

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
Детско-юношеская спортивная школа «Дзюдо» г. Моздока**

Утверждено:

Педагогическим советом

Протокол № 4

От « 16 » августа 2021 года

Утверждаю:

Директор МБУ ДО ДЮСШ
«Дзюдо» г. Моздока

А.А. Швецов



**Дополнительная предпрофессиональная
программа физкультурно-спортивной
направленности по борьбе дзюдо**

Срок реализации 6 лет

Разработчи
Заместитель директор
Трофименко Е.В

г. Моздок
2021г.

Пояснительная записка

Учебная программа по дзюдо предназначена для занимающихся в детско-юношеской спортивной школе и базируется на нормативно-правовых документах, принятых в законодательном порядке соответствующими государственными органами. Программа разработана на основе директивных документов, регламентирующих работу спортивных школ, в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», Федеральным законом «О физической культуре и спорте в РФ» и «Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей» (постановление Правительства РФ от 07.03.95 № 233), нормативными документами Министерства образования РФ и Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту. Ориентирами при составлении программы были основополагающие принципы, положения и методики спортивной тренировки, результаты научных исследований и обобщение передового опыта работы, адаптированные к конкретным условиям функционирования групп.

Спортивная подготовка в системе дополнительного образования детей должна рассматриваться в качестве специализированного процесса использования физических упражнений с целью развития и совершенствования свойств и способностей, обуславливающих формирование двигательных навыков и физических качеств школьников. Кроме того, актуальность физкультурно-спортивного направления деятельности обуславливается тем, что в детском возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно. Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей ребенка.

В связи с чем, главной задачей спортивной школы является подготовка физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем. Основным условием выполнения этой задачи является целенаправленная подготовка юных спортсменов, которая

предусматривает:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения спортивными навыками;
- подготовку волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем подготовки и бойцовскими качествами спортсменов;
- подготовку и выполнение нормативных требований.

Программа, являясь основным регламентирующим документом, обеспечивает эффективное построение многолетней подготовки детей школьного возраста и содействует успешному решению задач их физического воспитания.

При разработке содержания программы учитывалось «Положение о порядке аттестационной деятельности по присвоению квалификационных степеней КЮ и ДАН в дзюдо». При подготовке методической части программы были изучены подходы к определению биологического возраста занимающихся, учитывались свойства индивидуальности спортсменов в учебно-тренировочном процессе. В материалы программы вошли тесты по общей и специальной физической подготовленности для дзюдоисток.

Структурно программа состоит из следующих разделов:

- Пояснительная записка;
- Учебно-тематический план;
- Содержание изучаемого курса;
- Методическое обеспечение программы.

Цель программы: Воспитание гармонично развитой личности. Совершенствование спортивного мастерства.

Задачи программы:

- Укрепление здоровья школьников.

- Развитие технико-тактических навыков.
- Развитие физических и морально-волевых качеств.
- Воспитание доброжелательности, активности, трудолюбия, взаимопомощи, дисциплинированности, честности и трудолюбия.

Особенностью учебно-тренировочных занятий в группах по дзюдо является содействие нормальному физическому развитию, укреплению здоровья и изучению техники избранного вида спорта - дзюдо. Занятия по дзюдо направлены не только на спортивные успехи занимающихся в привычном понимании (на разряды и места в соревнованиях), но и на их достижения в общем развитии (физическом, интеллектуальном, эстетическом).

Программа рассчитана на воспитание спортсменов с 6 по 1 КЮ в возрасте от 7 до 17 лет. Подготовка дзюдоистов проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности и задачи с учетом возраста и уровня физического развития детей.

Для зачисления юные спортсмены проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. На всех этапах подготовки перевод воспитанников в группу следующего года тренировочного процесса производится решением тренерского совета на основании выполнения нормативных показателей общей, специальной физической подготовки и игровой практики. Также решением тренерского совета, по результатам сдачи нормативных элементов ребенку присваиваются пояса КЮ.

Программа составлена для каждого года обучения. Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения приемов тактических действий как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

В программе предусмотрено воспитание юных спортсменов на трёх основных этапах подготовки:

- спортивно-оздоровительный (предварительный) этап;

- этап начальной подготовки;
- учебно-тренировочный этап.

Учебно-тематический план

Чтобы рационально построить многолетний тренировочный процесс, следует учитывать сроки, необходимые для достижения наивысших спортивных результатов в том или ином виде спорта. Как правило, способные спортсмены достигают первых больших успехов через 4-6 лет, а высших достижений - через 7-9 лет специализированной подготовки.

В зависимости от преимущественной направленности процесс многолетней подготовки, на протяжении всего периода обучения юных спортсменов в спортивной школе, условно делится на несколько возрастных этапов (см. табл.1), на каждом из которых предусматривается решение определенных задач.

Основная суть построение годичного цикла подготовки сводится к рациональному распределению программного материала по основным структурным компонентам.

Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- постепенный переход от обучения приемам и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов и широты взаимодействий с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для дзюдо;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;

- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных дзюдоистов.

Планирование годичного цикла тренировки учащихся спортивной школы определяется:

- задачами, которые поставлены в годичном цикле;
- закономерностями развития и становления спортивной формы;
- календарём спортивных соревнований.

План годичного цикла подготовки разрабатывается на основе комплексного планирования основных количественных и качественных показателей учебно-тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления.

Программа предусматривает увеличение объема часов на технико-тактическую подготовку, специальную физическую подготовку, психологическую подготовку и относительное уменьшение времени на общую физическую подготовку. Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами.

Спортивно-оздоровительный (предварительный) этап (СО). К занятиям на этом этапе допускаются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься дзюдо и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

Особенность этапа - работа с неподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития.

В группах предварительной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных качеств и знакомство с основами техники дзюдо.

**Режимы учебно-тренировочной работы и требования по
спортивной подготовке.**

Этап	Год обучения	Примерный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической, спортивной подготовке на конец учебного года
Начальной подготовки	ГНП-1	9-10	15	6	Выполнение нормативов по ОФП
	ГНП-2	10-11	12	9	
Учебно-тренировочный	УТГ-1	11-12	10	12	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТТП
	УТГ-2	12-13	9	14	
	УТГ-3	13-14	8	16	
	УТГ-4	14-16	7	18	

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям;
- утверждение здорового образа жизни;
- формирование у детей стойкого интереса к спорту и дзюдо;
 - всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
 - ознакомление с основами техники дзюдо;
 - подготовка наиболее одаренных из детей к переходу на этап начальной подготовки.

Этап начальной подготовки (НП). На этап начальной подготовки также зачисляются учащиеся общеобразовательных школ с 9 лет, желающие заниматься дзюдо, прошедшие необходимую подготовку на предыдущем этапе или достойно выполнившие приемные нормативы по общефизической подготовке.

На этапе начальной подготовки приоритетными являются воспитательная и физкультурно-оздоровительная работа, направленная на

разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники и тактики дзюдо, ставятся задачи привлечения максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям дзюдо.

Определение структуры и содержания годовых циклов 1-го и 2-го года обучения на этапе начальной подготовки предполагает незначительную положительную динамику объемов, отводимых на отдельные виды подготовки, и в целом за годичный цикл. Для этого этапа характерно включение соревновательной подготовки, при этом соотношения отдельных видов подготовки изменяются незначительно.

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- отбор способных к занятиям дзюдо детей;
- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- воспитание специальных способностей для успешного овладения навыками борьбы;
- привитие навыков соревновательной деятельности;
- привитие стойкого интереса к занятиям дзюдо;
- воспитание черт спортивного характера.

Учебно-тренировочный этап (УТ). Учебно-тренировочный этап (УТ) содержит две отдельные составляющие: этап начальной специализации (до 2 лет занятий); этап углубленной тренировки (3-й и 4-й годы обучения). Коллектив занимающихся формируется на конкурсной основе из учащихся, не имеющих отклонений в состоянии здоровья, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке.

Во время учебно-тренировочного этапа главное внимание продолжает уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей организма спортсмена. Расширяется набор

средств с элементами специальной физической подготовки, происходит дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов.

Этап начальной спортивной специализации (УТ) - до 2 лет обучения

Задачи и преимущественная направленность подготовки:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики дзюдо;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях.

Этап углубленной тренировки (УТ) - свыше 2 лет обучения

Задачи и преимущественная направленность подготовки:

- совершенствование техники и тактики дзюдо;
- развитие специальных физических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

Одним из важнейших вопросов построения учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по годам обучения – основным структурным блокам. В таблицах 2-8 представлены режимы и основные параметры учебно-тренировочных занятий и соревнований на каждом этапе подготовки.

Таблица 2

**План-график распределения учебных часов для дзюдоистов 1-го года обучения
в группах начальной подготовки (ГНП-1)**

№п.п.	Виды подготовки	Месяцы											Всего часов
		август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	
1	Основы техники	3	10	12	10	12	10	12	10	12	6	12	109
2	Основы тактики	1	2	2	2	2	2	2	4	5	5	8	35
3	Специальная подготовка	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
4	Физическая подготовка	5	8	8	8	8	8	6	6	6	5	5	73
5	Волевая подготовка		2		2		2		2		2		10
6	Нравственная подготовка			2		2		2					6
7	Теория и методика освоения дзюдо		2		2		2		2		2		10
8	Соревновательная подготовка								3	3			6
9	Зачетные требования										3		3
Всего часов		13	26	26	26	26	26	24	29	28	25	27	276

Таблица 3

**Примерный план-график распределения учебных часов для дзюдоистов 2-го года обучения
в группах начальной подготовки (ГНП-2)**

№п.п.	Виды подготовки	Месяцы											Всего часов
		август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	
1	Основы техники	4	14	14	10	12	10	10	10	14	12	12	122
2	Основы тактики	2	4	4	4	4	6	6	6	4	4	8	52
3	Специальная подготовка	5	6	6	6	6	8	8	8	6	6	4	69
4	Физическая подготовка	10	10	10	10	10	6	6	6	8	6	12	94
5	Волевая подготовка		2	1	2	2				1	2		10
6	Нравственная подготовка		1	1	2					1	1	2	8
7	Теория и методика освоения дзюдо		2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	17
8	Соревновательная подготовка		1	1	3	3	2	6	7	3	2		28
9	Зачетные требования						6				8		14
Всего часов		21	40	39	39	39	39	37	39	39	43	39	414

Таблица 4

**Примерный план-график распределения учебных часов для дзюдоистов 1-го года обучения
в учебно-тренировочных группах (УТГ-1)**

№п.п.	Виды подготовки	Месяцы											Всего часов
		август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	
1	Техника	10	20	20	20	16	18	16	16	18	10	16	180
2	Тактика	3	10	10	10	8	8	8	8	8	8	8	89
3	Специальная подготовка		4	6	8	4	6	4	8	6	4	4	54
4	Физическая подготовка	11	12	10	8	4	4	4	6	4	6	6	75
5	Волевая подготовка	2	2	2	2	2	4	2	4	2	2	2	26
6	Нравственная подготовка			2		2	2	2	2				10
7	Теория и методика освоения дзюдо		2		2	2	2	2	2		2	2	16
8	Инструкторская практика						2			2	4		8
9	Судейская практика					2	2		2		4	2	12
10	Соревновательная подготовка					6		8		8		8	30
11	Зачетные требования										8		8
12	Рекреация		2	2	2	6	4	6	6	6	4	6	44
Всего часов		26	52	52	52	52	52	52	54	54	52	54	552

Таблица 5

**Примерный план-график распределения учебных часов для дзюдоистов 2-го года обучения
в учебно-тренировочных группах (УТГ-2)**

№п.п.	Виды подготовки	Месяцы											Всего часов
		август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	
1	Техника	10	20	20	20	16	18	16	16	18	10	16	180
2	Тактика	3	10	10	10	8	8	8	8	8	8	8	89
3	Специальная подготовка		4	6	8	4	6	4	8	6	4	4	54
4	Физическая подготовка	11	12	10	8	4	4	4	6	4	6	6	75
5	Волевая подготовка	2	2	2	2	2	4	2	4	2	2	2	26
6	Нравственная подготовка			2		2	2	2	2				10
7	Теория и методика освоения дзюдо		2		2	2	2	2	2		2	2	16
8	Инструкторская практика						2			2	4		8
9	Судейская практика					2	2		2		4	2	12
10	Соревновательная подготовка					6		8		8		8	30
11	Зачетные требования										8		8
12	Рекреация		2	2	2	6	4	6	6	6	4	6	44
Всего часов		26	52	52	52	52	52	52	54	54	52	54	552

Таблица 6

**Примерный план-график распределения учебных часов для дзюдоистов 3-го года обучения
в учебно-тренировочных группах (УТГ-3)**

№п.п.	Виды подготовки	Месяцы											Всего часов
		август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	
1	Техника	10	25	25	25	20	20	19	19	20	15	15	213
2	Тактика	3	15	15	15	10	10	10	10	10	10	10	118
3	Специальная подготовка	5	9	9	10	10	10	10	12	12	10	10	107
4	Физическая подготовка	8	13	13	6	6	8	6	4	4	4	4	76
5	Волевая подготовка	2	2	2	5	4	5	4	4	4	4	4	40
6	Нравственная подготовка		2	2	2	2	2	2		2			14
7	Теория и методика освоения дзюдо	1	2	3	2	3	2	2			2		17
8	Инструкторская практика	6	1	2	2			2	2				15
9	Судейская практика	3	2						2	2			9
10	Соревновательная подготовка					8		8	8	8	8	8	48
11	Зачетные требования										4		4
12	Рекреация	8	3	2	3	6	6	6	9	7	11	14	75
Всего часов		46	74	73	70	69	63	69	70	69	68	65	736

Таблица 7

**Примерный план-график распределения учебных часов для дзюдоистов 4-го года обучения
в учебно-тренировочных группах (УТГ-4)**

№п.п.	Виды подготовки	Месяцы											Всего часов
		август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	
1	Техника	6	30	30	30	30	30	26	28	28	28	22	288
2	Тактика	4	16	16	18	14	16	12	16	16	12	13	153
3	Специальная подготовка	2	8	8	10	8	10	10	10	10	10	4	90
4	Физическая подготовка	8	13	13	6	6	8	6	4	4	4	4	76
5	Волевая подготовка	2	1	1	5	4	5	4	4	4	4	4	38
6	Нравственная подготовка		2	2	2	2	2	2		2			14
7	Теория и методика освоения дзюдо	1	2	3	2	3	2	2			2		17
8	Инструкторская практика	6	2	2	2		2	2					16
9	Судейская практика	3	2						2	2			9
10	Соревновательная подготовка					8		8	8	8	8	8	48
11	Зачетные требования										4		4
12	Рекреация	8	3	2	3	6	6	6	9	7	11	14	75
Всего часов		40	79	77	78	81	81	78	81	81	83	69	828

Содержание изучаемого курса

При формировании этого раздела программы мы исходили из: специфики дзюдо, структуры соревновательной деятельности дзюдоистов, задач, стоящих перед этапами и возрастными особенностями юных спортсменов в соответствии с учебным планом. Программный материал для практических занятий представлен по видам подготовки: физической, технической, тактической, теоретической и других.

Этап начальной подготовки

Основными средствами тренировочных воздействий остаются те же, что и на спортивно-оздоровительном этапе. Общеподготовительные упражнения оказывают разностороннее воздействие на развитие физических качеств юных дзюдоистов, функциональных возможностей систем организма и слаженность их работы в процессе физической нагрузки. Специально-подготовительные упражнения оказывают воздействие на развитие физических качеств, возможностей функциональных систем организма занимающихся, косвенно определяющих достижения в дзюдо. К этой группе относятся и специально-подготовительные (подводящие) упражнения, помогающие изучению техники и тактики дзюдо. Тренировочные модели соревновательных упражнений, включают технические и тактические действия и необходимы для ведения противоборства в условиях соревнований.

Особенности обучения на этапе начальной подготовки с одной стороны заключаются в учете сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. С другой стороны, должна оказываться направленность на гармоничное развитие физической, интеллектуальной, нравственной, эстетической, волевой сферы занимающихся. Особенности обучения во многом сходны с типичными для спортивно-оздоровительного этапа.

Тренерам, работающим на этапе начальной подготовки, следует

формировать спортивный коллектив и изучать индивидуальные особенности занимающихся для определения их спортивной одаренности. Не следует считать более сильных в физическом плане детей более перспективными, чем другие. Необходимо выделять и поощрять более целеустремленных и трудолюбивых. Для юных дзюдоистов тренер должен являться образцом для подражания ему в поведении и отношении к занятиям дзюдо.

Технико-тактическая подготовка. *Основы техники.* Стойки. Передвижения. Дистанции. Сближение с партнером. Проведение поединков с односторонним сопротивлением.

Закрепление техники выполнения бросков, удержаний, болевых, удушений. Освоение комбинаций и контрприемов стоя, лежа, стоя-лежа. Формирование умения вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления. Освобождение от захватов руки, рук, туловища спереди, сзади, шеи спереди, сзади.

Основы тактики. Тактика проведения захватов и бросков удержаний и болевых. Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий. Тактика участия в соревнованиях. Тактика ведения поединка. Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

Физическая подготовка. *Специальная физическая подготовка.* Упражнения для развития специальных физических качеств: силы - выполнение приемов на более тяжелых партнерах; быстроты - проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу; выносливости - проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять приемы длительное время (1-2 минуты); гибкости - проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой; ловкости - выполнение

вновь изученных приемов в условиях поединка.

Общая физическая подготовка. Упражнения для развития общих физических качеств: гимнастика; легкая атлетика; упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки,; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты; плавание; упражнения для комплексного развития качеств.

Психологическая подготовка. *Волевая подготовка.* Упражнения для развития волевых качеств средствами дзюдо: решительности - проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях; настойчивости - освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки приемов; поединки с односторонним сопротивлением; выдержки - проведение поединка с непривычным, неудобным противником; смелости - поединки с более сильным противником.

Нравственная подготовка. Упражнения для развития нравственных качеств средствами дзюдо: трудолюбия - поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт); взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений; дисциплинированности - выполнение строевых команд, выполнение требований тренера и традиций коллектива дзюдо; инициативности - выполнение некоторых обязанностей помощника тренера, самостоятельная работа по освоению техники и тактики

Методическая подготовка. Правила соблюдение спортивного режима. Этикет в дзюдо. История дзюдо. Запрещенные приемы в дзюдо. Правила дзюдо. Строение тела.

Соревновательная подготовка. Участвовать в 1-2 соревнованиях во второй половине года.

Зачетные требования. Проведение контрольных испытаний (см.

Учебно-тренировочный этап

Состоит из двух частей: этапа начальной специализации (1-2-й год) и этапа углубленной тренировки (3-4-й год).

Первый год обучения

Технико-тактическая подготовка. *Основы техники.* Самостраховка. Выведение противника из равновесия. Захваты для проведения бросков. Проведение поединков с сопротивлением. Имитация бросков с проговариванием. Выполнение бросков на восходящую и нисходящую площадь наклонной платформы. Самооборона.

Основы тактики. Тактика проведения технико-тактических действий: однонаправленные комбинации и разнонаправленные комбинации. Тактика ведения поединка: составление плана ведения поединка по разделам (сбор информации, оценка обстановки, цель поединка). Тактика участия в соревнованиях: применение изученной тактики и техники в условиях соревновательных поединков, распределение сил и подготовка.

Физическая подготовка. *Специальная физическая подготовка.* Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения. Имитационные упражнения на гимнастической стенке для освоения подхвата. Упражнения для развития мышц шеи: поединки для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости.

Общая физическая подготовка. Легкая атлетика. Гимнастика. Тяжелая атлетика. Бокс. Спортивная борьба. Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, гандбол. Лыжные гонки. Плавание.

Другие виды двигательной деятельности - по выбору тренера, например: упражнения с набивным мячом, прыжки на батуте.

Психологическая подготовка. *Волевая подготовка.* Упражнения для воспитания волевых качеств, таких как смелость, настойчивость, решительность, инициативность.

Нравственная подготовка. Поведение в школе, в секции, дома. Аккуратность, опрятность. Взаимопомощь при выполнении упражнений, разучивании приемов. Поддержка, страховка партнера.

Методическая подготовка. *Теория и методика освоения дзюдо.* Врачебный контроль и самоконтроль (самоконтроль дзюдоиста, дневник самоконтроля, объективные данные - вес, динамометрия, кровяное давление, пульс, субъективные данные - самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям дзюдо).

Основные понятия о бросках, приемах, защитах, комбинациях, контактах, положениях. Равновесие, угол устойчивости, площадь опоры, использование веса тела, инерция, рычаг. Характеристика элементов изучаемых бросков, приемов, защит.

Значения соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Организация соревнований. Татами.

Классификация техники дзюдо. Броски, удержания, болевые. Японские термины. Анализ соревнований. Разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки дзюдоиста. Определение путей дальнейшего обучения.

Судейская практика. Участие в судействе соревнований в качестве углового судьи. Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи-секундомериста. Участие в показательных выступлениях.

Соревновательная подготовка. Участие в 2-3 соревнованиях в течение года.

Зачетные требования. Выполнить нормативы УТГ первого года обучения (см. Приложение 4).

Рекреация. Восстанавливающие мероприятия: сон, сауна, душ, прогулка, восстановительный бег, восстановительное плавание.

Второй год обучения

Технико-тактическая подготовка. *Техника.* Захваты для проведения бросков. Положения противника: с отставленной ногой, с выставленной. Положения дзюдоиста, проводящего бросок. Усилия противника: напор, тяга. Усилия дзюдоиста, проводящего бросок.

Совершенствование техники выполнения «стержневых» (ударных) бросков, удержаний болевых, удушений, комбинаций, контрприемов. Совершенствование ведения противоборства при различных захватах, стойках, взаиморасположениях, дистанциях, продвижениях.

Защита от ударов локтем, коленом, головой. Защита от ударов палкой (другими предметами). Сопровождение противника захватом двух пальцев его руки.

Тактика. Тактика проведения технико-тактических действий: однонаправленные комбинации и разнонаправленные комбинации. Тактика ведения поединка: составление плана ведения поединка по разделам (сбор информации, оценка обстановки, цель поединка). Тактика участия в соревнованиях: применение изученной тактики и техники в условиях соревновательных поединков, распределение сил и подготовка.

Физическая подготовка. *Специальная физическая подготовка.* Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие скоростной выносливости. Развитие «борцовской» выносливости. Развитие ловкости.

Общая физическая подготовка. Легкая атлетика, гимнастика, спортивная борьба, тяжелая атлетика, спортивные игры, лыжный спорт, плавание и другие виды двигательной деятельности.

Психологическая подготовка. *Волевая подготовка.* Упражнения для

воспитания волевых качеств, таких как смелость, настойчивость, решительность, инициативность.

Нравственная подготовка. Совершенствование способности дзюдоиста соблюдать нормы и требования морали, этики поведения и общения (речь, жесты), в обществе (дома, в школе, на улице, в транспорте, на тренировке, в соревнованиях).

Формировать в общей беседе посильные задачи перед конкретными дзюдоистами и коллективом в целом. Наладить дружеские отношения между членами коллектива в условиях совместного проведения досуга, спортивных праздников, показательных выступлений, совместных тренировок с дзюдоистами других клубов.

Совершенствование положительных личных качеств в условиях руководства младшими дзюдоистами со стороны старших. Научить дисциплине, ответственности перед коллективом, доброжелательности, честности, точности, трудолюбию, гуманизму.

Методическая подготовка. *Теория и методика освоения дзюдо.* Дзюдо в России. Успехи российских дзюдоистов в международных соревнованиях - чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх. Успехи дзюдоистов спортивной школы, коллектива.

Гигиенические знания. Терминология дзюдо. Методика обучения и тренировки. Методы развития физических. Планирование подготовки дзюдоиста.

Инструкторская практика. Организация и руководство группой. Подача команд. Организация выполнения строевых упражнений. Показ общеразвивающих и специальных упражнений. Контроль за их выполнением. Обучение броскам, удержаниям, болевым, удушениям.

Соревновательная подготовка. Принять участие в 3-4 соревнованиях в течении года.

Зачетные требования. Проведение контрольных испытаний.

Рекреация. Клиническое проявление утомления - легкое, острое, перенапряжение, перетренированность, переутомление. Тесты и пробы в процессе диагностики утомления. Средства восстановления: педагогические, медико-биологические, психологические.

Педагогические средства восстановления. Массаж, самомассаж, сауна, прогулка, восстановительный бег, восстановительное плавание.

Третий год обучения

Технико-тактическая подготовка. *Техника.* Выполнение бросков в ситуациях с использованием усилий противника, с преодолением усилий, с нейтрализацией усилий. Взаиморасположение дзюдоистов: асимметричные - равновероятные для атаки. Учи-коми. Рандори. Способы преследования противника перехода в борьбу лежа.

Тактика. Тактика проведения технико-тактических действий: однонаправленные комбинации и разнонаправленные комбинации. Тактика ведения поединка: составление плана ведения поединка по разделам (сбор информации, оценка обстановки, цель поединка). Тактика участия в соревнованиях: применение изученной тактики и техники в условиях соревновательных поединков, распределение сил и подготовка.

Физическая подготовка. *Специальная физическая подготовка.* Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие скоростной выносливости. Развитие «борцовской» выносливости. Развитие ловкости.

Общая физическая подготовка. Легкая атлетика, спортивная борьба, тяжелая атлетика, спортивные игры, лыжный спорт, плавание и другие виды двигательной деятельности.

Психологическая подготовка. *Волевая подготовка.* Состояния дзюдоистов перед поединком: боевая готовность, предстартовая лихорадка,

апатия. Параметры мотивов - неосознанные, осознанные. Мотивы, сформированные своим прошлым опытом, опытом других детей. Потребности - физиологические, биологические, потребности влечения, психологические потребности, социальные потребности.

Лидерство в дзюдо - лидер, ориентированный на решение задач, лидер, ориентированный на группу.

Нравственная подготовка. Социальные факторы в спорте. Культура и характер спортивного дзюдо. Личностные черты дзюдоиста - агрессивность, интеллект, твердость характера, тревожность, уверенность в себе, забота о собственной внешности и здоровье, авторитарность, стремление к достижениям, эмоциональная устойчивость, самоконтроль, экстраверсия (легкость в общении), интроверсия (затрудненность в общении).

Методическая подготовка. *Теория и методика освоения дзюдо.* Основы тренировки дзюдоиста. Понятие о физиологических механизмах двигательных навыков. Стадии формирования двигательного навыка. Устойчивость навыков при разных состояниях организма и длительность сохранения их после прекращения тренировки. Организация и содержание занятий. Анализ участия в соревнованиях. Разбор ошибок. Методика исправления ошибок. Совершенствование подготовки дзюдоистов к соревнованиям.

Инструкторская практика. Проведение разминки, заключительной части тренировки, проведение «учи-коми», проведение частей урока по темам. Организация и участие в показательных выступлениях.

Соревновательная подготовка. Принять участие в 4-5 соревнованиях в течении года.

Зачетные требования. Проведение контрольных испытаний. (см. Приложение 4)

Рекреация. Гидротерапия, сауна, массаж, кислородные коктейли,

блокады, рациональное питание, фармакологические препараты (лекарственные препараты растительного происхождения, витаминные комплексы с микроэлементами, солями, белковые препараты), иглорефлексотерапия, электропунктура, специальные упражнения на растягивание, растирание мазями, гелями, кремами.

Прогулки. Восстановительный бег.

Четвертый год обучения

Технико-тактическая подготовка. Техника. Учебно-тренировочные и тренировочные поединки по заданию. Совершенствование технико-тактического мастерства в условиях интенсивного противоборства. Поединки со сменой партнеров. Отработка технико-тактических действий с дозированным сопротивлением противника и программированием его действий. Устранение погрешностей в технике выполнения бросков, удержаний, болевых, удушений, комбинаций, контрприемов. Выполнение бросков в максимальном темпе. Совершенствование индивидуальной техники.

Борьба за захват. Совершенствование сковывающих действий, опережающих, выводящих из равновесия, обманных. Совершенствование ведения противоборства на различных дистанциях, в различных стойках, передвижениях. Совершенствование встречных атак, непрерывного наступления в различных частях поединка (в начале, середине, конце), маскировки обороны, ведения поединка в «рваном» темпе, в красной зоне татами.

Тактика. Тактика проведения технико-тактических действий: однонаправленные комбинации и разнонаправленные комбинации. Тактика ведения поединка: составление плана ведения поединка по разделам (сбор информации, оценка обстановки, цель поединка). Тактика участия в соревнованиях: применение изученной тактики и техники в условиях соревновательных поединков, распределение сил и подготовка.

Физическая подготовка. *Специальная физическая подготовка.* Для развития специальных физических качеств следует использовать упражнения, сходные с основными соревновательными упражнениями дзюдоиста, - бросками, приемами борьбы лежа. При выполнении упражнений необходимо обращать внимание на расслабление мускулатуры, на сохранение равновесия, на чувство изменения времени, на ориентировку в пространстве.

Воспитание скоростно-силовой выносливости (работа субмаксимальной мощности). Воспитание специальной выносливости (работа большой мощности).

Общая физическая подготовка. Легкая атлетика. Гимнастика. Спортивная борьба. Тяжелая атлетика. Бокс. Лыжные гонки. Плавание. Анаэробные возможности. Силовые возможности. Выносливость.

Психологическая подготовка. *Волевая подготовка.* Уровни тревожности. Характеристика низкого уровня тревожности - незначительный тремор рук; характеристика среднего уровня тревожности - прерывистое дыхание, появление противника, наблюдение за разминкой противника, реакция на незнакомую обстановку; характеристика высокого уровня тревожности - критика тренера, родителей, появление основного противника, начало поединка.

Саморегуляция состояний дзюдоиста. Методы снижения тренировки - снижение субъективной значимости соревнований, исключение угрозы наказания за неудачное выступление, моделирование того вида стресса, с которым дзюдоисту предстоит встретиться в соревнованиях.

Нравственная подготовка. Социальная среда и формирование у дзюдоиста идеалов, моральных качеств, принципов. Нравственная позиция, нравственные ценности и потребности. Потребность в подлинно человеческом, гуманном отношении к другому человеку, к коллективу.

Развитие и саморазвитие нравственных и духовных сил личности: творчество, поиск новых решений, принципиальность, гласность, соответствие норм и принципов поведения общественной морали.

Методическая подготовка. *Теория и методика освоения дзюдо.* Прогнозирование спортивных результатов. Многолетняя динамика спортивных результатов сильнейших дзюдоистов мира, Европы, России.

Интеллектуальная подготовка. Цель и задачи интеллектуальной подготовки дзюдоистов. Высокий образовательный и культурный уровень. Средства и методы повышения образовательного и культурного уровня: посещение музеев, выставок, театров, обучение в высших и средних учебных заведениях, чтение специальной и художественной литературы.

Составление индивидуального плана подготовки. Определение цели подготовки. Методика составления индивидуальных планов по различным сторонам подготовки - технической, тактической, физической, психологической.

Правила соревнований по дзюдо. Анализ участия в соревнованиях. Выявление тенденций. Исправление ошибок. Определение путей совершенствования подготовки дзюдоистов.

Инструкторская практика. Проведение соревнований по дзюдо, по общей физической подготовке, по специальной физической подготовке.

Судейская практика. Судейство соревнований. Прохождение судейского семинара.

Соревновательная подготовка. Принять участие в 5-6 соревнованиях в течение года.

Зачетные требования. Проведение контрольных испытаний. (см. Приложение 4)

Рекреация. Психологические средства восстановления - психотерапия, внушенный сон, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения, психопрофилактика, психорегулирующая тренировка (индивидуальная, коллективная), психогигиена, разнообразие досуга, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций.

Сауна. Массаж. Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.

Методическое обеспечение программы

Учебная программа - это документ, в котором определено содержание спортивной тренировки, соревновательной и внесоревновательной деятельности учащихся спортивной школы. Приведены целесообразные способы организации обучения двигательным действиям. Учебная программа является информационной моделью педагогической системы, представляющей собой организованную совокупность взаимосвязанных средств, методов и процессов, необходимых для создания целенаправленного педагогического воздействия на формирование личности с качествами, необходимыми обучающемуся для достижения высоких спортивных результатов. Учебная программа играет ведущую роль в раскрытии содержания обучения дзюдо и применении организационных форм обучения и совершенствования подготовки дзюдоистов, направленной на выработку навыков, усвоение знаний и формирование важных личностных качеств обучающихся в условиях многолетней подготовки.

В программе предусматривается освоение не только объема знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления занимающихся на основе формирования умственных действий посредством анализа, синтеза, оценки обстановки, принятия решений из данных наблюдений за действиями противников, а также оценки своих возможностей.

Личность одаренного спортсмена характеризуется тем, что в основе ее творческой деятельности лежат мотивы, интересы, потребности, непосредственно связанные с содержанием тренировочной и соревновательной деятельности. Спортивная деятельность, мотивированная на данной основе, позволит дзюдоисту успешнее развивать интеллектуально-творческие способности. Однако общеизвестно, что успехов в реализации своих творческих способностей добивается часто не тот спортсмен, который

обладает высоким интеллектом и способностью к творческому мышлению, а тот, кто более настойчиво и упорно идет к своей цели.

Индивидуальная одаренность спортсмена - выражается в задатках, одаренности и способностях к занятиям дзюдо. Способности не сводятся к знаниям, умениям и навыкам а проявляются в качестве (быстроте, глубине, прочности) освоения арсенала действий дзюдо. Врожденно обусловленным компонентом спортивных способностей является одаренность, которая постепенно становится главным критерием достижения спортивных результатов.

Степень подготовленности к спортивному достижению — зависит от использования в подготовке эффективных тренировочных и соревновательных воздействий. А также от осознания спортсменом важности общественной и личной спортивной деятельности и мотивов, формирующих цель этой деятельности, что обеспечивает прогресс спортивных достижений.

Эффективность системы подготовки спортсменов зависит от условий, в которых осуществляется подготовка (оборудование, спортивная форма, инвентарь), а также от научных разработок проблем подготовки в дзюдо.

Для достижения физического и нравственного совершенства необходимо решить три группы задач: образовательных, воспитательных, оздоровительных. Группа образовательных задач состоит из усвоения теоретических и методических основ дзюдо, овладения двигательной культурой дзюдо и овладения навыками противоборства с противниками, включая подготовку к соревнованиям (тренировку).

Решение воспитательных задач предусматривает воспитание нравственных, волевых качеств. Оздоровительные задачи позволяют контролировать развитие форм и функций организма, сохранять и укреплять здоровье на основе использования восстановительных и медицинских мероприятий.

На теоретических занятиях дзюдоист овладевает историческим опытом

и элементами культуры дзюдо, осваивает методические основы (планирования, методов обучения, тактики), овладевает способами наблюдения, регистрации и обобщения тренировочных и соревновательных данных. Занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные и модельные, а соревнования - на главные, основные, отборочные и контрольные.

На учебных занятиях изучают различные элементы техники и тактики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми бросками, способами защиты, техническими действиями. В тренировочных занятиях многократно повторяют хорошо освоенные элементы техники и тактики, закрепляют их варианты в условиях различного объема и интенсивности их выполнения. Учебно-тренировочные занятия представляют собой тип занятий, объединяющий учебные и тренировочные занятия. В них осваивают новый учебный материал и закрепляют пройденный.

Преимущественная направленность тренировочного процесса на этапах многолетней подготовки определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств. Вместе с тем, целесообразно уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, в развитии общей выносливости и силы, то есть тех качеств, в основе которых заложены различные физиологические механизмы.

Необходимо учитывать, что у девочек сенситивные периоды наступают раньше, чем у мальчиков на 1 год (табл. 1).

Так же при организации учебно-тренировочного процесса подготовки дзюдоистов необходимо учитывать возрастные изменения на каждом этапе. Учебно-тренировочный этап занятий приходится на возраст учащихся 12-17 лет. Это пубертатная и ювенальная фазы развития организма подростков. Причем биологический возраст каждого отдельного ребенка во многом зависит не только от паспортного возраста, а также от генетических,

социальных, индивидуальных особенностей, которые во многом определяют

Таблица 9

**Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития
двигательных качеств**

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Длина тела						+	+	+	+		
Вес						+	+	+	+		
Сила максимальная							+	+		+	+
Быстрота		+	+	+					+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	+		
Выносливость		+	+						+	+	+
Скоростная выносливость									+	+	+
Анаэробные возможности									+	+	+
Гибкость	+	+	+	+		+	+				
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			

темпы развития всего организма, а также от степени развития отдельных систем.

Занимающиеся одного паспортного возраста могут соответствовать пяти биологическим стадиям развития организма:

1-я стадия - детская (пуэрильная), предпубертатная, характеризуется отсутствием вторичных половых признаков;

2-я стадия - начало пубертата этап активизации гипофиза, наблюдается ускорение в росте тела в длину появляются вторичные половые признаки.

3-я стадия — этап активизации гонадотропных гормонов, начинают вырабатываться стероидные гормоны: тестостерон, эстроген, продолжают развитие вторичные половые признаки; это период наибольшего роста в

длину;

4-я стадия - этап активного стероидогенеза, выработки стероидных гормонов, завершается развитие вторичных половых признаков, замедляется рост тела в длину;

5-я стадия - завершение пубертатных процессов, постепенный переход к взрослому состоянию (ювенильная фаза).

Биологический возраст во многом определяет работоспособность всего организма, отдельных его систем. Так, в первой фазе — высокая детская работоспособность; снижение работоспособности в III и IV фазах, восстановление работоспособности и ее дальнейшее развитие — в V фазе. Такое волнообразное изменение работоспособности у юных спортсменов необходимо учитывать при составлении многолетнего учебно-тренировочного плана, в котором прогнозируются достижение спортивных результатов и оценка физической подготовленности.

С подросткового возраста между мальчиками и девочками наблюдается резкое увеличение различий в развитии всех физических качеств, особенно силы, быстроты и выносливости.

Биологические особенности женского организма в тренировочном процессе и соревновательной деятельности спортсменок учитываются пока недостаточно.

Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности дзюдоиста по разделам подготовки - технической, тактической, физической, волевой. Модельные занятия предусматривают соответствие содержания занятий с программой предстоящих соревнований, их регламентом и контингентом участников. Занятия по развитию физических и психических качеств состоят из занятий по дзюдо и занятий по другим видам спорта. Из дзюдо используются тренировочные и контрольные занятия, из других видов - круговая тренировка, тренировочные и контрольные типы

занятий. Рекреационные занятия характеризуются малыми объемом, интенсивностью, а также эмоциональностью - прогулки по лесу, посещение сауны, применение массажа, душа, ванн, использование бассейна, помещения для гигиенического сна.

В процессе подготовки важно осуществлять систематический контроль деятельности, поведения и состояния здоровья дзюдоистов. Существенное значение приобретает контроль за массой тела занимающихся в соревновательный период.

Педагогический контроль в подготовке дзюдоистов необходимо применять для установления взаимосвязи между тренировочными и соревновательными нагрузками и результатами, достигнутыми в соревнованиях.

Контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется врачом детско-юношеской спортивной школы. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, в конце подготовительного и соревновательного периодов.

В случае необходимости, по медицинским показателям, организуются дополнительные консультации у других специалистов. К занятиям дзюдо допускаются юные спортсмены, отнесенные к основной медицинской группе.

Регулирование массы тела предусматривает много факторов - прежде всего повышение двигательной активности и рациональный режим питания.

Список литературы

1. Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования / Авт.-сост. И.Д. Свищев и др. – М.: Советский спорт, 2003 – 112с.
2. Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России / Авт. — сост. С. В. Ерегина и др. — М.: Советский спорт, 2005. — 268 с.
3. Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Авт. — сост. С. В. Ерегина и др. / Национальный союз дзюдо. — М.: Советский спорт, 2006. — 212 с.
4. Дзюдо: Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо) / Авт. — сост. С. В. Ерегина и др. — М.: Советский спорт, 2006. — 368 с.
5. Европейская спортивная политика: базовые принципы современного демократического спортивного законодательства в духе Европейской спортивной Хартии / Под общ. ред. В. Б. Шестакова, Р. Р. Вайнгертнера. — М., 2005. — С. 13–17.
6. Ерегина С. В., Тарасенко К. Н. Комплексная оценка физической подготовленности дзюдоистов // Детский тренер, 2007.
7. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте и Европейская Хартия спорта / Авт. — сост. В. Б. Шестаков. — М.: Красный пролетарий, 2005. — С. 132–138.
8. Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки. — М.: Лептос. 1994. — 368 с.
9. Зеер Э. Ф. Психология профессий. — Екатеринбург: Изд-во Урал, гос. проф. — пед. ун-та, 1997. — 243 с.
10. Лях В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. — М.: Терра-Спорт, 2000. — 192 с.

11. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. — М.: Советский спорт, 2005. — С. 590–591.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

**Рекомендации по изучению технических действий для дзюдоистов
различного возраста**

№п.п.	Период обучения	Рекомендуемы технические действия для изучения и аттестации
1	Начальной подготовки	6, 5, 4 КЮ
2	Учебно-тренировочный	4, 3, 2, 1 КЮ

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

**Зачетные требования для контроля развития физических качеств
групп начальной подготовка (ГНП-1, ГНП-2)**

№п.п.	Контрольные упражнения	Этап начальной подготовки			
		ГНП-1		ГНП-2	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки
1	Челночный бег 3×10м (с)	9,4	10,0	7,9	8,5
2	Прыжок в длину с места (см)	165	165	188	175
3	Подтягивания на перекладине (раз)	5	-	6	-
4	Прыжок в высоту с места (см)	42	38	44	41
5	Бег 1500м (мин, с)	-	-	7,1	7,25
6	Бег 400м (мин, с)	-	-	1,19	1,18
7	Сгибание рук в упоре лежа (раз)	12	8	38	25
8	Подтягивание на перекладине за 20с (раз)	-	-	5	-
9	Сгибание рук в упоре лежа за 20с (раз)	-	-	10	8
10	Сгибание туловища лежа на спине (раз)	14	10	-	-
11	Сгибание туловища лежа на спине за 20с (раз)	-	-	8	6
12	10 кувырков вперед (с)	-	-	18,5	19,0
13	Перевороты на мосту 10 раз (с)	-	-	22	30
14	Вставание на мост из стойки 5 раз (с)	-	-	18	22
15	Бросок набивного мяча (3 кг) из-за головы (м)	2,8	2,4	-	-

**Зачетные требования для контроля развития физических качеств
учебно-тренировочных групп (юноши)
(УТГ-1, УТГ-2, УТГ-3, УТГ-4)**

№п.п	Контрольные упражнения	Учебно-тренировочный этап											
		УТГ-1			УТГ-2			УТГ-3			УТГ-4		
		до 50кг	до 66кг	св 66кг	до 50кг	до 66кг	св 66кг	до 50кг	до 66кг	св 66кг	до 50кг	до 66кг	св 66кг
1	Челночный бег 3×10м (с)	6,85	6,9	6,95	6,75	6,8	6,85	6,65	6,7	6,75	6,55	6,6	6,65
2	Прыжок в длину с места (см)	215	210	205	220	215	210	225	220	215	230	225	215
3	Подтягивания на перекладине (раз)	12	10	8	14	12	10	16	14	12	18	16	14
4	Прыжок в высоту с места (см)	50	48	46	51	49	47	52	50	48	53	51	49
5	Бег 1500м (мин)	6,4	6,42	6,45	6,38	6,4	6,43	6,36	6,38	6,41	6,34	6,36	6,39
6	10 кувырков вперед (с)	17,5	18,0	18,5	17,3	17,8	18,3	17,1	17,6	18,1	16,9	17,4	17,9
7	Подтягивание на перекладине за 20с (раз)	8	7	6	1	9	7	12	11	10	14	13	12
8	Сгибание рук в упоре лежа за 20с (раз)	15	14	12	16	15	13	17	16	14	18	17	15
9	Сгибание туловища лежа на спине за 20с (раз)	13	12	10	14	13	12	15	14	13	16	15	14
10	Забегания на мосту влево 5 раз, вправо 5 раз (с)	18,0	19,0	20,0	17,0	18,0	19,0	16,0	17,0	18,0	15,0	16,0	17,0
11	Перевороты на мосту 10 раз (с)	16	18	20	15	16	17	14	15	16	13	14	15
12	Бросок набивного мяча (3 кг) из-за головы вперед (м)	5,5	6,0	6,6	6,0	6,6	7,0	6,5	7,0	7,5	7,0	7,5	8,0
13	Бросок набивного мяча (3кг) назад (м)	6,0	6,5	7,0	6,5	7,0	7,5	7,0	7,5	8,0	7,5	8,0	8,5

**Зачетные требования для контроля развития физических качеств
учебно-тренировочных групп (девушки)
(УТГ-1, УТГ-2, УТГ-3, УТГ-4)**

№п.п	Контрольные упражнения	Учебно-тренировочный этап											
		УТГ-1			УТГ-2			УТГ-3			УТГ-4		
		до 48кг	до 63кг	св 63кг	до 48кг	до 63кг	св 63кг	до 48кг	до 63кг	св 63кг	до 48кг	до 63кг	св 63кг
1	Челночный бег 3×10м (с)	7,2	7,3	7,6	7,1	7,2	7,5	7,0	7,1	7,4	6,9	7,0	7,3
2	Прыжок в длину с места (см)	190	195	195	195	20	200	205	210	210	215	220	220
3	Прыжок в высоту с места (см)	45,5	46	46,5	46,5	47	47,5	47,5	48	48,5	48,5	49	49,5
4	Бег 1500м (мин)	6,8	7,0	7,2	6,6	6,8	7,0	6,4	6,6	6,8	6,3	6,5	6,7
5	Сгибание рук в упоре лежа за 20с (раз)	12	11	9	13	12	10	14	13	11	15	14	12
6	Сгибание туловища лежа на спине за 20с (раз)	12	11	10	13	12	11	14	13	12	15	14	13
7	Забегания на мосту влево 5 раз, вправо 5 раз (с)	19	20	21	18	19	20	17	18	19	16	17	18
8	Перевороты на мосту 10 раз (с)	20	21	27	19	20	26	18	19	25	17	18	24
9	Вставание на мост из стойки 5 раз (с)	16	17	19	15	16	18	14	15	17	13	14	16

Аттестационные требования для присвоения квалификационных степеней КЮ

6 КЮ. БЕЛЫЙ ПОЯС

Приветствие стоя	Tachi-rei
Приветствие на коленях	Za-rei
Пояс (завязывание)	Shisei
Стойки	Shintai
Передвижение обычными шагами	Ayumi-ashi
Передвижение приставными шагами — вперед-назад — влево-вправо — по диагонали	Tsugi-ashi
Повороты (перемещение тела) — на 90° шагом вперед — на 90° шагом назад — на 180° скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали) — на 180° скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали) — на 180° круговым шагом вперед — на 180° круговым шагом назад	Tai-sabaki
Захваты основной захват – рукав-отворот	Kumi-kata
<i>Выведение из равновесия (KUZUSHI)</i>	
Вперед	Mae-kuzushi
Назад	Ushiro-kuzushi
Вправо	Migi-kuzushi
Влево	Hidari-kuzushi
Вперед-вправо	Mae-migi-kuzushi
Вперед-влево	Mae-higari-kuzushi
Назад-вправо	Ushiro-migi-kuzushi
Назад влево	Ushiro-higari-kuzushi
<i>Падения (UKEMI)</i>	
На бок	Yoko (Sokuho)-ukemi
На спину	Ushiro (Koho)-ukemi
На живот	Mae (Zenpo)-ukemi
Кувырком	Zenro-tenkai-ukemi

5 КЮ. ЖЕЛТЫЙ ПОЯС

<i>Техника бросков (NAGE-WAZA)</i>	
Боковая подсечка	De Ashi-Barai

Передняя подсечка в колено	Hiza Guruma.
Передняя подсечка	Sasae Tsuru Komi Ashi
Бросок через бедро скручиванием	Uki Goshi
Отхват	O Soto Gari
Бросок через бедро	O Goshi
Зацеп изнутри	O Uchi Gari
Бросок через спину	Seoi Nage
<i>Техника сковывающих действий (KATAME-WAZA)</i>	
Удержание сбоку	Hon Kesa Gatame
Удержание сбоку с выключением руки	Kata Gatame
Удержание поперек	Yoko Shiho Gatame
Удержание со стороны головы захватом пояса	Kami Shiho Gatame
Удержание верхом	Tate Shiho Gatame
Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку	Kesa-Ude-Hishigi Gatame

4 КЮ. ОРАНЖЕВЫЙ ПОЯС

<i>Техника бросков (NAGE-WAZA)</i>	
Задняя подсечка	Ko Soto Gari
Подсечка изнутри	Ko Ushi Gari
Бросок через ногу вперед	Koshi Gumma
Бросок через бедро захватом отворота и рукава	Tsuru Komi Goshi
Подсечка в темп шагов	Okuri Ashi Barai
Передняя подножка	Tai Otoshi
Подхват под две ноги	Harai Goshi
Подхват изнутри	Ushi Mata
<i>Техника сковывающих действий (KATAME-WAZA)</i>	
Удержание сбоку захватом из-под руки	Kuzure Kesa Gatame
Удержание сбоку захватом своей ноги	Makura Kesa Gatame
Обратное удержание сбоку	Ushiro Kesa Gatame
Удержание со стороны головы захватом руки и пояса	Kusure Kami Shiho Gatame
Удержание поперек захватом дальней руки	Kuzure Yoko Shiho Gatame
Удержание верхом захватом руки	Kuzure Tate Shiho Gatame

3КЮ. ЗЕЛЕНЫЙ ПОЯС

<i>Техника бросков (NAGE-WAZA)</i>	
Зацеп снаружи	Ko Soto Gake
Бросок через бедро захватом за пояс	Tsuru Goshi
Боковая подножка (седом) с падением	Yoko Otoshi
Бросок через ногу в сторону	Ashi Guruma
Подсад голенью	Hane Goshi
Передняя подсечка под отставленную ногу	Harai Tsuru Komi Ashi
Бросок через голову	Tomoe Nage
Мельница	Kata Guruma
Бросок захватом двух ног	Morote- Gari
<i>Техника сковывающих действий (KATAME-WAZA)</i>	
Удушающий предплечьем спереди	Kata Juji Jime

Удушающий верхом, скрещивая ладони вверх	GyakuJuji Jime
Удушающий спереди, скрещивая ладони вниз	Nami Juji Jime
Удушающий сзади плечом и предплечьем с упором в затылок	Hadaka Jime
Удушающий сзади двумя отворотами	Okuri Eri Jime
Удушающий отворотом сзади, выключая руку	Kata Ha Jime
Узел поперек	Ude Garami
Рычаг локтя при захвате руки двумя ногами	-Ude Hishigi Juji Gatame

2КЮ. СИНИЙ ПОЯС

<i>Техника бросков (NAGE-WAZA)</i>	
Бросок через голову подсадом голенью	Sumi Gaeshi
Подножка назад седом (подсадка)	Tani Otoshi
Бросок через плечо с колена	Seoi-Otoshi
Обратный переворот	Sukui Nage
Обратный бросок через бедро	Utsuri Goshi
Бросок через ногу вперед скручиванием	O Gumma
Бросок через спину захватом руки под плечо	Soto Makikomi
Выведение из равновесия	Uki Otoshi
Задняя подножка	O Soto Otoshi
Боковой переворот	Te gumma
<i>Техника скрывающих действий (KATAME-WAZA)</i>	
Рычаг внутрь захватом руки под плечо	Ude Hishigi Waki Gatame
Рычаг локтя при помощи ноги сверху	Ude Hishigi Hiza Gatame
Рычаг внутрь упором предплечьем	Ude Hishigi Hara Gatame
Рычаг внутрь с помощью ноги сверху	Ude Hishigi Ashi Gatame
Рычаг локтя при захвате руки двумя ногами	Ude Hishigi Juji Gatame

1КЮ. КОРИЧНЕВЫЙ ПОЯС

<i>Техника бросков (NAGE-WAZA)</i>	
Отхват под две ноги назад	O Soto Guruma
Подножка вперед седом	Uki Waza
Подножка вперед через туловище	Yoko Wakare
Бросок через грудь скручиванием	Yoko Guruma
Подсад (опрокидыванием) от броска через бедро	Ushiro Goshi
Бросок через грудь прогибом	Ura Nage
Выведение из равновесия с заведением назад	Sumi Otoshi
Боковая подсечка с падением	Yoko Gake
<i>Комбинации (RENZOKU WAZA)</i>	
Uchi Gari - Tai Otoshi	
Ko Uchi Gari - Seoi Nage	
Ko Uchi Gari - O Uchi Gari	
<i>Контрдействия (KAESHI WAZA)</i>	
Harai Goshi - Ushiro Goshi	
Uchi Mata - Tai Otoshi	
Seoi Nage - Te Guruma	

<i>Болевые и удушающие приемы в стойке</i>	
Перегибание локтя в стойке с захватом руки под плечо	Kannuki - Gatame
Перегибание локтя в стойке при помощи двух рук сверху	Aiji-Makikomi
Удушающий в стойке предплечьем	Tomoe-Jime

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 602785626040375320589557888015438598111854845786

Владелец Швецов Александр Александрович

Действителен с 28.11.2022 по 28.11.2023