

Утверждаю
директор АУ «СШОР №10
им. А.И. Трофимова»
Минспорта Чувашии



И.Л. Софронов

« 2021 г

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ДЗЮДО

АУ «СШОР №10 ИМ. А.И. ТРОФИМОВА»
МИНСПОРТА ЧУВАШИИ

Действует: с 15 ноября 2021 г.
Срок реализации: НП – 4 года
ТЭ (СС) – 5 лет
ССМ - без ограничений
ВСМ - без ограничений

Программа составлена в соответствии с требованиями
Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта самбо,
Приказ Министерства спорта Российской Федерации №767 от 21 августа 2017 года

Чебоксары, 2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Пояснительная записка	3
2. Нормативная часть	5
Продолжительность этапов спортивной подготовки	5
Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки.....	5
Показатели соревновательной деятельности по виду спорта дзюдо.....	6
Режимы тренировочной работы	6
Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.....	8
Предельные тренировочные нагрузки.....	9
Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.....	9
Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.....	10
Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки.....	11
Объем индивидуальной спортивной подготовки.....	12
Структура годичного цикла.....	12
3. Методическая часть.....	14
Рекомендации по проведению тренировочных занятий.....	14
Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.....	15
Рекомендации по планированию спортивных результатов.....	15
Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.....	16
Программный материал для практических занятий.....	16
Рекомендации по организации психологической подготовки.....	44
План применения восстановительных средств.....	44
План антидопинговых мероприятий.....	46
План инструкторской и судейской практики.....	51
4. Система контроля и зачетные требования.....	51
5. Перечень информационного обеспечения.....	59
6. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.....	60

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа спортивной подготовки АУ «СШОР № 10 им. А.И. Трофимова» Минспорта Чувашии (далее - Школа) по дзюдо (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта дзюдо (далее - ФССП), утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21.08.2017 № 767, разработанного на основании Федерального закона от 14.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 50, ст. 6242; 2008, N 30 (ч. II), ст. 3616; N 52 (ч. I), ст. 6236; 2009, N 19, ст. 2272; N 29, ст. 3612; N 48, ст. 5726; N 51, ст. 6150; 2010, N 19, ст. 2290; N 31, ст. 4165; N 49, ст. 6417; 2011, N 9, ст. 1207; N 17, ст. 2317; N 30 (ч. I), ст. 4596; N 45, ст. 6331; N 49 (ч. V), ст. 7062; N 50, ст. 7354, 7355; N 51 (ч. III), ст. 6810; 2012, N 29, ст. 3988; N 31, ст. 4325) (далее - Федеральный закон) и Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 N 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 26, ст. 3525), и определяет условия и требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом.

Программа сохраняет преемственность подходов и принципов, содержит необходимые данные, отвечающие современным требованиям и условиям работы тренеров.

Основная направленность программы выражается в следующем:

- улучшение физического развития учащихся, создание условий для развития личности;
- выявление задатков и способностей у спортсменов;
- привитие стойкого интереса к занятиям, профилактика асоциального поведения;
- воспитание черт спортивного характера, обеспечение эмоционального благополучия ребенка.

Сроки реализации программы: на этапе начальной подготовки - 2 года, на тренировочном этапе 5 лет, на этапе совершенствования спортивного мастерства – 3 года, на этапе высшего спортивного мастерства - без ограничений.

Оптимальное распределение нагрузок, которое позволит добиться наилучших результатов, во многом зависит от того, насколько будут учтены при этом общие и специфические закономерности спортивной тренировки.

Дзюдо - это вид спортивной борьбы, культивируемый в большинстве стран мира. В России дзюдо является одним из популярных видов спорта. На сегодняшний день дзюдо является олимпийским видом спорта. Технический арсенал дзюдо включает в себя:

- бросковую технику;
- технику удержаний;
- технику болевых приёмов на локтевой сустав;
- технику удушающих приёмов.

Занятия этим видом единоборства направлены на физическое и духовное совершенствование личности на основе совершенствования техники, тактики и философии дзюдо.

В зависимости от продолжительности периодов и этапов, на которые составляются планы, выделяют перспективное (многолетнее), текущее (годовое и поэтапное) и оперативное планирование.

Перспективное планирование предусматривает определение цели, направленности, основных задач и содержания системы подготовки борцов на длительный период времени; прогноз спортивных результатов, спортивно-технических показателей и нормативов, которых необходимо добиться в процессе многолетних занятий.

К основным исходным и директивным документам перспективного планирования, на основе которых разрабатываются все последующие документы текущего и оперативного планирования, относятся план, программа и многолетний перспективный план подготовки спортсменов (групповой и индивидуальный), разрабатываемый в соответствии с моделью построения многолетней тренировки.

К документам текущего планирования относятся график тренировочного процесса, годичный план подготовки (командный, индивидуальный), календарь спортивно-массовых мероприятий.

Планирование учебного материала в годичных циклах осуществляется с учетом периодизации тренировочного процесса, в которой учитываются основные закономерности развития спортивной формы.

Для тренировочного этапа предусматривается 2-х или 3-цикловое планирование, при котором каждый цикл, в свою очередь, подразделяется на три периода.

Для этапа спортивного совершенствования мастерства предусматривается участие в официальных первенствах федеральных округов, с выходом на первенство России.

Каждый период имеет свои задачи:

Подготовительный период (сентябрь–февраль) направлен на создание и развитие предпосылок для возникновения спортивной формы и ее становления. Задачи: укрепление здоровья спортсменов, общая физическая подготовка организма к последующим более высоким тренировочным и соревновательным нагрузкам.

Переходный период (февраль–март) используется для развития специальных физических качеств и отработки навыков борьбы. Задачи: специальная физическая подготовка, обучение навыкам борьбы.

Основной этап (март–май) используется для реализации умений и навыков на соревнованиях. Задачи: спортивный результат.

Восстановительный этап (июнь–август) используется для восстановления организма занимающихся. Задачи: восстановить спортсменов, переключиться на офп, спортивные игры.

На этапе начальной подготовки осуществляется предварительная общая и специальная физическая подготовка; на тренировочном этапе – углубленная специальная физическая подготовка; на этапе спортивного совершенствования мастерства - оптимизация физического и духовного развития спортсмена для достижения высокого спортивного результата.

На этап начальной подготовки зачисляются спортсмены в возрасте с 10 лет, желающие заниматься дзюдо и имеющие письменное разрешение врача. Продолжительность одного занятия не должна превышать двух часов.

Основные задачи на этапе начальной подготовки:

- улучшить состояние здоровья и закаливание;
- внести коррекцию недостатков физического развития;
- привлечь максимально возможное число детей и подростков к занятиям дзюдо, формировать у них устойчивый интерес, мотивацию к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- овладеть необходимыми навыками безопасного падения на различных покрытиях (в том числе не только в условиях спортивного зала);
- обучить основам техники дзюдо, подготовить к разнообразным действиям в ситуациях самозащиты;
- развить физические качества (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости);
- воспитать моральные и волевые качества, способствовать становлению спортивного характера;
- организовать контроль за развитием физических качеств;
- выполнить контрольно-переводные нормативы для зачисления на тренировочный этап.

На тренировочный этап зачисляются спортсмены, прошедшие спортивную подготовку на этапе начальной подготовки не менее одного года и выполнившие установленные программой контрольно-переводные нормативы.

Продолжительность одного занятия не должна превышать четырех часов.

Задачи тренировочного этапа подготовки:

- дальнейшее развитие физических качеств и функциональной подготовленности;
- совершенствование технико-тактического арсенала дзюдо;
- приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов;
- воспитание специальных психических качеств;

Основная цель на этапе спортивного совершенствования мастерства – оптимизация физического и духовного развития спортсмена для достижения высокого спортивного результата. Возраст занимающихся не ограничен.

Задачи:

1. Оптимальное развитие специальных физических качеств.
2. Укрепление и сохранение здоровья.
3. Повышение уровня технической и тактической подготовок.
4. Развитие интеллектуальных качеств.
5. Совершенствование морально–волевых качеств.
6. Повышение базовых знаний научно–практического характера.

Спортивные достижения каждого спортсмена накладывают определённый психологический отпечаток на поведение.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта дзюдо

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	4	7	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	1
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	1

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по дзюдо

Виды спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки					
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	54-60	50-54	20-25	17-19	14-18	14-18
Специальная физическая подготовка (%)	1-5	5-10	16-20	18-22	20-22	20-25
Техническо-тактическая подготовка (%)	32-40	38-42	40-45	42-47	45-48	45-50
Теоретическая, психологическая подготовка (%)	2-4	2-4	4-5	4-5	3-4	1-2
Участие в соревнованиях инструкторская и судейская практика (%)	1	1-2	6-8	8-9	8-10	8-10

Показатели соревновательной деятельности по виду спорта дзюдо

Виды спортивных соревнований	Этапы спортивной подготовки					
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
отборочные соревнования	-	1	2	3	3	3
основные соревнования	-	-	1	1	2	2
соревновательные поединки	-	5	10	15	20	25

Режимы тренировочной работы

На этапе начальной подготовки осуществляется предварительная общая и специальная физическая подготовка; на тренировочном – углубленная специальная физическая подготовка; на этапе спортивного совершенствования мастерства - оптимизация физического и духовного развития спортсмена для достижения высокого спортивного результата.

На этап начальной подготовки зачисляются спортсмены в возрасте с 7 лет, желающие заниматься дзюдо и имеющие письменное разрешение врача. Продолжительность одного занятия не должна превышать двух часов. Основные задачи на этапе начальной подготовки:

- улучшить состояние здоровья и закалывание;
- внести коррекцию недостатков физического развития;
- привлечь максимально возможное число детей и подростков к занятиям дзюдо, формировать у них устойчивый интерес, мотивацию к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- овладеть необходимыми навыками безопасного падения на различных покрытиях (в том числе не только в условиях спортивного зала);
- обучить основам техники дзюдо, подготовить к разнообразным действиям в ситуациях самозащиты;
- развить физические качества (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости);
- воспитать моральные и волевые качества, способствовать становлению спортивного характера;
- организовать контроль за развитием физических качеств;
- выполнить контрольно-переводные нормативы для зачисления на тренировочный этап.

На тренировочный этап зачисляются спортсмены, прошедшие спортивную подготовку на этапе начальной подготовки не менее двух лет и выполнившие установленные программой контрольно-переводные нормативы, минимальный возраст лиц для зачисления – 11 лет.

Продолжительность одного занятия не должна превышать четырех часов.

Задачи тренировочного этапа подготовки:

- дальнейшее развитие физических качеств и функциональной подготовленности;
- совершенствование технико-тактического арсенала борьбы дзюдо;
- приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов;
- воспитание специальных психических качеств;
- выполнение первого спортивного разряда.

Основная цель занятий на этапе спортивного совершенствования мастерства – оптимизация физического и духовного развития спортсмена для достижения высокого спортивного результата, минимальный возраст лиц для зачисления – не ограничен. Задачи:

1. Оптимальное развитие специальных физических качеств.
2. Укрепление и сохранение здоровья.
3. Повышение уровня технической и тактической подготовок.
4. Развитие интеллектуальных качеств.
5. Совершенствование морально–волевых качеств.
6. Повышение базовых знаний научно–практического характера.

Спортивные достижения каждого спортсмена накладывают определённый психологический отпечаток на поведение.

На этап высшего спортивного мастерства минимальный возраст лиц для зачисления – не ограничен.

Задачи:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

объем тренировочной нагрузки	Этапы спортивной подготовки					
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Количество часов в неделю	5	6	12	18	21	24
Количество тренировок в неделю	3	3	4	6	11	11
Общее количество часов в год	260	312	624	936	1092	1248
Общее количество тренировок в год	156	156	208	312	572	572

Перевод спортсменов на следующий этап подготовки обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов. Продолжительность тренировочного процесса 52 недели.

Перечень тренировочных сборов

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		этап высшего спортивного мастерства	этап совершенствования спортивного мастерства	тренировочный этап (этап спортивной специализации)	этап начальной подготовки	
1	2	3	4	5	6	7
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	

2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	до 14 дней			-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	до 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	до 21 дня подряд и не более двух сборов в год	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	до 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

СШОР в рамках спортивной подготовки осуществляет медицинский контроль за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, несет ответственность за сохранность их жизни и здоровья, обеспечивает восстановительные и реабилитационные мероприятия, обеспечивает фармакологическое, антидопинговое и психологическое сопровождение. Результаты врачебных и психологических наблюдений используются для коррекции индивидуальных планов спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.

Зачисление в группы начальной подготовки (1-й год обучения) проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

Медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется специалистами врачебно-физкультурного диспансера не менее 2-х раз в год. Углубленные медицинские обследования для спортсменов сборных команд Российской Федерации и их резервного состава проводятся по отдельным программам проведения УМО.

Дополнительные медицинские осмотры спортсменов следует проводить перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы. Необходимо вести контроль за использованием фармакологических средств.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания,
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

Предельные тренировочные нагрузки

Тренер использует большие и предельные их величины это предусматривает на каждом новом этапе совершенствования спортивного мастерства предъявления к организму спортсменов требований, близких к пределу их функциональных возможностей, что является решающим для эффективного протекания приспособительных реакций.

Нагрузка должна возрастать постепенно из года в год, достигая своего максимума на этапе подготовки к высшим достижениям. При этом выделяются основные направления интенсификации тренировочного процесса: суммарный годовой объем работы увеличивается от 260 до 1248 ч в год; количество тренировочных занятий в течение недельного микроцикла увеличивается от 3 до 11.

Спортивной подготовке свойственен указанный рост объемов и интенсивности тренировочного процесса, что должно обеспечивать достижение высоких спортивных результатов в оптимальной возрастной зоне.

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Соревновательная деятельность для лиц, проходящих спортивную подготовку, представляет собой участие в соревнованиях тренировочных, контрольных и основных.

Для ведущих спортсменов страны основными могут быть: олимпийские игры, чемпионаты мира и Европы, первенства мира и Европы. Для начинающих спортсменов основными могут быть первенство СШОР, города, республики и т.п. Именно в соответствии со сроками основных турниров надлежащим образом строится тренировочный процесс, изменяются его объем, интенсивность, содержание и календарный план выступлений спортсмена. Для участия в основных соревнованиях лицо, проходящее спортивную подготовку должно принять участие в тренировочном турнире, сначала проявив свои соревновательные возможности и готовность к выступлению на основных стартах, приняв участие в контрольных соревнованиях.

Лицо, проходящее спортивную подготовку получает следующий объем соревновательной деятельности в соответствии с этапом и годом обучения: тренировочные соревнования от 0 до 25 в год, контрольные – от 0 до 3, основные турниры от 0 до 2.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта самбо;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта самбо;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Организация тренировочного процесса включает в себя обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем; оплату проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно; питания и проживания в период проведения спортивных мероприятий; медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля, за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке в порядке и на условиях, устанавливаемых локальными актами учреждения.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Брусья гимнастические	штук	2
2	Гири спортивные 16, 24 и 32 кг	комплект	2
3	Гонг	штук	1
4	Доска информационная	штук	1
5	Зеркало 2 х 3 м	штук	1
6	Канат для лазанья	штук	2
7	Кушетка массажная	штук	1
8	Манекены тренировочные	штук	8
9	Мат гимнастический	штук	6
10	Мяч баскетбольный	штук	2
11	Мяч волейбольный	штук	2
12	Мяч для регби	штук	2
13	Медицинбол (от 1 до 5 кг)	комплект	2
14	Мяч футбольный	штук	2
15	Напольное покрытие татами	комплект	1
16	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
17	Резиновые амортизаторы	штук	10
18	Секундомер электронный	штук	3
19	Стенка гимнастическая	штук	8
20	Скамейка гимнастическая	штук	4
21	Тренажер кистевой	штук	16
22	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
23	Турник навесной для гимнастической стенки	штук	2
24	Урна-плевательница	штук	2
25	Электронные весы до 150 кг	штук	1

Обеспечение спортивной экипировкой

N п/ п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы подготовки							
				начальной подготовки		тренировочный (этап спортивной специализации)		совершенствования спортивного мастерства		высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Дзюдога белая	комплект	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
2	Дзюдога синяя	комплект	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
3	Пояс «дзюдо»	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
4	Футболка (белого цвета, для женщин)	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	3	1

Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)	Разрядные требования
Этап начальной подготовки	до года	7	10	без разряда
	свыше года	8		50 % - 3 юн. р.
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	до 2-х лет (1 год)	11	6	50 % - 2 юн. р. 50 % - 1 юн. р.
	до 2-х лет (2 год)	12		50 % - 1 юн. р. 50 % - 3 р.
	свыше 2-х лет (3 год)	12		100 % - 2 р.
	свыше 2-х лет (4 год)	13		50 % - 2 р. 50 % - 1 р.
	свыше 2-х лет (5 год)	14		100- 1 р.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	1	КМС
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	1	МС

Объем индивидуальной спортивной подготовки

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются: групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; инструкторская и судейская практика; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

В зависимости от этапа и года спортивной подготовки общее количество тренировочных занятий в год составляет от 156 до 572 для лиц, проходящих спортивную подготовку.

Объем общей физической подготовки на начальном этапе составляет от 50 до 60 %, на тренировочном этапе 17-25 %, на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства от 14 до 18 %. А объем технико-тактической подготовки на начальном этапе – от 32 до 42 %, на тренировочном этапе – от 40 до 47 %, на этапах ССМ и ВСМ – от 45 до 50 %. Таким образом, можно заметить изменение процентного соотношения объемов спортивной подготовки в работе с начинающими спортсменами и спортсменами, показывающими высокие спортивные результаты.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера по виду спорта дзюдо допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Структура годичного цикла

Стадии	Этапы спортивной подготовки				
	Название	Обозначение	Продолжительность	Период	
Базовой подготовки	Начальной подготовки	НП	До 2 лет	1-й год	
				Свыше 1-го года	
Максимальной реализации индивидуальных возможностей	Тренировочный (спортивной специализации)	Т(СС)	До 2 лет Свыше 2 лет	Начальная	
				Углубленная	специализация
	Совершенствования спортивного мастерства	ССМ	3 года	Совершенствования спортивного мастерства	
	Высшего спортивного мастерства	ВСМ	Без ограничения с учётом спортивных достижений	Высшего спортивного мастерства	

Уровни тренировочного процесса

Уровни	Основные элементы	Время
Микроструктура	Тренировочное занятие	Для НП – до 2 часов, Т(СС) - до 3 часов, ССМ - до 4 часов, ВСМ - 4
	Тренировочный день занятий	При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий - до 8 академических часов
	Микроцикл	≈ неделя
Мезоструктура	Мезоцикл	Цикл ≈ 2-6 недель, включающий законченный ряд микроциклов
Макроструктура	Макроцикл	Цикл, развитие, стабилизация и временная утрата спортивной формы, ≈ 3-4 месяца, ≈ 0,5 или 1 или 4 года, включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов.

Структура основного макроцикла

Периоды	Этапы	Структура этапа
I. Подготовительный	Общеподготовительный	1-й - втягивающий мезоцикл = 2-3 микроцикла 2-й - базовый мезоцикл = 3-6 микроцикла
	Специально подготовительный	2-3 мезоцикла
II. Соревновательный	Развитие спортивной формы	4-6 микроцикла
	Предсоревновательный	2 мезоцикла
III. Переходный	Восстановительный	Зависит от этапа тренировочного процесса

- Подготовительный период направлен на становление спортивной формы – создание прочного фундамента (общего и специального) подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования спортивной подготовленности.
- Соревновательный период ориентирован на стабилизацию спортивной формы через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, интегральную подготовку, подготовку к основным соревнованиям и участие в них.
- Переходный период (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после интенсивных и больших по объёму тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к следующему макроциклу.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а так же требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований

Тренировочный процесс, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Организация, осуществляющая спортивную подготовку, обеспечивает непрерывный в течение календарного года тренировочный процесс, который подлежит планированию.

Тренировочный процесс зависит от календарного плана физкультурно-спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки.

Существуют объективные факторы, обязывающие соблюдать определенные условия построения тренировки: внешние (экзогенные), к которым относится все, что касается величины тренировочного и соревновательного воздействия на спортсмена, условий тренировки и соревнований, режима дня и т.д.; внутренние (эндогенные), к которым относятся функциональные свойства спортсмена - восстановительные и адаптационные.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта дзюдо

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Спортивная тренировка определяется закономерными соотношениями между внешними и внутренними факторами:

- тренировочными воздействиями и тренировочными эффектами;
- фазами тренировочного процесса (этапы, периоды) и фазами развития тренированности. Спортсмен должен находиться в состоянии оптимальной готовности во время основных турниров, а не в подготовительном периоде, когда проводятся контрольные турниры и не в переходном, когда основные соревнования уже сыграны;
- структурой тренировки и структурой тренированности, под которой понимается определенное соотношение видов тренированности - физической, технической, психической и тактической, характерное для спортсмена. В соответствии с этим определяется структура тренировки (общий объем тренировочной работы, соотношение средств общей и специальной подготовки и т.п.);
- структурой тренировки и системой соревнований, в которых приходится участвовать спортсменам.
- структурой тренировки и общими условиями жизнедеятельности спортсмена. Режим жизни спортсмена, его место жительства и другие условия жизни следует учитывать при планировании тренировочного процесса.

В основе оперативного, текущего, этапного, многолетнего планирования лежат закономерности теории спортивной тренировки. В связи с ними планирование должно быть:

- целенаправленным, что требует четкого определения конечной цели тренировочной работы;
- перспективным, рассчитанным на несколько лет и включающим в себя планы занятий, циклов, этапов, а также различные виды контроля за выполнением соответствующих планов;
- всесторонним, охватывающим весь комплекс задач, которые необходимо решать в процессе подготовки;

- конкретным и реальным, что предполагает строгое соответствие поставленных задач, а значит, средств и методов для их решения, состоянию занимающегося, возрасту, уровню подготовленности и состоянию условий тренировки.

Предлагаемые для выполнения тренировочные нагрузки должны быть четко определены по:

- величине - объему и интенсивности;
- специализированности (специфические и неспецифические нагрузки);
- направленности (за счет каких источников энергии выполняется работа: аэробных, смешанных аэробно-анаэробных, анаэробно-лактатных, анаэробно-алактатных, смешанных анаэробных алактатно-лактатных);
- координационной сложности.

При распределении тренировочных нагрузок во времени необходимо учитывать основные принципы спортивной тренировки:

- направленность к высшим достижениям и углубленная специализация;
- специализированность и единство общей и специальной подготовок;
- непрерывность тренировочного процесса;
- единство постепенности и тенденции к максимальным результатам;
- волнообразность динамики нагрузок;
- цикличность.

В зависимости от условий и организации тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта дзюдо осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Тренер должен знать основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма при осуществлении тренировочного процесса и проведении спортивных соревнований.

Во время командирования и/или участия в соревнованиях тренер обязан: осмотреть места проживания и проведения соревнований. Условия должны соответствовать санитарно-гигиеническим нормам и требованиям техники безопасности, следить за соответствием питания и питьевого режима санитарно-гигиеническим нормам.

Тренер несет личную ответственность за жизнь и здоровье лиц, проходящих спортивную подготовку во время командирования.

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта дзюдо.

Во время соревновательной деятельности необходимо утвердить правильно построенный и систематически выполняемый режим для укрепления здоровья и роста спортивных достижений лиц, проходящих спортивную подготовку.

Лицам, проходящим спортивную подготовку во время подготовки и участия в соревнованиях рекомендуется принимать пищу примерно в одно и то же время, что способствует нормальной работе пищеварительных органов и общей работоспособности организма. В период интенсивной подготовки к соревнованиям продолжительность сна должна быть не менее 8 часов.

Заблаговременная перестройка режима особенно необходима в связи с поездками спортсменов на соревнования, проводимые в районах с другим поясным временем. Рекомендуется приехать на место соревнований не менее чем за 5-7 дней до их начала или заблаговременно перестроить режим (в месте постоянного проживания) в соответствии с временем проведения будущих соревнований.

Рекомендации по планированию спортивных результатов

Исходными данными для составления планов подготовки и спортивных результатов являются оптимальный возраст для достижения наивысших результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности спортсменов, условия проведения тренировочных занятий и другие факторы.

Планы подготовки и планы спортивных результатов составляются как для группы спортсменов, так и для одного спортсмена.

Групповые планы должны содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы к достижению высоких спортивных результатов. В них должны быть отражены тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели планов по годам — соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальные планы должны содержать конкретные показатели и результаты, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки и выступления на соревнованиях с учетом его индивидуальных особенностей.

На основании перспективного индивидуального плана составляются годовые планы, планы подготовки и планы спортивных результатов к отдельным соревнованиям, определяются задачи и средства тренировочных циклов и каждого занятия.

Планирование дает возможность для последующего анализа, прогнозирования, совершенствования и выявления позитивных и негативных этапов развития.

Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

В ходе осуществления тренировочного процесса необходимо организовывать проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля. Врачебно-педагогический, психологический и биохимический контроль спортсменов проводят в процессе тренировочных занятий для определения уровня готовности и оценки эффективности тренировки; при организации тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку и при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

Врачебный-педагогический, психологический и биохимический контроль осуществляется путем проведения комплексного контроля. Цель комплексного контроля - получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого спортсмена.

Комплексный контроль включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры тренировочной и соревновательной деятельности (соответствие спортивных результатов прогнозу, выполнение индивидуальных планов по тренировочным нагрузкам, диагностика здоровья и функционального состояния, уровень специальной физической, технической и психологической подготовленности, выполнение назначенных лечебно-профилактических процедур и восстановительных мероприятий и т.д.).

Основные формы комплексного контроля: обследование соревновательной деятельности, углубленные комплексные медицинские обследования (УМО и УКО), этапные комплексные обследования, текущие обследования.

На основании данных такого контроля оценивается степень соответствия процесса тренировочных занятий уровню состояния здоровья спортсмена, его физическому развитию, тренированности и дается рекомендации по режиму и методике тренировки.

Тренер планирует тренировочный процесс с учетом результатов контроля, составляет перспективные и текущие планы тренировочных занятий, принимая во внимание обеспечение индивидуального подхода. По результатам текущих наблюдений и контроля вносятся соответствующие корректировки в планы тренировочного процесса.

Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки

Занятия по дзюдо в зависимости от задач, стоящих перед спортсменами, и периода тренировочной работы могут быть различными по содержанию.

Тренировочные занятия - наиболее распространенная форма тренировочного процесса, продолжительность их в среднем около двух часов. На них осваиваются новые технические приемы, а также повторяются и совершенствуются старые, исправляются ошибки в технике и устраняются недостатки в физической подготовке. Совершенствуется волевая подготовка и воспитывается умение применять усвоенные навыки и технические действия в сложных, постоянно меняющихся условиях схватки.

С учетом стоящих перед спортсменами задач подбираются и партнеры по тренировке.

Тренировочные занятия нередко начинаются с бесед по теории.

Подготовительная часть занятий проводится обычно групповым методом.

Полезно начинать занятия с разучивания и разбора тактико-технического материала в составе группы. После этого задания следуют более конкретизировать, учитывая индивидуальные особенности занимающихся, их мастерство и задачи занятия.

Наиболее универсальным тренировочным средством для учащихся это - применение игрового метода в подготовке юных спортсменов способствует сохранению интереса к занятиям спортом и смягчению воздействия тренировочных нагрузок.

Тренировочные занятия должны выполнять основные задачи, которые ставятся на каждом этапе подготовки.

ПРИМЕРНАЯ СХЕМА ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

	Содержание	Дозировка мин.	Методические указания
Подготовительная часть 30 минут	Построение спортсменов, постановка задач.	5	Выполняется всей группой
	Беговые упражнения	5	
	Акробатические упражнения	5	
	Упражнения общеразвивающего характера	5	
	Специальные упражнения	10	
Основная часть 80 м	Обучение техническим действиям в партере.	30	Борцы распределяются по парам по всей площади татами.
	Специальные и имитационные упражнения с партнером.	20	Выполняется всей группой
	Разучивание, обучение приемам техники борьбы в стойке.	15	Броски выполнять от центра к краю.
	Спортивные игры, эстафеты	15	Группа разбивается на команды.
Заключительная часть 10 минут	Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения	5	Выполняется всей группой
	Подведение итогов, разбор тренировки.	5	Выполнение целей и задач. Указать ошибки, отметить наиболее успевающих.

ПРИМЕРНАЯ СХЕМА ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП

	Содержание	Дозировка мин.	Методические указания
Подготовительная часть 30 минут	Построение спортсменов, постановка задач.	5	Выполняется всей группой или самостоятельно
	Беговые упражнения	5	
	Акробатические упражнения	5	
	Упражнения общеразвивающего характера	5	
	Специальные упражнения	10	
Основная	Обучение и	20	Борцы распределяются

часть 140 минут	совершенствование техническим действиям в партере.		по парам по всей площади татами. Совершенствуются приемы индивидуального комплекса.
	Совершенствование изученных действий в схватке.	20	Два отрезка по 4 минуты с одним интервалом в 2 минуты.
	Специальные и имитационные упражнения с партнером.	10	
	Обучение приемам техники борьбы в стойке.	30	Броски выполнять в движении с небольшим сопротивлением противника от центра к краю.
	Совершенствование приемов и комбинаций индивидуального комплекса.	20	Опробование приемов в различных ситуациях
	Тренировочная схватка	20	Три отрезка по 4 минуты с двумя минутными перерывами
	Спортивная игра	20	
Заключительная часть 10 минут	Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения.	5	
	Подведение итогов, разбор тренировки.	5	Указать ошибки, отметить наиболее успевающих.

**ПРИМЕРНАЯ СХЕМА ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ
ДЛЯ ГРУПП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ МАСТЕРСТВА И
ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

	Содержание	Дозировка мин.	Методические указания
Подготовительная часть 30 минут	Построение спортсменов, постановка задач.	5	Выполняется всей группой или самостоятельно
	Беговые упражнения	5	
	Акробатические упражнения	5	
	Упражнения общеразвивающего характера	5	
	Специальные упражнения	10	
Основная часть 200 минут	Обучение и совершенствование техническим действиям в партере.	30	Борцы распределяются по парам по всей площади татами. Совершенствуются приемы индивидуального комплекса.
	Совершенствование изученных действий в схватке.	30	Два отрезка по 4 минуты с одним интервалом в 2 минуты.
	Специальные и имитационные упражнения с партнером.	20	
	Обучение приемам техники борьбы в стойке.	40	Броски выполнять в движении с небольшим сопротивлением противника

			от центра к краю.
	Совершенствование приемов и комбинаций индивидуального комплекса.	40	Опробование приемов в различных ситуациях
	Тренировочная схватка.	20	Три отрезка по 4 минуты с двумя минутными перерывами
	Спортивная игра.	20	
Заключительная часть 10 минут	Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения.	5	
	Подведение итогов, разбор тренировки.	5	Указать ошибки, отметить наиболее успевающих.

ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ 6 «КЮ» (БЕЛЫЙ ПОЯС)

Первая обучающая ступень предназначена для начинающих.

Рекомендуемый возраст для сдачи экзаменов на этот пояс -10 лет.

Включенные для изучения технические действия в стойке и партере наименее травмоопасны с биомеханической точки зрения.

Особое внимание на этой ступени следует уделить формированию базовых понятий: стойка, перемещение, захваты, выведение из равновесия, страховка. Правильно сформированные на начальном этапе, эти понятия дадут возможность в дальнейшем легче конструировать и обновлять индивидуальный комплекс технических действий, применяемый в соревнованиях, а также помогут юным спортсменам в будущем легче обучаться, усваивать опыт других спортсменов и тренеров.

При изучении технических действий большое внимание на начальном этапе уделяется основным положениям: из какой стойки выполняется техническое действие, с какого захвата, в какую сторону, какие действия при этом выполняет партнер.

С целью практического освоения содержания базовых понятий в тренировочный процесс следует включать специальные задания, подвижные и спортивные игры. Применение игрового метода в подготовке спортсменов способствует сохранению интереса к занятиям, смягчают воздействие тренировочных нагрузок, создает необходимые условия для развития координационных способностей. С помощью набора игровых форм можно не только решать задачи развития скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости, но и сугубо технические задачи вида спорта.

Демонстрация технических действий на первом этапе освоения техники дзюдо осуществляется путем демонстрации не отдельных ТД в стойке и ТД в партере, а их связок: ТД (прием) в стойке, преследование, техническое действие в партере (удержание). А также демонстрационный комплекс в партере: переворот в партере, переход на удержание.

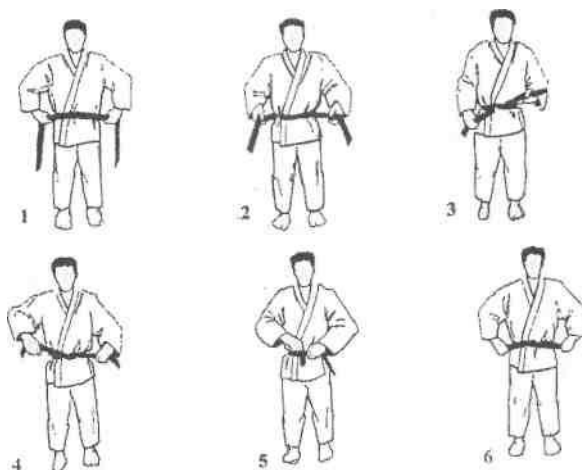
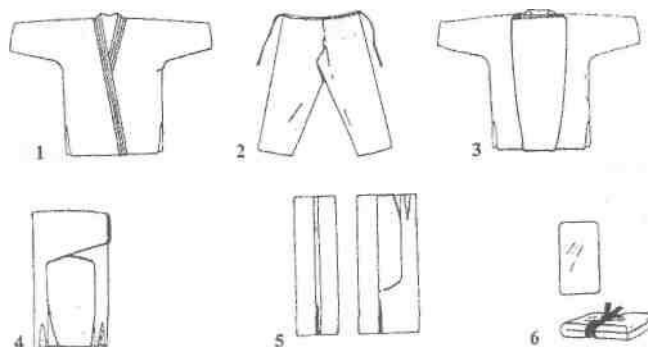
Такой подход, являясь отражением целевой активности спортсмена в борьбе, поможет сформировать осознанное отношение к своей деятельности. И как следствие превратит его из исполнителя в активного сотрудника, что соответствует требованиям гуманизации процесса обучения.

ЗАДАЧИ ПЕРВОЙ СТУПЕНИ (6 «КЮ», БЕЛЫЙ ПОЯС)

1. Освоить подготовительные действия, куда входят общеразвивающие, строевые, акробатические упражнения, приемы страховки партнера и само страховки, действия связанные с ритуалами дзюдо.
2. Сформировать базовые понятия: стойки, взаиморасположения, передвижения, выведения из равновесия, изучить два классических способа захвата. Освоить передвижения, взаиморасположения, выведения из равновесия.
3. Заложить основы выполнения четырех технических действий в стойке и четырех технических действий в партере, способов перехода от ТД в стойке к ТД в партере. Изучить шесть способов переворота в партере и защиту от удержаний.

4. Ознакомить с правилами оценки технических действий в стойке и партере. Изучить основные названия команды судей и названия оценок ТД в стойке и партере.

Складывание кимоно. Завязывание пояса.



Ритуал. Приветствие.

Падение (Ukemi). Страховка партнера.

Стойки (Shisei):

основная: фронтальная (Shizen-tai), правая (Migi-Shizen-tai), левая (Hidari-Shizen-tai));
защитная: фронтальная (Jigo-hontai), правая (Migi-jigotai), левая (Hidari-jigotai).



Shizen-tai



Migi-Shizen-tai



Hidari-Shizen-tai



Jigo-hontai



Migi-jigotai



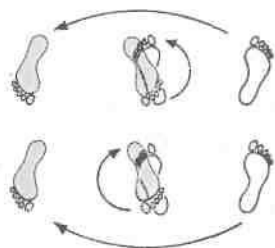
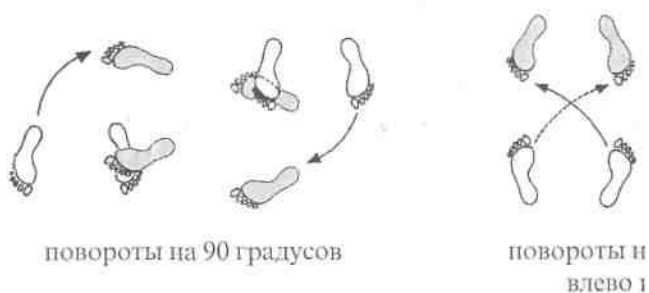
Hidari-jigotai

Перемещение (Shintai):
 попеременным шагом (Ayumi ashi): лицом вперед, спиной вперед; с подшагиванием (Tsugi ashi):
 лицом вперед, спиной вперед, боком вперед.

Выведение из равновесия (Kuzushi) - восемь направлений.



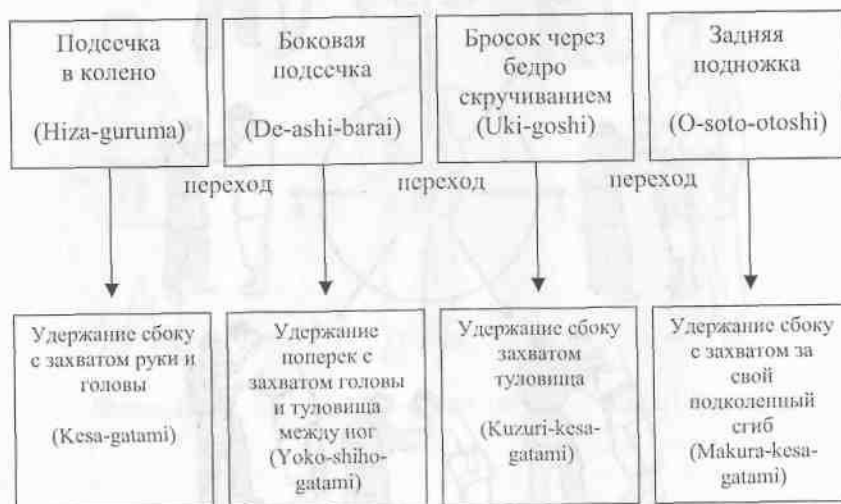
9. Повороты (Tai-sabaki).



повороты на 180 градусов

Захваты (Kumikata): рукав - отворот, рукав - на спине.

Демонстрационный комплекс приемов стойки и партера:



Перевороты в партере с переходом на удержание:

а) из положения «уке» в высоком партере (на четвереньках), «тори» сбоку на коленях: подрывом руки и ноги и переходом на удержание; подрывом двух рук и переходом на удержание.

б) из положения «уке» в высоком партере (на четвереньках), «тори» сбоку в стойке: переворот рывком на себя с захватом за рукав и штанину с переходом на удержание; переворот рывком от себя с захватом за рукав и штанину.

в) из положения «уке» на животе, «тори» сбоку на коленях: переворот рывком на себя с захватом за рукав и штанину с переходом на удержание; переворот рывком от себя с захватом за рукав и штанину с переходом на удержание.

** Защита от удержаний 6 «кю» захватом ноги «тори» двумя ногами «уке».

Дополнительный материал:

А. * Техника приемов стойки (Nage-waza), выполняемая на «уке», стоящем на одном колене:

передняя подсечка в колено (Hiza-guruma);

боковая подсечка (De-ashi-barai);

бедро скручивание (O-goshi);

задняя подножка (O-soto-otoshi).

Б. Выведение из равновесия рывком (Uki-otoshi).

Примечания.

* Удержания в п. 12 выбираются самостоятельно из числа изученных в 6 «кю»

** Может использоваться как подводящие упражнения и как самостоятельное техническое действие.

ВТОРАЯ УЧЕНИЧЕСКАЯ СТУПЕНЬ 5 «КЮ» (ЖЕЛТЫЙ ПОЯС)

Рекомендуемый возраст занятий на второй обучающей ступени - 11 лет.

На этой ступени предлагается освоение технических действий в стойке и в партере, переходы: комплексы ТД (в стойке) - ТД (в партере).

В разделе базовых понятий идет совершенствование предыдущих понятий, включенных в первую ступень.

С целью предотвращения травм продолжается совершенствование страховок при падении (ukemi). По этой же причине болевые приемы и удушения на этом этапе обучения не даются.

Кроме того, следуя принципу постепенности и последовательности, на второй ступени продолжается совершенствование ТД, изученных на предыдущей, первой ступени - 6 кю (белый пояс).

Предлагается освоить защитные действия в стойке (Nage-waza) от изученных на первой ступени ТД (подсечка в колено, боковая подсечка, бросок через бедро, задняя подножка), а также защитные действия в партере от изученных ранее удержаний. Для упрощения понимания защитные действия на этом этапе обучения даются без контратак.

Продолжена тема переворотов в партере с переходами на удержания. Целевая взаимосвязь изучаемых ТД поможет осознать и практически освоить конструирование комплексов ТД (комбинаций) из отдельных ТД, что сможет оказать в дальнейшем большую пользу в повышении эффективности качества борьбы. Введены элементы понятия «комбинация». Даны примеры комбинаций технических действий: переворот в партере-удержание, бросок-удержание.

На этой ступени предлагается выполнять ТД (Nage-waza), не стоя на месте, как на предыдущей ступени, а используя передвижения партнера («уке»). Этот раздел введен для того, чтобы юный спортсмен уже на первых шагах не только учился выполнять изолированные ТД, но и смог проводить ТД в движении; находить и использовать удачный момент для начала проведения ТД, вырабатывая тем самым тонкое чувство начала атаки.

С этой целью предлагается использовать задания, в которых «уке» начинает движение, а «тори» использует его для выполнения ТД.

Направления движения «уке»:

- вперед на «тори»;
- назад от «тори»;
- в сторону влево;
- в сторону вправо;
- по кругу влево;
- по кругу вправо.

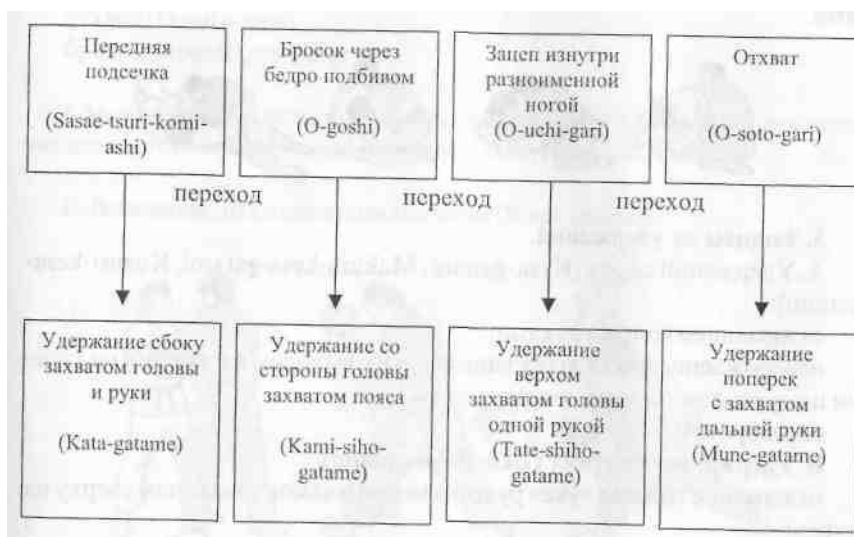
Продолжением этого подхода на следующих ступенях обучения будет являться раздел создания комбинаций из ТД в стойке, тактика организации и проведения атак.

ЗАДАЧИ ВТОРОЙ СТУПЕНИ

(5 «КЮ», ЖЕЛТЫЙ ПОЯС)

1. Изучить четыре ТД в стойке и четыре удержания в партере, связанные в комбинации.
2. Изучить защиты от удержаний из предыдущей ступени.
3. Изучить комбинации в партере: три переворота в партере с выходом на удержания.
4. Освоить защитные действия от:
 - боковой подсечки (De-ashi-barai);
 - броска через бедро (Uki-goshi);
 - задней подножки (O-soto-otoshi);
 - подсечки в колено (Hiza-guruma).
5. Ознакомить с основными терминами дзюдо.
6. Совершенствовать страховки (Ukemi).

Демонстрационный комплекс техники пятой ступени дзюдо:



Демонстрационная техника: переворот с выходом на удержание.

А. Исходное положение: «уке» в высоком партере (на четвереньках), «тори» верхом на «уке» (однонаправленно):

переворот захватом за два отворота с выходом на удержание верхом (Tate-sido-gatame).



Б. Исходное положение: «уке» в высоком партере (на четвереньках), «тори» на коленях со стороны головы:

переворот с захватом пояса и руки из под плеча с выходом на удержание поперек с захватом дальней руки (Manu-gatame).



В. Исходное положение: «уке» на четвереньках, «тори» сбоку на коленях: подрывом дальней руки с захватом за дальний отворот с переходом на удержание сбоку с блокированием рукой, с захватом рукава и отворота.



Защиты от удержаний.

А. Удержаний сбоку (Kesa-gatami, Makura-kesa-gatami, Kuzuri-kesa-gatami):

отжиманием головы руками;

освобождение локтя захваченной руки с выходом на живот и на колени и переходом на «уке» сверху; переворотом.

Б. Удержания поперек (Yoko-shiho-gatami):

отжимание головы «уке» рукой и ногой в замок с выходом сверху на «уке»;

переворотом, с захватом за ногу рукой и блокировкой плеча;

захватом ноги «тори» двумя ногами «уке».

Дополнительный материал.

А. Защиты от ТД в стойке (Nage-waza) 6 «кю»: от боковой подсечки (De-ashi-barai):

- «уке» загружает атакованную ногу;

- «уке» убирает атакованную ногу сгибая ее в колене;

от броска через бедро скручиванием (Uke-goshi):

- «уке» обшагивает «тори» по ходу движения;

- «уке» встречает «тори» упором бедра, подседая и освобождая захваченную руку;

от задней подножки (O-soto-otoshi):

- «уке» убирает атакованную ногу;

- «уке» встречает атаковую ногу «тори» упором.

Б. Способы освобождения захваченной ноги при проведении «тори» удержания.

В. *Переходное положение: «уке» на одном колене, «тори» в стойке:

зацеп изнутри (O-uchi-gari);

отхват (O-soto-gari);

бросок через бедро (O-goshi).

* Может использоваться в качестве подводящего упражнения для перечисленных техник и как самостоятельное атакующее действие.

Г. Выведение из равновесия толчком (Sumi-otoshi).



ТРЕТЬЯ УЧЕНИЧЕСКАЯ СТУПЕНЬ 4 «КЮ» (ОРАНЖЕВЫЙ ПОЯС)

Рекомендуемый возраст занятий на второй обучающей ступени -12 лет.

На этой ступени предлагается освоение технических действий в стойке и в партере, переходы: комплексы ТД (в стойке) - ТД (в партере).

В разделе базовых понятий идет повторение и совершенствование предыдущих, включенных в пятую ступень.

Продолжается совершенствование страховок при падении (Ukemi) и выведения из равновесия (Kuzuschi).

Вводится новая группа приемов борьбы в партере (Ne-waza) - болевые приемы (Kansetsu-waza).

Удушения, как более сложная и опасная для здоровья детей группа приемов, на этом этапе обучения не дается.

Кроме того, следуя принципу постепенности и последовательности, на третьей ступени продолжается совершенствование ТД, изученных на предыдущей, второй ступени - 5 «кю» (желтый пояс).

Вводятся базовые понятия - защита и контратака.

Контратака рассматривается как действия борца в ответ на атакующие действия соперника.

Рассматриваются основные способы выполнения контратакующих действий:

- блокированием;
- опережением;
- использованием атакующих действий соперника.

Вводится практический материал для освоения этих базовых понятий.

Кроме того, предлагается освоить защитные действия в стойке (Nage-waza) от изученных на второй ступени ТД - передняя подсечка, бросок через бедро подбивом, зацеп изнутри и отхват. А также защитные действия в партере от изученных ранее удержаний.

Продолжена тема комбинаций и взаимосвязи ТД стойки (Nage-waza) и партера Ne-waza) с введением новой группы приемов в партере - болевые приемы (Kansetsu-waza).

Особенность третьей ступени - выполнение ТД (Nage-waza) в движении с партнером, как и на предыдущей ступени, но движение задается самим «тори». Этот раздел введен для того, чтобы юный спортсмен учился создавать и использовать благоприятные условия для начала проведения ТД.

С этой целью предлагается вводить и использовать задания, в которых «тори», задавая движение и двигаясь вместе с «уке», выполняет ТД.

Направления движения задаваемых «тори»:

- вперед;
- назад;
- в сторону влево;
- в сторону вправо;

- по кругу влево;
- по кругу вправо.

Продолжением этого подхода на следующих ступенях обучения будет являться раздел создания комбинаций из ТД в стойке.

ЗАДАЧИ ТРЕТЬЕЙ СТУПЕНИ (4 «НЮ», ОРАНЖЕВЫЙ ПОЯС)

1. Изучить 5 ТД в стойке с переходом в ТД партере (из них одно удержание и четыре болевых приема).
2. Освоить защиты от 5 удержаний в партере предыдущей ступени.
3. Освоить защиты и контратаки от ТД в стойке предыдущей ступени.
4. Сформировать понятие «Контратака», освоить основные принципы выполнения контратаки.
5. Освоить 3 переворота в партере с выходом на удержание.

Совершенствование техники страховок (Ukemi).

Совершенствование выведений из равновесия (Kuzuschi).

Демонстрационный комплекс техники дзюдо третьей ступени.



Защиты от удержаний предыдущей второй ступени - 5 «кю»:

от удержания сбоку (Kata-gatame);

от удержания со стороны головы с захватом пояса (Kami-siho-gatame);

от удержания удержания верхом захватом головы одной рукой (Tate-siho-gatame);

от удержания поперек с захватом дальней руки (Mune-gatame).

Например:



переворот от удержания со стороны головы с захватом пояса (Kami-siho-gatame);



Защиты от бросков предыдущей второй ступени - 5 «кю»:

зацеп изнутри (O-uchi-gari);
 передняя подсечка (Sasae-tsuri-komi-ashi);
 отхват (O-soto-gari);
 бросок через бедро (O-goshi).

Например:

защита от зацепа изнутри (O-uchi-gari) способом «освобождение захваченной ноги»;



защита от броска через бедро (O-goshi) способом «обшагивание по ходу».



Контратаки.

Изучение способов контратаки на примерах:

опережением: бросок через бедро (O-goshi) влево от броска через бедро (O-goshi) вправо;

блокированием: подъемом противника вверх от броска через бедро (O-goshi);
использованием движения: передняя подсечка (Sasae-tsuri-komi-ashi) от броска через бедро (O-goshi).
Например:
способом «опережение»:

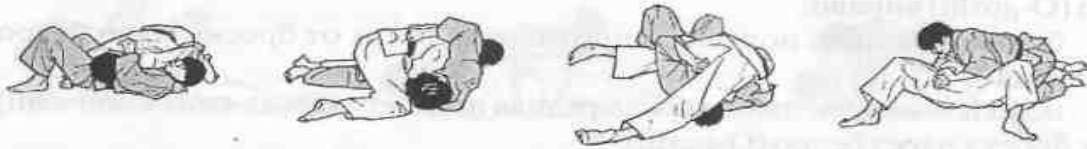


бросок через бедро (O-goshi) влево от броска
через бедро (O-goshi) вправо



передняя подсечка (Sasae-tsuri-komi-ashi) от броска через бедро
(O-goshi).

7. Перевороты с выходом на удержание или на болевой прием:
переворот с выходом на болевой прием рычаг локтя или удержание
(Mune-gatame);



переворот способом «лампочка» с выходом на удержание поперек
(Yoko-shiho-gatame);



переворот из положения «тори» на спине, «уке» между его ног с выхо-
дом на рычаг локтя (Juji-gatame).



8. Стойка (Nage-waza):

- бросок через бедро с захватом за рукав и отворот (Koshi-guruma);
- бросок через плечо с захватом руки на плечо (Ippon-seoi-nage);
- передняя подсечка с падением (Sutemi-Sasae-tsuru-komi-ashi);
- подсечка изнутри выполняемая на стоящем на одном колене «уке» (Ko-uchi-gari).

Партер (Ne-waza):

- болевой прием рычагом локтя;
- способы разрыва рук при выполнении болевого приема рычаг локтя (Juji-gatame);

ЧЕТВЕРТАЯ
УЧЕНИЧЕСКАЯ
СТУПЕНЬ
3 «КЮ»
(ЗЕЛЕНЬИЙ
ПОЯС)

Рекомендуемый возраст занятий на четвертой обучающей ступени - 13 лет.

На этой ступени предлагается освоение технических действий в стойке и в партере, переходы:

комплексы ТД (в стойке) - ТД (в партере).

Совершенствуется группа приемов борьбы в партере (Ne-waza) - болевые приемы (Kansetsu-waza).



вариант 1: разрыв рук при выполнении болевого приема рычагом локтя (Juji-gatame);



вариант 2: разрыв рук при выполнении болевого приема рычагом локтя (Juji-gatame);

- болевой прием рычагом двумя руками и ногой (Ashi-gatame) из положения «тори» на спине «уке» между его ног.



Примечание.

Пункты 4, 5 – защитные действия выбираются самостоятельно.

Введен новый раздел болевых приемов - узлы на локтевой сустав.

Удушения, как более сложная и опасная для здоровья детей группа приемов, на этом этапе обучения не даются.

Следуя принципу постепенности и последовательности, на четвертой ступени продолжается совершенствование ТД, изученных на предыдущей, третьей ступени - 4 «кю» (оранжевый пояс).

Продолжается изучения разделов защита и контратака, осваивается практический материал этих понятий.

Продолжена тема комбинаций и взаимосвязи ТД стойки (Nage-waza) и партера (Ne-waza) с введением новой группы приемов в партере - болевые приемы (Kansetsu-waza) узлом.

На четвертой ступени, как и на предыдущей, предлагается выполнять ТД (Nage-waza) в движении с партнером, характер движения и направление задает «тори». Спортсмену необходимо учиться самому создавать и использовать благоприятные условия для проведения ТД.

Впервые дается новый раздел - комбинации, связки приемов, выполняемых в стойке (Nage-waza). Применяется принцип использования реакции на действие партнера.

ЗАДАЧИ ЧЕТВЕРТОЙ СТУПЕНИ (3 «КЮ», ЗЕЛЕНЬ ПОЯС)

1. Изучить шесть ТД в стойке и связать их с ТД в партере.
2. Изучить три болевых приема в партере.
3. Освоить защиты и контратаки от пяти ТД в стойке и пяти ТД в партере, изученных на предыдущих ступенях.
4. Освоить комбинации в стойке с шестью бросками зеленого пояса в завершающей фазе.
5. Освоить комбинации в партере, начальной фазой которых являются четыре удержания, а конечной - рычаг или узел локтя.
6. Освоить три комбинации в партере.

Демонстрационная техника:



Например:

задняя подножка на пятке (Tane-o-toshi) – переход на удержание (Hon-kesa-gatame);



упор голени в живот (Yoko-sumi-gaeshi) – переход на удержание (Yoko-shiho-gatame).



ТД в партере выбираются самостоятельно.

Защиты и контратаки от ТД в партере (Ne-waza), изученных на третьей ступени:

- от болевого приема, рычагом локтя захватом руки между ног (Ude-hisigi-juji-gatame)
- от обратного удержания сбоку (Ushiro-kesa-gatame);
- от болевого приема рычагом ЛОКТЯ через бедро (Kesa-garami);
- от узла ЛОКТЯ С ПОМОЩЬЮ НОГИ (Ashi-ude-garami);
- от узла ЛОКТЯ руками (Ude-garami).

Комбинации в стойке (Nage-waza) с использованием приемов четвертой ступени - 3 «кто», в завершающей фазе комбинации:

подхват изнутри (Uchi-mata);
 передняя подножка (Tai-o-tochi);
 одноименный зацеп изнутри (Ko-uchi-gari);
 зацеп стопой снаружи (Ko-soto-gari);
 упор голени в живот (Yoko-sumi-gaeshi);
 задняя подножка на пятке (Tani-otoshi).

Например.

Атака, выполненная с завершающим броском назад: однонаправленная комбинация (вперед-назад): подхват изнутри (Uchi-mata) - задняя подножка на пятке (Tani-otoshi);



однонаправленная комбинация (назад-назад): задняя подножка (O-soto-gari) – задняя подножка на пятке (Tani-otoshi).

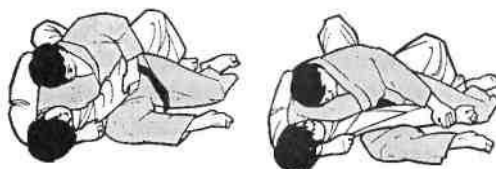


2. Комбинации в партере (Ne-waza) с выходом на болевой прием



Например:

удержание сбоку (Ashi-gatame) - рычаг локтя через бедро (Hon-kesa-gatame);



удержание поперек (Juji-gatame) - рычаг локтя между ног (Mune-gatame).



Защиты и контратаки от ТД (Nage-waza), изученных на предыдущей третьей ступени - 4 «кю» от ТД:
 боковая подсечка в темп шагов (Okuri-ashi-barai);
 бросок через плечо (Seoi-nage);
 подсечка под пятку изнутри (Ko-uchi-gari);
 бросок подхватом под две ноги (Harai-goshi);
 бросок упором стопы в живот (Tomoe-nage).

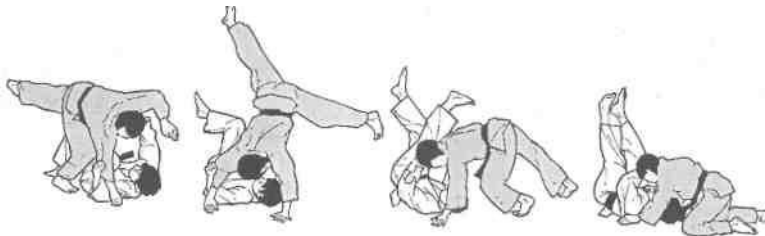
Например:

боковая подсечка (De-ashi-barai) от боковой подсечки в темп шагов (Okuri-ashi-barai);



переход на удержание поперек (Kuzuri-yoko-shiho-gatame) способом «опережение» от броска упором стопы в живот (Tomoe-nage);

переход на удержание поперек (Ura-shiho-gatame) способом «использование атаки противника» от броска упором стопы в живот (Tomoe-nage).



Техника партера (Ne-waza). Комбинации: переворот - удержание.
 Исходное положение: «тори» на спине, «уке» между ног «тори»:

переворот ногами способом «ножницы» с переходом на рычаг локтя между ног (Ude-hisigi-juji-gatame);
 переворот блокировкой руки и головы с переходом на удержание ;боку (Kata-gatame);
 переворот блокировкой руками за пояс, прижимая «уке», переход на удержание (Manu-gatami).

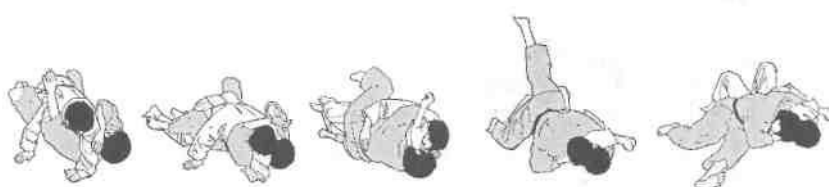
Например:

переворот вращением с блокировкой руками за
(Manu-gatame);

пояс, прижимая «уке» с переходом на удержание



переворот вращением с блокировкой головы и руки с переходом на удержание (Kata-gatame).



Демонстрационная техника партера (Ne-waza): болевые приемы (Kansetsu-waza):

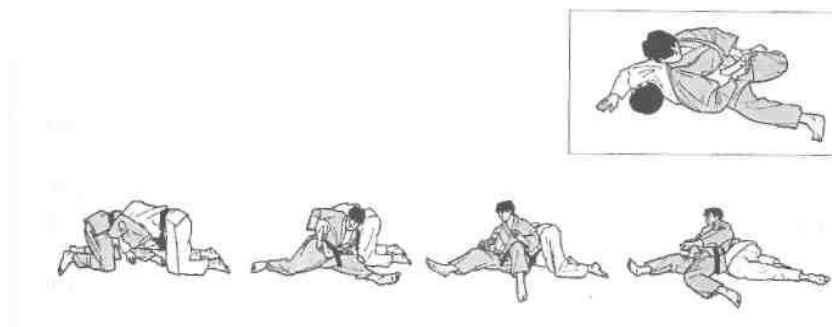
болевого прием рычагом двумя руками (Ude-gatame) из положения «тори» на спине, «уке» на коленях между его ног:



болевого прием (Juji-gatame) рычагом с переворотом;



болевого прием замком руки под плечо (Waki-gatame).



Дополнительный материал.

А. Бросок упором голенью в живот с переходом на удержание (Hikkomi-gaeshi-tate-shiho-gatame).

Б. Бросок через спину захватом за одноименный рукав и отворот (Eri-seoi-nage).

В. Броски, выполняемые из исходного положения: «уке» на одном колене:

зацеп стопой снаружи (Ko-soto-gari);

упор голенью в живот (Yoko-sumi-gaeshi);

подхват изнутри (Uchi-mata).



ПЯТАЯ УЧЕНИЧЕСКАЯ СТУПЕНЬ 2 «КЮ» (СИНИЙ ПОЯС)

Рекомендуемый возраст занятий на пятой, обучающей ступени - 14 лет.

На этой ступени предлагается продолжить освоение технических действий в стойке и в партере.

Совершенствуется ТД изученные на предыдущих ступенях.

Совершенствуется ранее изученная группа приемов борьбы в партере - болевые приемы (Kansetsu-waza).

Введен новый раздел приемов - удушения (Shime-waza).

Новую группу приемов в партере (Ne-waza) - «удушающие приемы» (Shime-waza) предложено использовать в контратаке.

Следуя принципу постепенности и последовательности, на пятой ступени совершенствуются ТД, изученные на предыдущей и более ранних ступеней.

Продолжается изучение и совершенствование разделов защита и контратака, осваивается практический материал.

Предлагается самостоятельно освоить защитные и контратакующие ТД в стойке (Nage-waza) и партере (Ne-waza) от изученных на предыдущей ступени самостоятельно.

Продолжена тема комбинаций в стойке (Nage-waza) и партере (Ne-waza) с введением новой группы приемов в партере - удушения.

На пятой ступени, как и на предыдущей, предлагается выполнять ТД (Nage-waza) в движении с партнером.

Предложено самостоятельное составление комбинаций из изученных ранее технических действий.

ЗАДАЧИ ПЯТОЙ СТУПЕНИ (2 «КЮ», СИНИЙ ПОЯС)

1. Изучить 6 ТД в стойке.
2. Изучить 5 удушающих приемов.
3. Освоить защиты и контратаки от 6 ТД в стойке, изученных на 3 «кю», зеленый пояс.
4. Освоить комбинации и контратаки используя 6 ТД в стойке, изученных на 2 «кю», синий пояс.
5. Освоить 2 контратаки в партере, используя удушающие приемы.

Демонстрационный комплекс технических действий 2 «кю»:

Боковой переворот (Te-guruma)	Проход за ногу (Kata-ashi- dori)	Подсад бедром (Ushiro- goshi)	Бросок через грудь скручиванием (Yoko-guruma)	Проход за разноименную ногу (Kushiki-taoshi)	Бросок через плечо с колен (Seoi-nage)
-------------------------------------	---	--	--	---	---

Защиты и контратаки от бросков предыдущей ступени 3 «кю»:

подхват изнутри (Uchi-mata);
 передняя подножка (Tai-o-toshi);
 одноименный зацеп изнутри (Ko-uchi-gari);
 зацеп стопой снаружи (Ko-soto-gari);
 упор голени в живот (Yoko-sumi-gaeshi);
 задняя подножка на пятке (Tani-otoshi).

Например:

От броска подхват изнутри (Uchi-mata).

Используя атакующие действия противника:

обшагиванием с выходом на удержание сверху (Tate-shiho-gatame).



Опережением:

бросок через бедро (O-goshi) влево от подхвата изнутри (Uchi-mata) вправо;



бросок подхватом под две ноги (Harai-goshi) вправо от подхвата изнутри (Uchi-mata) влево.



Блокировкой:

бросок с подсадом бедром (Ushiro-goshi) от подхвата изнутри (Uchi-mata);



боковой переворот (Te-guruma) от подхвата изнутри (Uchi-mata).

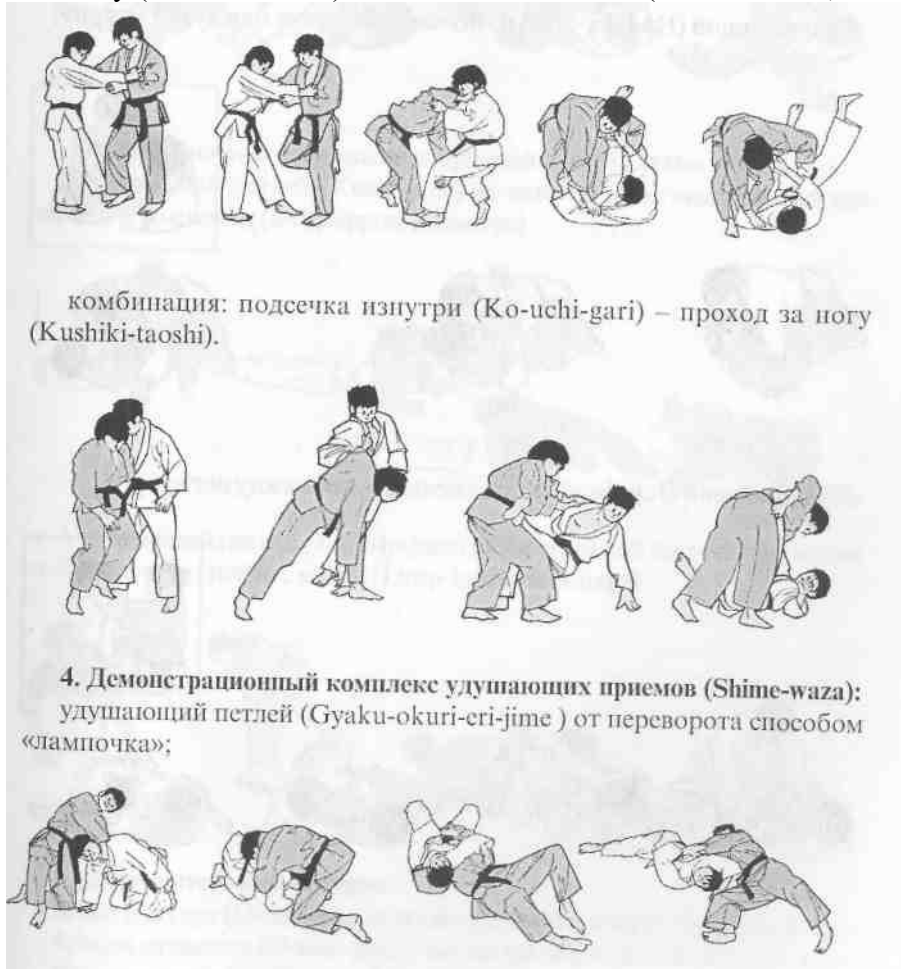


Использованием приемов 2 «кю» в комбинациях и контратаках:

- боковой переворот (Te-guruma);
- проход за ногу (Kata-ashi-dori);
- бросок через бедро вскидывая (Ushiro-goshi);
- боковая подножка (Yoko-guruma);
- проход за разноименную ногу (Kushiki-taoshi);
- бросок через плечо с колен (Seoi-nage).

Например:

контратака: проход за ногу (Kata-ashi-dori) от боковой подсечки (De-ashi-barai);



удушающий предплечьем сзади (Hadaka-jime) «уке», лежащему на животе;



удушающий (Hadaka-jime) из положения: «уке» между ног «тори»;



удушающий (Juji-jime) из положения: «уке» между ног «тори»;

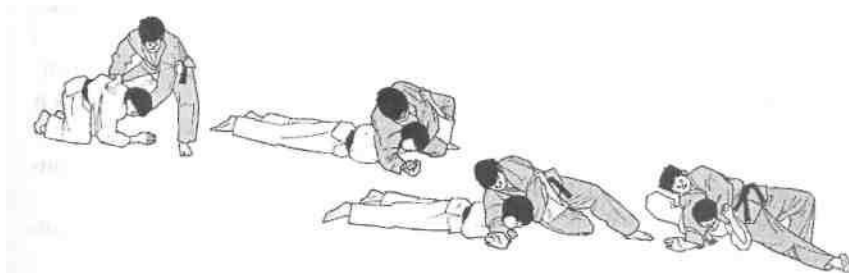


удушающий (Jiji-jime) из положения «уке» на четвереньках с переворотом

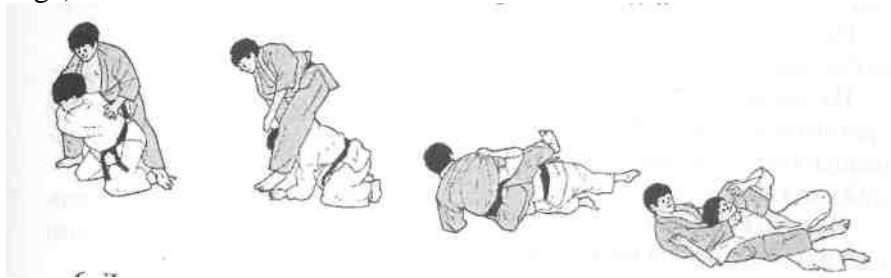


Использование удушающих приемов в контратаке.

Удушающий петлей (Koshi-jime) выседом и забеганием от броска через плечо с колен (Drop-irron-seoi-nage).



Удушающий петлей (Kata-te-jime) с блокировкой плеча «уке» ногой от броска через плечо с колен (Drop-ippon-seoi-nage).



Дополнительный материал.

- зацеп изнутри (O-uchi-gari) с захватом за штанину и обратный пояс;
- бросок отхватом (O-soto-gari) с захватом за рукав и обратный пояс;
- бросок с подсадом бедром (Ushiro-goshi);
- бросок через плечо с колен с захвата за одноименные рукав и отворот (Drop-eri-seoi-nage);
- передний переворот (Sukui-nage);
- бросок через бедро вскидывая (UTsuri-goshi).

ШЕСТАЯ УЧЕНИЧЕСКАЯ СТУПЕНЬ 1 «КЮ» (КОРИЧНЕВЫЙ ПОЯС)

Рекомендуемый возраст занятий -15 лет.

На этой ступени предлагается освоение технических действий в стойке и в партере.

В разделе «Повторений» продолжается повторение и совершенствование технических действий предыдущих ступеней.

Продолжает совершенствоваться ранее изученная группа приемов борьбы в партере (Ne-waza): болевые приемы (Kansetsu-waza), удушающие приемы (Shime-waza).

Предложено использовать группу приемов в партере (Ne-waza) - «удушающие приемы» (Shime-waza) в связках и комбинациях с переворотами, удержаниями и болевыми приемами.

Следуя принципу постепенности и последовательности, на первой ступени продолжается совершенствование ТД, комбинаций и связок приемов, изученных на предыдущих ступенях.

Продолжается изучение и совершенствование разделов защита и контратака, осваивается практический материал этих понятий.

Предлагается освоить защитные и контратакующие действия в стойке (Nage-waza) от ТД изученных на второй ступени.

Совершенствуются защитные действия в партере от изученных ранее.

Продолжена тема преследований от ТД в стойке (Nage-waza) в партере (Ne-waza) с использованием группы приемов в партере (Sankoku).

На шестой ступени, как и на предыдущей, ТД (Nage-waza) предлагается выполнять в движении с партнером. Спортсмен учится создавать и использовать благоприятные моменты для проведения ТД и их комбинаций и связок.

Предложено самостоятельное составление комбинаций из изученных ранее технических действий с учетом принципов построения комбинации.

ЗАДАЧИ ШЕСТОЙ СТУПЕНИ (1 «КЮ», КОРИЧНЕВЫЙ ПОЯС)

1. Изучить семь технических действий в стойке.

2. Изучить пять переворотов в партере с выходом на удержания, болевые и удушающие приемы.
 3. Освоить защиты и контратаки от шести ТД в стойке, изученных на синий пояс и от семи ТД в стойке, изученных на коричневый пояс.
 4. Освоить комбинации, используя семь ТД в стойке, изученных на коричневый пояс.
- Демонстрационный комплекс технических действий 1 «кю»:

Бросок мельница	Бросок с захватом руки под плечо (Soto- maki- komi)	Бросок через грудь	Проход за две ноги	Бросок через ногу	Обратный проход за две ноги	Мельница с колен
(Kata- guruma)		(Ura- nage)	(Morote- gari)	(Ashi- guruma)	(Sukui- nage)	(Kata- guruma)

- от бокового переворота (Te-guruma);
- от прохода за ногу (Kata-ashi-dori);
- от броска через бедро вскидывая (Ushiro-goshi);
- от боковой подножки (Yoko-guruma);
- от прохода за разноименную ногу (Kushiki-taoshi);
- от броска через плечо с колен (Drop-seoi-nage).

Использование ТД в стойке (Nage-waza) 1 «кю» в комбинациях и контратаках:

- мельница (Kata-guruma);
- бросок с захватом руки под плечо (Soto-maki-komi);
- бросок через грудь (Ura-nage);
- проход за две ноги (Morote-gari);
- бросок через ногу (Ashi-guruma);
- мельница в выседе (Kata-guruma);
- обратный проход за две ноги (Sukui-nage).

Например.

Бросок с захватом руки под плечо (Soto-maki-komi) с переходом на болевой прием или удержание.



Kannuki-gatame

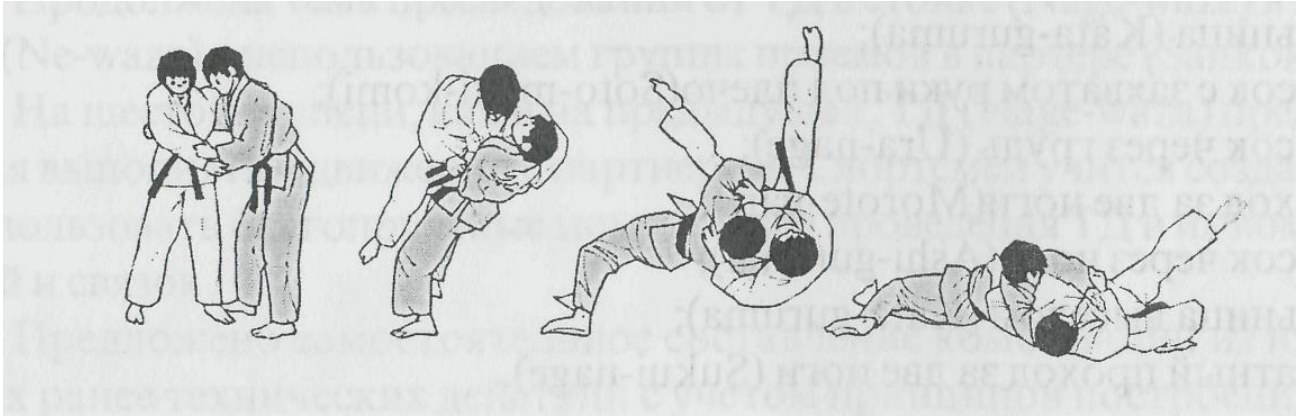


Soto-maki-komi



Ushiro-kesa-gatame

Контратака: бросок через грудь (Ura-nage) от броска через бедро (O-goshi).

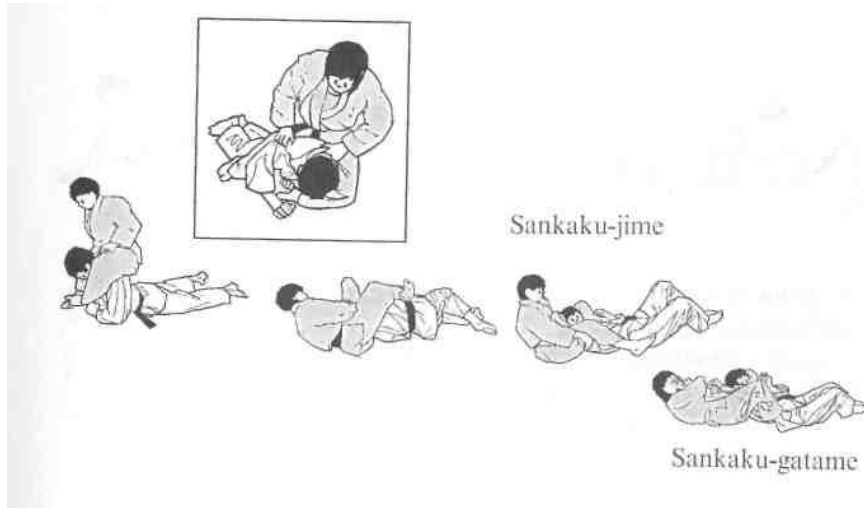


Демонстрационный комплекс приемов в партере.

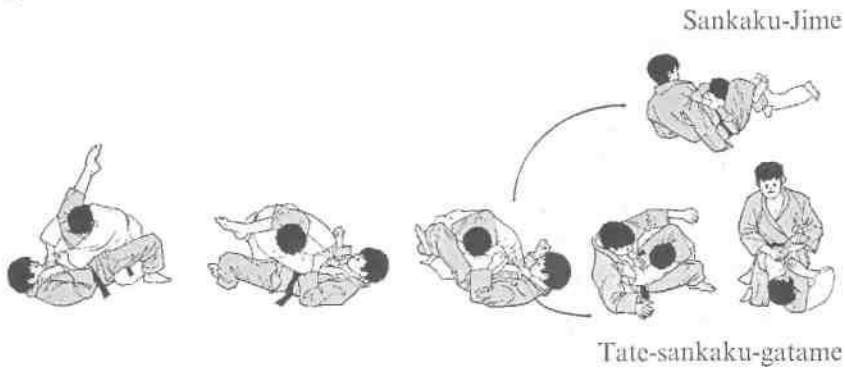


Переворот ногами со стороны головы с выходом на удержание (Sankaku-garami) и (Sankaku-Jime) из положения «уке»: на четвереньках.

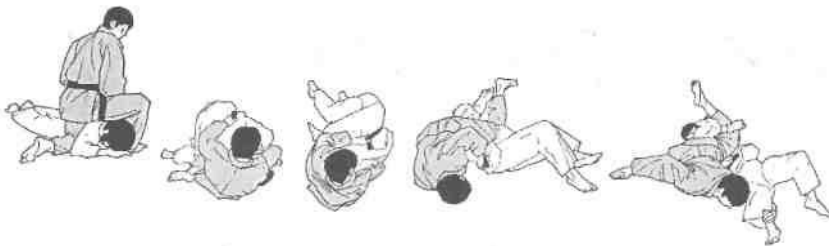
Переворот с переходом на удушающий прием (Sankaku-jime) и рычаг локтя (Sankaku-gatame) из положения: «уке» на животе, «тори» верхом.



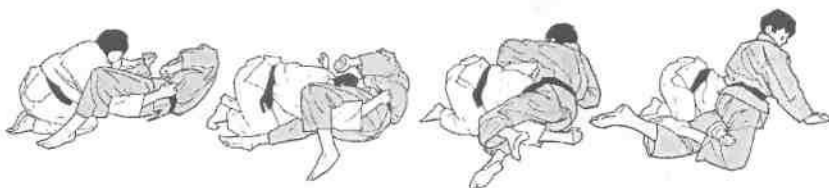
Переворот с выходом на удержание (Tate-Sankaku-gatame) и удушающий (Sankaku-Jime) из положения: «тори» на спине, «уке» между его ног.



Переворот с переходом на удержание (Sankaku-gatame) из положения: «уке» на животе.



Болевой ногами (Ashi-gatame) из положения: «тори» на спине «уке» между его ног.

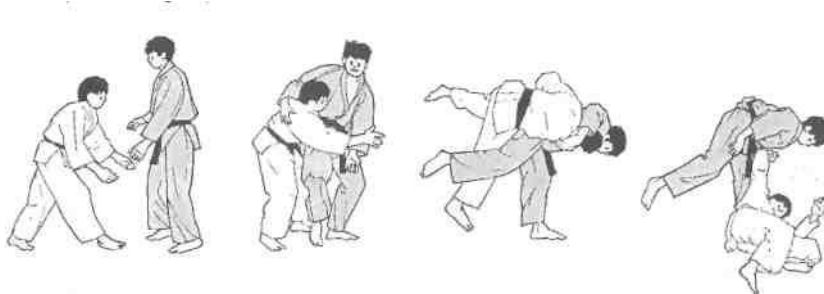


5. Защиты и контратаки от бросков 6-й степени:
 мельница (Kata-gumma);
 бросок с захватом руки под плечо (Soto-maki-komi);
 бросок через грудь (Ura-nage);
 проход за две ноги (Morote-gari);

бросок через ногу (Ashi-guruma);
 обратный проход за две ноги (Sukui-nage);
 мельница выседом (Kata-guruma).

Например.

Контратака: подхват под две ноги (Harai-goshi) от прохода за две ноги (Morote-gari).



Дополнительный материал.

Техника именных приемов. Техника приемов из национальных видов борьбы:

мельница выседом (Laats);

куст приемов с захватом «годаули» (грузинский пояс);

бросок через спину (Koga-seoi-nage);

бросок с захвата «годаули» (Khabareli);

бросок «бодок» способом через ногу садясь;

бросок захватом под пятку разноименной рукой;

бросок через грудь с зашагиванием;

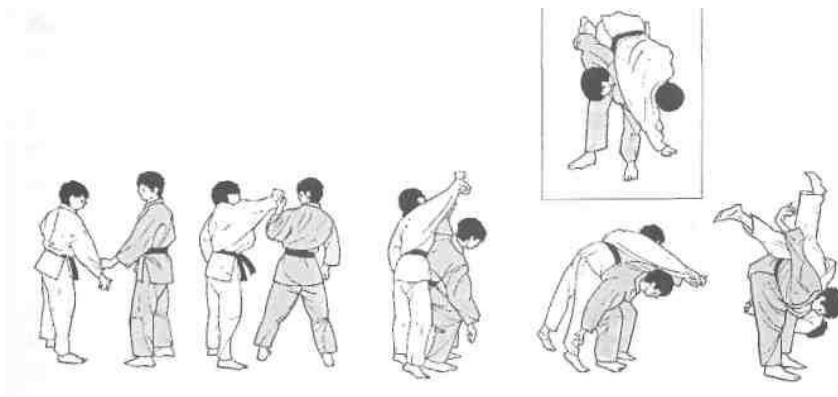
обвив;

бросок способом «лампочка» со стойки;

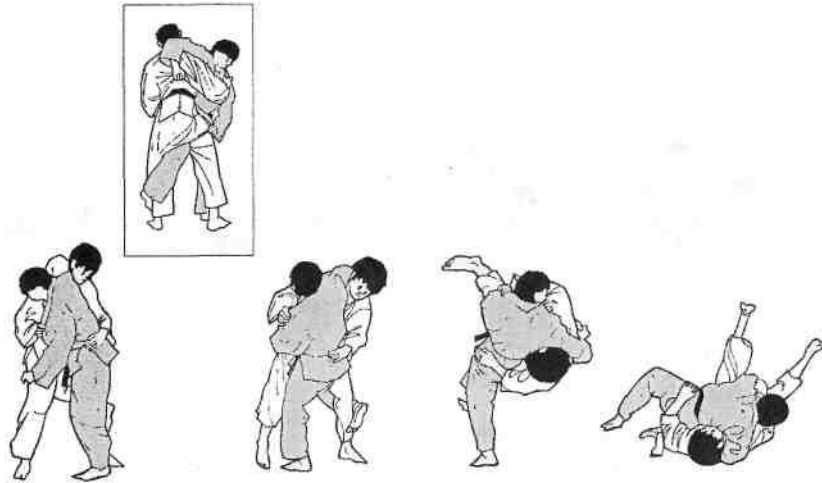
бросок через грудь с подсадом голенью (Iskakov-ura-nage).

Например.

Бросок через спину (Koga-seoi-nage)



Бросок с захвата «годаули» (Khabareli).



Мельница выседом (Laats).



Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Психологический аспект процесса воспитания имеет два основных направления:

1. Выявление комплекса психических качеств и особенностей спортсменов, от которых зависит усвоение нравственных принципов и норм поведения и диагностика проявлений этих качеств и особенностей.
2. Содействие выработке правильного психологического отношения к внешним факторам, воздействующим на формирование личности и процесс воспитания.

Основными задачами психологической подготовки является формирование положительного настроения на тренировочную и соревновательную деятельность.

К основным методам психологической подготовки относятся беседы, убеждение, методы моделирования соревновательных ситуаций через игру.

В работе с юными спортсменами должна прослеживаться определенная тенденция в использовании тех или иных средств психологического воздействия в каждой конкретной части тренировочного занятия. Так, в подготовительной части (разминке) даются упражнения на развитие внимания, сенсомоторики, волевых способностей; в основной - эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной - способность к саморегуляции и нервно-психологическому восстановлению. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в первую очередь должен зависеть от индивидуальных особенностей каждого спортсмена, а также от задач и направленности тренировочного занятия.

План применения восстановительных средств

Для восстановления спортсмена до исходного уровня применяется широкий комплекс средств восстановления, который подбирается с учетом возраста и квалификации спортсмена, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Этап начальной подготовки.

Восстановление работоспособности естественным путем: чередование тренировочных дней и дней отдыха, постепенное возрастание объема и интенсивности занятий (от простого к сложному), проведение занятий в игровой форме. Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалами отдыха.

Эмоциональность занятий за счет использования в занятии подвижных игр и эстафет. Гигиенический душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на воздухе.

Тренировочный этап.

Восстановление работоспособности за счет педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

Средства восстановления:

- педагогические средства являются основными, т.к. восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки;

- гигиенические: режим дня, уход за телом, одеждой, обувью, калорийность и витаминизация пищи, питьевой режим, закаливание;

- психологические средства обеспечивают устойчивость психологических состояний игроков для подготовки и участия в соревнованиях, для чего применяются: аутогенная психорегулирующая тренировка, педагогические методы – внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы; для проведения этой работы на тренировочном этапе привлекаются психологи;

- медико-биологические средства: витаминизация, физиотерапия (ионофорез, гальванизация под наблюдением врача), гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

Этап совершенствования спортивного мастерства.

Средства восстановления:

- педагогические – переключение с одного вида деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с микроциклами;

- гигиенические – оптимальные условия окружающей среды, личная гигиена, отказ от вредных для здоровья привычек, режим дня;

- психологические – беседы, внушение, убеждение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы, самоубеждение, самовнушение, самоприказы, аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка;

- медико-биологические: витаминизация пищи и дозированное назначение витаминов в зимне-весенний период и в период повышения тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях, физиотерапия, гидротерапия; применение всех этих средств производится под наблюдением врача.

Этап высшего спортивного мастерства.

Средства восстановления:

- педагогические – переключение с одного вида деятельности на другой, волнообразное чередование нагрузок, различных по интенсивности в предсоревновательном и послесоревновательном микроциклах, применение в подготовке природных факторов;

- гигиенические – оптимальные условия окружающей среды, отказ от вредных привычек (курение, алкоголь, токсикомания, наркомания), личная гигиена, режим дня;

- психологические – беседы, внушение тренера, самовнушение, самоприказы, самоубеждение, аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка;

- медико-биологические – витаминизация пищи и дозированное назначение витаминов в зимне-весенний период и в периоды повышенных нагрузок, физиотерапия, гидротерапия.

Фармакологические средства восстановления для юных спортсменов должны быть ограничены. Из них можно рекомендовать прием витаминов, целесообразно применять витаминные комплексы (юникап, витрум, центрум, комплевит, дуовит и др.). В спортивной практике витаминные препараты применяются практически в течение года, особенно зима-весна, курсами 20-30 дней с перерывами 1-2 недели, меняя витаминные препараты.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перерывом тренировочных сборов.

План антидопинговых мероприятий

Круглогодично тренерским составом со спортсменами проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга. Спортсмены дважды в год проходят углубленное медицинское обследование, так же, согласно Положению об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации, обязательному антидопинговому контролю подлежат призеры, а также спортсмены, определенные по жребию. В командных соревнованиях (в зависимости от числа участников) тестированию подлежат 1-2 спортсмена от каждой из команд, занявших первые три места, а также от команды, выбранной по жребию. Спортсмен может быть тестирован несколько раз в течение соревнований. При этом максимально учитываются все интересы по участию в соревнованиях.

Следовательно во время организации тренировочного процесса необходимо производить следующие антидопинговые мероприятия:

1. Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА) в объеме, касающемся этих лиц;
2. Организация и проведение бесед по антидопинговой тематике для спортсменов;
3. Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку;

I. Теоретическая часть

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

II. План антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое в регионе обеспечение	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА ¹		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net

	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА ²		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке

					препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации. Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото
Этап совершенствования спортивного мастерства, Этап высшего спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допингконтроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

¹ Обращаем внимание на то, что прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

² Обращаем внимание на то, что прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные

Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

План инструкторской и судейской практики

Одна из важнейших задач СШОР – подготовка детей к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Инструкторская и судейская практика являются продолжением тренировочного процесса спортсменов, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе дзюдо.

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения дзюдо. Инструкторские практика наиболее эффективна, когда спортсмены имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований по дзюдо присваивается судейская квалификация «Юный судья».

Первые серьезные шаги в решении этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать активную инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Задачи, решаемые в этом разделе подготовки, постоянно изменяются с повышением возраста, стажа и уровня спортивной квалификации.

Тренировочный этап.

- привитие навыков организации и проведения тренировочных занятий в младших группах;
- овладение терминологией дзюдо и применение ее на занятиях;
- овладение основами методики построения тренировочного процесса - подготовительная, основная и заключительная часть;
- развитие способностей наблюдения за выполнением упражнений, игровых технических приемов и выявления ошибок, умение их исправлять;
- самостоятельное составление планов тренировочного процесса, ведение дневников самоконтроля, анализ тренировочных и соревновательных нагрузок;
- изучение основных правил соревнований, систем проведения, ведения протоколов соревнований.

Судейство командных, одиночных и парных соревнований.

Этап совершенствования спортивного мастерства.

- проведение тренировочных занятий на этапе начальной подготовки;
- ведение журнала, составление конспекта занятия;
- проведение занятия по общей физической подготовке, проведение разминки;
- помощь тренеру в обучении технике дзюдо, самостоятельное составление комплекса тренировочных заданий для различных частей тренировки – подготовительной, основной и заключительной частей;
- подбор упражнений для совершенствования технических приемов, индивидуальная работа с младшими товарищами по совершенствованию техники;
- судейство соревнований в роли судьи, секретаря;
- выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания по спорту.

Этап высшего спортивного мастерства.

- проведение занятий на тренировочном этапе;
- самостоятельное проведение занятий по собственному конспекту по любому разделу подготовки;
- помощь тренеру в проведении тренировочных занятий в наборе;
- индивидуальная работа по технико - тактическому плану с младшими группами;
- судейство соревнований в школе в качестве главного судьи и главного секретаря;
- выполнение требований на присвоение и судейского звания судьи 1-ой категории.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения и от возраста дзюдоистов. Для групп начальной подготовки, тренировочных и групп спортивного совершенствования мастерства выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода спортсменов на следующий этап многолетней спортивной подготовки.

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной
подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	мальчики	девочки
Координация	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (не менее 10 с)	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (не менее 8 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 90 см)	Прыжок в длину с места (не менее 90 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
	Для спортивных дисциплин:	
	весовая категория 26 кг, весовая категория 30 кг, весовая категория 34 кг, весовая категория 38 кг, весовая категория 42 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 50 кг	весовая категория 24 кг, весовая категория 28 кг, весовая категория 32 кг, весовая категория 36 кг, весовая категория 40 кг
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,5 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 6 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 4 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
	Для спортивных дисциплин:	
	весовая категория 55 кг, весовая категория 55+ кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 66 кг, весовая категория 73 кг	весовая категория 44 кг, весовая категория 48 кг, весовая категория 52 кг, весовая категория 52+ кг, весовая категория 57 кг
Координация	Челночный бег 3x10 м	Челночный бег 3x10 м

	(не более 10,2 с)	(не более 10,6 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 14 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
	Для спортивных дисциплин:	
	весовая категория 73+ кг, весовая категория 81 кг, весовая категория 90 кг, весовая категория 90+ кг, весовая категория 100 кг, весовая категория 100+ кг	весовая категория 63 кг, весовая категория 63+ кг, весовая категория 70 кг, весовая категория 70+ кг, весовая категория 78 кг, весовая категория 78+ кг
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,8 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 16 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)

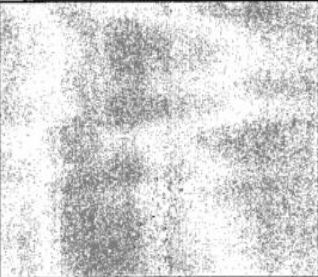
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
	Для спортивных дисциплин:	
	весовая категория 46 кг, весовая категория 50 кг, весовая категория 55 кг, весовая категория 60 кг	весовая категория 40 кг, весовая категория 44 кг, весовая категория 48 кг
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,8 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,3 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 15 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 20 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 30 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 15 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
	Для спортивных дисциплин:	
	весовая категория 66 кг, весовая категория 73 кг, весовая категория 81 кг	весовая категория 52 кг, весовая категория 57 кг, весовая категория 63 кг
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу	

	(касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 15 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 20 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 30 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 13 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
	Для спортивных дисциплин:	
	весовая категория 90 кг, весовая категория 100 кг, весовая категория 100+ кг	весовая категория 70 кг, весовая категория 78 кг, весовая категория 78+ кг
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,2 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,6 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 18 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 10 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательные требования к технической подготовленности	

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы этапа высшего спортивного мастерства

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
	Для спортивных дисциплин:	
	весовая категория 50 кг, весовая категория 55 кг, весовая категория 60	весовая категория 44, весовая категория 48 кг
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,6 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,1 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 20 раз)	Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 25 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 35 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз)
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 20 раз)	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
	Для спортивных дисциплин:	
	весовая категория 66 кг, весовая категория 73 кг, весовая категория 81 кг	весовая категория 52 кг, весовая категория 57 кг, весовая категория 63 кг
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,8 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,2 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	

Сила	Подтягивание из вися на перекладине (не менее 20 раз)	Подтягивание из вися на низкой перекладине (не менее 25 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 35 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз)
	Подъем выпрямленных ног из вися на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 20 раз)	Подъем выпрямленных ног из вися на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 185 см)
	Для спортивных дисциплин:	
	весовая категория 90 кг, весовая категория 100 кг, весовая категория 100+ кг	весовая категория 70 кг, весовая категория 78 кг, весовая категория 78+ кг
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,2 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями)	
Сила	Подтягивание из вися на перекладине (не менее 13 раз)	Подтягивание из вися на низкой перекладине (не менее 19 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 30 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)
	Подъем выпрямленных ног из вися на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 10 раз)	Подъем выпрямленных ног из вися на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 210 см)	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Бойко В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 144 с.
2. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996. - 47 с.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
4. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств. /Под общей ред. А.В. Карасева. - М. : Лептос, 1994. - 368 с.
5. Иваков-Катанский С. Техника борьбы в одежде. М., МД «Гранд», 2000.
6. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба.- М.: Просвещение. 1993.-128с.
7. Каплин В.Н., Еганов А.В., Сиротин О.А. Оценка уровня специальной и общефизической подготовленности дзюдоистов-юниоров: Метод. рекомендации. - М.: Госкомспорт, 1990. - 22 С.
8. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература. 1999.- 320 с.
9. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. 000 «Издательство АСТ». 2003. - 863 С.
10. Пархомович Г.П. Основы классического дзюдо. «Учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов». Пермь. «Урал-пресс ЛТД», 2000.
11. Половников Р.А. Образовательная программа для учреждений дополнительного образования ДЮОЦ им. В. Соломина. Пермь 2002 г.
12. Путин В.В. «Дзюдо. История. Теория. Практика». М.,2001
13. Свищев И.Д., Жердев В.Э. Учебное пособие для спортивных школ (рекомендовано для групп НП-1 и 2 г.о., УТГ-1, 2, УТГ-3, 4). М., 2000
14. Свищев И.Д., Жердев В.Э. и др. Учебная программа для учреждений дополнительного образования. - М.: Советский спорт, 2003. – 112 с.
15. Сиротин О.А. Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки дзюдоистов. - Челябинск, 1996. - 315 С.
16. Старков А.Г. Индивидуализация подготовки борцов. - М: ФиС, 1995. - 241 с.
17. Тищенко И. И. . Извеков В. В. Борьба в одежде: дзюдо и самбо для женщин. - М., 1998. - 168 С.

Перечень Интернет-ресурсов:

<http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации

http://gov.cap.ru/Default.aspx?gov_id=20 – Министерство физической культуры и спорта Чувашской Республики

<http://www.intjudo.eu/> - Международная федерация дзюдо

<http://www.eju.net/> - европейский союз дзюдо

<http://www.judo.ru/> - Федерация дзюдо России

http://gov.cap.ru/default.aspx?gov_id=738 – АУ ДО «СДЮСШОР по самбо и дзюдо» Минспорта Чувашии

6. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Наименование мероприятия	Команда (Дисциплина, вид программы)	город (место) проведения
ЯНВАРЬ		
Первенство ПФО	юноши, девушки	по назначению
Первенство Чувашской Республики	юниоры, юниорки	г. Чебоксары
Первенство Чувашской Республики	юноши, девушки	г. Чебоксары
Первенства ДСО	юниоры, юниорки	по назначению
ФЕВРАЛЬ		
Первенство ПФО	юниоры, юниорки	по назначению
Первенство России	юноши, девушки	по назначению
Первенство ПФО (ката группа)	юноши, девушки	по назначению
Первенство ПФО	юниоры, юниорки	по назначению
МАРТ		
Первенство России	юниоры, юниорки	по назначению
Первенства ДСО	юниоры, юниорки	по назначению
Первенство России (ката группа)	юноши, девушки	по назначению
ВТ в рамках VII Фестиваля детского дзюдо памяти А.И.ТРОФИМОВА	юноши, девушки	г. Чебоксары
Первенство России	юниоры, юниорки	по назначению
АПРЕЛЬ		
ЧЕМПИОНАТ ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ	мужчины, женщины	г. Чебоксары

Кубок Поволжской Лиги Дзюдо(I этап)	юноши, девушки юниоры, юниорки	по назначению
Первенство Чувашской Республики	мальчики, девочки	г. Чебоксары
Открытый Республиканский турнир "Возрождение"	мальчики, девочки	по назначению
МАЙ		
РТ памяти Героя России Олега Долгова	по назначению	по назначению
Открытый Кубок "ДЮСШ" СПАРТАК"	мальчики, девочки	г. Чебоксары
Кубок Поволжской Лиги Дзюдо(II этап)	юноши, девушки юниоры, юниорки	по назначению
ИЮНЬ		
Чемпионат ПФО	мужчины, женщины	по назначению
СЕНТЯБРЬ		
Чемпионат России	мужчины, женщины	по назначению
Кубок Поволжской Лиги Дзюдо(III этап)	юноши, девушки юниоры, юниорки	по назначению
Первенство Чувашской Республики	юноши, девушки	г. Чебоксары
ОКТАБРЬ		
Первенство Чувашской Республики	юниоры, юниорки	г. Чебоксары
КУБОК ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ	мужчины, женщины	г. Чебоксары
Кубок Поволжской Лиги Дзюдо (IV этап)	юноши, девушки юниоры, юниорки	по назначению
ВТ памяти Черномырдина (отбор на первенство РФ)	юноши, девушки	по назначению

НОЯБРЬ

Межрегиональный турнир на призы ФСКН	мальчики, девочки	по назначению
ВТ памяти Калашникова (отбор на первенство РФ)	юниоры, юниорки	по назначению
ВТ памяти Б.П. ЛЕСНЫХ	юноши, девушки	г. Чебоксары
Кубок России	мужчины, женщины	по назначению

ДЕКАБРЬ

Первенство "ДЮСШ" Спартак"	мальчики, девочки	г. Чебоксары
Первенства ДСО	юноши, девушки	по назначению
Республиканский турнир "КРОХА"	мальчики, девочки	г. Чебоксары