



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1 «ЛИГР»

Принята
на педагогическом совете
протокол № 1
« 02 » 09 2013г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДОД
ДЮСШ №1 «ЛИГР»
И. П. Самодумов
« 06 » сентября 2013 г.

**ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
по «Дзюдо»
«Гибкий путь»**

Срок реализации: от 1 года
Возраст обучающихся: 8-21 год

Авторы:
Косачёв О. Н., тренер-преподаватель, ОФК и С, МС
Меньщиков С.М., тренер-преподаватель, МСМК
Плотников С.В., Заслуженный тренер России, ОФК и С, МС
Никулина С.С., инструктор-методист

г. Новосибирск
2013

Введение

Дзюдо берет истоки из древней формы национальной японской борьбы и зародилось как система ведения борьбы без оружия.

В 1886 году дзюдо было признано на государственном уровне и стало преподаваться в военных и полицейских академиях, а вскоре вошло в программу физической подготовки средних и высших учебных заведений.

Дзюдо стало набирать популярность не только как боевое искусство и система физической тренировки, но и как философия, искусство повседневной жизни, хранилище бесценных национальных традиций.

Интернационализация и развитие Олимпийского движения приводят к тому, что дзюдо начинается развиваться во многих странах мира. В июле 1951 года основана Международная федерация дзюдо. В 1956 году в Токио прошел первый чемпионат мира, в котором принял участие 31 представитель из 21 страны. В 1964 году дзюдо вошло в программу Олимпийских игр. На сегодняшний день членами Международной федерации являются 178 стран. В Японии дзюдо регулярно занимается около 8 миллионов человек, в остальном мире – более 20 миллионов. По количеству занимающихся дзюдо уступает только футболу.

Своей популярностью дзюдо обязано еще и тем, что воспитывает не только физическую силу, но и ум, благородство. Дзюдо является искусством самосовершенствования. Борец, и опытный, и начинающий, должен быть мужественным, настойчивым, скромным и уважительным к другим людям. Основатель дзюдо, мастер Дзигоро Кано, рассматривал свое искусство как средство формирования гармонично развитой личности. Он считал, что дзюдо – не столько защита без оружия, сколько философия повседневной жизни. Кодекс чести дзюдоиста включает в себя такие качества, как:

- вежливость,
- смелость,
- искренность,
- честность,
- скромность,
- самоконтроль,
- верность в дружбе
- уважение к окружающим.

Основатель Дзигоро Кано выделял также 5 принципов поведения дзюдоиста в повседневной жизни:

- владей инициативой в любом начинании;
- внимательно наблюдай за собой и обстоятельствами повседневной жизни, внимательно наблюдай за другими людьми, внимательно наблюдай за всем окружающим;
- осмысливай полностью, действуй решительно;
- знай меру;
- держись середины между радостью и подавленностью, самоистязанием и ленью, безрассудной бравадой и жалкой трусостью.

На сегодняшний день дзюдо – это один из самых зрелищных и популярных видов единоборств, олимпийский вид спорта. В дзюдо немалую роль играют индивидуальные физические и моральные качества каждого бойца. Высшее достижение дзюдоиста, как и любого спортсмена, становится общенациональным достоянием, так как победы на крупнейших международных соревнованиях вносят свой вклад в поддержание и укрепление авторитета региона и страны в целом на международной арене.

Современная система подготовки дзюдоистов должна способствовать решению прикладных задач в целом, то есть обеспечить разностороннее и гармоничное физическое развитие, высокую устойчивость и работоспособность, отличное здоровье и долголетие. С другой стороны эта система должна обеспечивать комплексное решение специальных задач дзюдо, развитие разносторонних навыков в мгновенной оценке пространственных временных характеристик, выработку четкой ответной реакции точности координированных движений, в условиях их вариативного применения и сложной обстановки.

1. Пояснительная записка

Общеобразовательная программа по виду спорта «Дзюдо» разработана в соответствии с требованиями Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273, приказом Минобрнауки России «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» № 1008 от 29.08.2013 г., Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.4.1251-03, Федерального стандарта спортивной подготовки по дзюдо Министерства спорта РФ от 19.09.2012 г. № 231.

Программа по дзюдо является модифицированной, составленной на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по дзюдо с использованием научно-методической литературы по виду спорта дзюдо. Актуальность программы обусловлена социальным заказом – популярностью дзюдо у населения и необходимостью выстраивания процесса реализации системы подготовки по виду спорта дзюдо исходя из конкретных условий работы педагогов; пропагандой здорового образа жизни и патриотического воспитания. Новизной программы является возможность освоения обучающимися программы с любого возраста, начиная с 8-летнего на предварительном этапе подготовки в спортивно-оздоровительной группе. Освоение программы предполагает ежегодный законченный цикл, в зависимости от цели обучающегося: физическая подготовка и освоение основ единоборств или спортивный результат. Актуализацией интереса ребёнка – обучающегося является ведение дневника самоконтроля. На спортивно-оздоровительном этапе «Дневник маленьких побед», в виде оценки собственного состояния «положительное», «отрицательное» по окончании тренировки изображением смайлика. На этапе начальной подготовки «Дневник маленьких побед над собой» - оценка выполнения нормативов, на учебно-тренировочном «Дневник самоконтроля» - оценка антропометрических и физических данных.

Цель Программы по дзюдо - удовлетворить интерес обучающихся к занятиям дзюдо, развить потребность к систематическим занятиям данным видом спорта, достижение обучающимися физического и нравственного совершенства.

Для достижения данной цели решаются задачи:

образовательные - усвоение теоретических, методических основ и овладения двигательной культурой дзюдо, навыков противоборства с противниками, включая подготовку к соревнованиям (тренировку) и достижение спортивных результатов;

воспитательные - воспитание нравственных, волевых и физических качеств;

оздоровительные - контроль развития форм и функций организма, сохранение и укрепление здоровья.

Ориентируясь на решение поставленных задач, настоящая программа направлена на:

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность в изложении программного материала, рост показателей физической, технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности – предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Реализация указанных принципов позволяет учитывать как возрастные особенности юных спортсменов, так и требования, которые будут предъявлены к ним в будущем.

Организация спортивной подготовки включает в себя тренировочные занятия (групповые или индивидуальные), тренировочные сборы, спортивные соревнования, восстановительные и тренировочные мероприятия.

Процесс спортивной подготовки включает в себя следующие этапы:

1. спортивно-оздоровительный этап
2. этап начальной спортивной подготовки;
3. этап углубленной спортивной подготовки;
4. этап совершенствования спортивного мастерства.

Время, отводимое на отдельные виды подготовки, не является обязательным и может несколько изменяться в зависимости от конкретных обстоятельств.

Ожидаемые результаты реализации Программы

приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития дзюдо;
- основы философии и психологии спортивных единоборств;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта, правила вида спорта дзюдо, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий;

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;

- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях видом спорта дзюдо.

в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости);

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

области избранного вида спорта дзюдо:

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;

- овладение основами техники и тактики в виде спорта дзюдо,

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;

- повышение уровня функциональной подготовленности;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

в области освоения других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;

- умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии) средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- навыки сохранения собственной физической формы.

в области технико-тактической и психологической подготовки:

- освоение основ технических и тактических действий по избранному виду спорта;

- овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;

- освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;

- приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;

- умение адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;

- умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена;

- умение концентрировать внимание в ходе поединка.

В процессе реализации Программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60% до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по

избранному виду спорта);

- теоретическая подготовка в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана;

- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 20% до 25% от общего объема учебного плана;

- избранный вид спорта в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана;

- другие виды спорта и подвижные игры в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана;

- технико-тактическая и психологическая подготовка в объеме от 10% до 15% от общего объема учебного плана;

- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана;

- организация возможности посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;

- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

В Программу могут вноситься дополнения и изменения с учетом реализованных мероприятий в установленном порядке.

2. Нормативная часть

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

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 осуществляется на этапе спортивного совершенствования

При объединении в одну группу лиц, проходящих спортивную подготовку разных по спортивной подготовке, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

*Длительность 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	Длительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Спортивно-оздоровительный этап	1-9	8	12-28
Этап начальной подготовки	2-3	10	14-20
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	10-12
Этап совершенствования спортивного мастерства	3	-	3-4

Этапные нормативы по видам спортивной подготовки и их парциальное соотношение на этапах спортивной подготовки по виду спорта дзюдо (женщины/мужчины)

Виды спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки			
	этап начальной подготовки	тренировочный этап (этап спортивной специализации)	этап совершенствования спортивного мастерства	
1	2	3	4	
Общая физическая подготовка (%)	82/80	18/17	15/16	
Специальная физическая подготовка (%)		21/21	21/20	
Техническо-тактическая подготовка (%)	13/15	45/46	47/47	
Теоретическая подготовка (%)	3/3	5/5	4/4	
Контрольные испытания (%)	1/1	7/7	8,5/8,5	
Соревнования (%)	-			
Инструкторская и судейская практика (%)	-	3/3	3,5/3,5	
Восстановительные мероприятия (%)	1/1	1/1	1/1	

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта дзюдо

Виды соревнований (соревновательные поединки)	Этапы спортивной подготовки				
	этап начальной подготовки	тренировочный этап (этап спортивной специализации)	этап совершенствования спортивного мастерства		
тренировочные	-	85	100		
контрольные	8-12	40	40		
основные	-	40	40		
Всего соревновательных поединков за год	8-12	165	180		

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической и технической подготовке по дзюдо

Этап подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Годовая нагрузка на 52 недели, ч	Требования по физической, технической подготовке
Спортивно-оздоровительный	Весь период (8-18)	8	12	6	312	Положительная динамика ОФП
Начальной подготовки	1 2-3	10	14	6 9	312 468	Выполнение нормативов по ОФП

Учебно-тренировочный	1 2 3 4 5	–	–	12 14 16 18 20	624 728 832 936 1040	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТТМ
Спортивного совершенствования	1	-	-	24	1248	Выполнение нормативов по СФП, ОФП и ТТМ
	2	-	-	28	1456	
	3	-	-	28	1456	

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от периода и задач подготовки.

Общегодовой объем учебно-тренировочной нагрузки, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки свыше двух лет, может быть сокращён не более чем на 25%

Объём часов по разделам программы и этапам подготовки

№ п/п	Раздел подготовки	Этапы подготовки											
		НП				УТ					СС		
		СОГ	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й
1	Техника	124	124	196	196	208	254	278	296	320	374	492	492
2	Тактика	38	38	90	90	98	124	144	160	190	274	288	288
3	Специальная физическая подготовка	30	30	40	40	50	62	80	100	140	156	192	192
4	Общая физическая подготовка	80	80	90	90	100	104	110	120	92	84	84	84
5	Волевая подготовка	12	12	16	16	32	36	42	46	52	68	96	96
6	Нравственная подготовка	6	6	6	6	10	10	12	14	16	18	18	18
7	Теория и методика дзюдо	10	10	12	12	14	14	16	18	20	22	22	22
8	Инструкторская практика					12	14	18	22	24	24	24	24
9	Судейская практика					12	14	16	20	22	22	22	22
10	Соревновательная подготовка	6	6	10	10	30	34	40	48	56	68	68	68
11	Зачетные требования	6	6	8	8	10	10	12	16	18	22	22	22
12	Рекреация					48	52	64	76	90	116	128	128
ВСЕГО ЧАСОВ		312	312	468	468	624	728	832	936	1040	1248	1456	1456

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

В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

С возрастом и степенью подготовленности постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается общий объем тренировочной нагрузки.

Структура годичного цикла

(название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)

Современное представление о планировании подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю.

В спортивных единоборствах по направленности тренировочных воздействий принято выделять шесть блоков построения недельных микроциклов: развивающий физический (РФ); развивающий технический (РТ); контрольный (К); подводящий (П); соревновательный (С) и восстановительный (В).

Мезоцикл - структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов. Строительными блоками мезоцикла служат микроциклы различного типа. В практике средний цикл тренировки содержит от двух до шести микроциклов.

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы - приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки.

На этапах спортивно-оздоровительной и начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке. На этих этапах подготовки исключительно важное значение имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создает необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного аппарата. Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники целостных упражнений, а не их отдельными элементами.

Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно понимать и изучать технико-тактический арсенал борьбы дзюдо.

На учебно-тренировочном этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. До 2-х лет обучения основное внимание продолжает уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов. При планировании годичных циклов свыше 2-х лет обучения в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности. Продолжительность подготовительного периода 6-9 недель. Этот период подразделяется на два этапа - общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки.

На первом этапе подготовительного периода ставится задача повышения уровня общей физической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, двигательных навыков; овладения основными элементами борьбы: падениями, самостраховкой, захватами, передвижениями и т.д.; накопление теоретических знаний. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

На втором этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники борьбы, изучаются элементы тактики, организуются учебные, учебно-тренировочные и контрольные схватки. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств.

В соревновательном периоде основная задача - участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности учащихся, поэтому соотношение средств подготовки должно соответствовать значимости соревнования.

Методическая часть

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Правильно построенный тренировочный процесс сводит на нет травматизм этого вида спорта. Тренер не только учит и развивает технико-тактическое мастерство спортсмена, он также проводит воспитательную и психологическую работу. Организационная работа по проведению тренировок и их содержанию должны основываться и осуществляться на

научной основе, учитывая новые эффективные методы и средства проведения занятий.

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст (лет)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	+		
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным дисциплинам вида спорта дзюдо определяются в зависимости от весовых категорий

С учетом специфики вида спорта дзюдо определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- 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;

- в зависимости от условий и организации 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.

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 перечнем тренировочных сборов

Перечень тренировочных сборов

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		-	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		-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России		18		-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке		18		-	

	к другим всероссийским соревнованиям					
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации		14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке		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 3 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

В спорте необходимы эффективное медицинское и психологическое обеспечение тренировочного процесса, адекватная оценка состояния здоровья и уровня подготовки дзюдоистов-спортсменов, комплексная и этапная реабилитации.

Медицинское и психологическое обеспечение включает в себя:

1. обеспечение комплексного и текущего медицинского контроля, врачебно-медицинских наблюдений и консультаций дзюдоистов-спортсменов;
2. оценку адекватности физических нагрузок дзюдоистов-спортсменов состоянию их здоровья;
3. профилактику и лечение заболеваний дзюдоистов-спортсменов и полученных ими травм, их медицинскую реабилитацию;
4. восстановление здоровья спортсменов- дзюдоистов;
5. обеспечение коррекции функциональных состояний дзюдоистов с применением средств и методов, разработанных на основе клинической медицины;
6. осуществление контроля над соблюдением требований по медицинскому обеспечению мест проведения соревнований и учебно-тренировочных сборов.

На спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки, медицинское обследование обучающихся проводится в поликлиниках по месту жительства. На учебно-тренировочном этапе - в физкультурном диспансере.

Программный материал для практических занятий **СОГ 8 лет**

Теория и методика дзюдо

1. Техника безопасности. Физическая культура и спорт в России.

Вводный инструктаж, инструктаж на каждом занятии по безопасному поведению. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины.

2. Краткий обзор развития спортивной борьбы.

История первых соревнований по борьбе.

Развитие дзюдо в России. Начальная терминология борьбы дзюдо.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат – костная и мышечная система.

4. Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание дзюдоиста.

Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале борьбы дзюдо. Правильное питание, время приёма пищи. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.

5. Оборудование и инвентарь.

Правила использования оборудования и инвентаря. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила безопасности при занятиях в зале борьбы дзюдо.

Общая физическая подготовка

Основные строевые упражнения на месте и в движении.

Ходьба обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках, пятках, на наружной и внутренней сторонах стоп. Ходьба в приседе и в полуприседе, сочетание ходьбы с различными движениями рук, элементы спортивной ходьбы.

Бег обычный, высоко поднимая колени, забрасывая голени назад. Сочетание ходьбы и бега с прыжками. Ходьба и бег приставными и скрестными шагами с изменением направления, темпа и ритма. Ходьба и бег по пересечённой местности. Бег 30 метров.

Прыжки и метания.

Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Прыжки через простейшие препятствия. Метание теннисных, баскетбольных и набивных мячей в цель и на дальность.

Прикладные упражнения.

Поднимание и переноска партнёра вдвоём, переноска партнёра на спине, по гимнастической стенке, скамейке, канату. Переползание на четвереньках, на получетвереньках, на боку, по-пластунски.

Упражнения с гимнастической палкой и другими предметами.

Наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку; подбрасывание и ловля палки; упражнения вдвоём с одной палкой (с сопротивлением); сочетание движения рук с движением туловища.

Упражнения с мячом.

Броски из положения сидя, стоя и лёжа одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание на ходу и при беге; метание мяча в цель, мишень и на дальность; броски в цель (соревновательного характера).

Упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-3 кг).

Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетание движений руками с движением туловищем, маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лёжа на спине, лёжа на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, броском двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывание мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность бросков одной и двумя руками (вперёд и назад).

Упражнения с отягощениями.

Гантели – сгибание-разгибание рук, наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках и др. Использование камней, труб и других отягощений.

Упражнения на гимнастических снарядах.

Канат – лазание с помощью и без помощи ног, раскачивание и прыжки с каната. Вис на канате на время и др.

Перекладина – подтягивания, перевороты, размахивания, соскоки и др. *Акробатика.*

Кувырки, перевороты, подъёмы. Кувырки вперёд и назад через плечо; через препятствие (мешок, чучело, верёвка, партнёр); кувырок-одна нога вперёд; кувырок через левое (правое) плечо; кувырок скрестив голени.

Упражнения для укрепления моста.

Движения вперёд-назад, круговые вправо-влево, с поворотом головы в положении борцовского (передний, задний) моста с различными положениями рук, стоя на двух и одной ноге.

Простейшие формы борьбы.

Отталкивание руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага. Перетягивание одной рукой, стоя боком друг к другу. Перетягивание из положения сидя ноги врозь, упираясь ступнями. Выталкивание с ковра, сидя спиной друг к другу, упираясь ногами и руками. Выведение из равновесия, стоя на одной ноге лицом друг к другу, без помощи рук. Борьба за захват ноги на коленях (партер), ногами (лёжа), на кушаках (поясах), за предмет (мяч, гимнастическую палку), за площадь ковра в парах, за мяч между командами на коленях с применением односторонних и разносторонних захватов. Игры «Бой петухов», «Пауки», «Уголки» и др.

Упражнения в самостраховке и страховке партнёра.

Отталкивание руками от ковра из упора лёжа; падение на ковёр, стоя грудью (боком, спиной) к нему, с приземлением на полусогнутые руки; напряжённое падение на татами при проведении приёмов; падение при проведении приёмов, не выставляя руки (не упираясь руками в ковёр).

Лыжный спорт. Катание на лыжах. *Плавание.* Обучение умению держаться на воде. Плавание произвольным способом. Игры на воде.

Спортивные игры: футбол, ведение мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы.

Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжками, метаниями, переноска тяжестей, лазанием, перелезанием, расстановкой и собиранием различных предметов.

Регби на коленях и др.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития специальных физических качеств:

Сила:

- упражнение лежа, стоя на коленях - сгибание и разгибание рук в упоре, 6-10 раз
- поднять ноги под углом 45 гр. и опустить, 6-10 раз, время 10-20 сек.
- лежа на ковре, с помощью рук принять положение сидя, 6-10 раз, время 10-15 сек.
- приседание на ноги без партнера, время 10-15 сек.

Скорость:

- из положения на животе, на спине быстро встать в исходное положение, прямая стойка, время 10-15 сек.

Выносливость:

- протащить по ковру соперника своего веса на определенное расстояние, без учета времени
- пройти гусиным шагом, время 20-30 сек.

Гибкость:

- стоя на гимнастической скамейке, наклониться до носков, ниже.

Ловкость:

- прыжки через скакалку, прыжки через препятствия.

Техника.

Изучение комплекса технических действий на белый пояс – 6 КЮ.

Стойка: высокая, низкая, средняя, левая, правая, фронтальная.

Дистанция: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную.

Передвижения: вперед, вправо-вперед, влево-вперед; назад, вправо-назад, влево-назад; вправо, влево.

Самостраховка: на левый бок, на правый бок, на спину; падение кувырком через плечо; падение через партнёра, стоящего на четвереньках.

Падения: вперед, назад, влево, вправо.

Начальные технические действия.

Захваты: атакующие, вспомогательные, защитные.

Захваты, применяемые для проведения приёмов стоя и лёжа:

Рукава и одноимённого отворота;

Рукава и разноимённого отворота;

Двух отворотов;

Рукавов снизу;

Рукава и ноги;

Рукава и пояса спереди;

Рукава и пояса сзади;

Рукава и туловища;

Одноимённого рукава и шеи;

Разноимённого рукава и шеи;

Одноимённого отворота и шеи;
Разноимённого отворота и шеи;
Руки под плечо;
Рукава и обратного разноимённого отворота;
Одной руки двумя–правой изнутри за плечо, левой снаружи за предплечье;
Одной руки двумя–правой снаружи за плечо, левой изнутри за предплечье.

Подготовка к броскам.

Выведение из равновесия вперёд - на носки, на одну ногу.

Выведение из равновесия в сторону-наклон в сторону.

Выведение из равновесия назад-осаживание на пятки.

Выведение из равновесия вправо-вперёд, вправо-назад, влево-вперёд, влево-назад.

Выведение из равновесия, находясь лицом к партнёру: поворачиваясь боком и спиной к партнёру (учи-коми).

Тактика.

Простейшие способы тактической подготовки для проведения приёмов – сковывание, маневрирование, выведение из равновесия и др.

Волевая подготовка.

Соблюдение спортивного режима. Выполнение тренировочных заданий. Преодоление трудностей, возникающих в поединке /объективные и субъективные/. «Дневник маленьких побед».

Нравственная подготовка. Поведение спортсмена в обществе. Спортивная честь. Культура и интересы юного дзюдоиста.

Соревновательная подготовка.

Весовые категории. Программа соревнований. Правила проведения соревнований.

Практическое участие в контрольных соревновательных поединках: 6-8 поединков.

Зачётные требования

Выполнить контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке. (ОФП).

Техническая подготовка.

Правильно принимать стойки. Передвижения и дистанции.

Самостраховка. Захваты.

Тактическая подготовка.

Умение выполнять способы тактической подготовки:

сковывание; опережение; маневрирование; выведение из равновесия.

ГНП 1-го года обучения (от 9 до 12 лет)

Юноши 10-12 лет, девочки 9-11 лет,

Весовые категории: юноши: 26,30, 34, 38, 42, 46, 50, 55, 60, 66, +66

девочки: 24, 28, 32, 36, 40, 48, 52, 57, +57

Совершенствование знаний и умений из предыдущего этапа обучения, комплекса технических действий 6 КЮ. В случае первоначального

зачисления на этап – изучение комплекса технических действий белого пояса.

Изучение комплекса технических действий желтого пояса – 5 КЮ.

5 КЮ (желтый пояс) приравнивается ко 2 юношескому разряду.

Теория и методика дзюдо

Техника безопасности. Вводный инструктаж, инструктаж на каждом занятии по безопасному поведению.

Ритуал дзюдо, терминология, требование к спортивной форме, запрещенные действия, наказания. Организация и проведения соревнований. Шкала оценок результата схватки. Выигрышные очки: «юко», «ваза-ари», «иппон». Чемпион – национальное достояние.

Общая физическая подготовка

Совершенствование упражнений из разделов этапа СОГ.

Челночный бег, отжимание в упоре, подтягивание на перекладине, лазание по канату с помощью ног, прыжки на скакалке без учета времени, прыжок с места в длину.

Акробатика: кувырок вперед, назад, кувырок со страховкой вправо, влево, вперед, назад, колесо, стойка на голове, на плечах, подъем разгибом с плеч, с головы, перевороты и забега на мосту.

Специальная физическая подготовка

Техника подворотов с резиной (броски вперед); имитационные упражнения с набивным мячом.

Выполнение приёмов на более тяжёлых партнёрах, проведение поединков с быстрыми партнёрами, с партнёрами лёгкими по весу, выполнять приёмы длительное время. Выполнение приёмов с максимальной амплитудой.

Техника

Техника борьбы в стойке:

- | | |
|---|---------------------|
| 1. -боковая подсечка под выставленную ногу; | -дэ-аши-барай |
| 2. -подсечка в колено; | -хидза-гурума |
| 3. -передняя подсечка; | -сасаэ-сурикоми-аши |
| 4. -бросок скручиванием вокруг бедра; | -уки-гоши |
| 5. -отхват; | -о-сото-гари |
| 6. -бросок через бедро подбивом; | -о-гоши |
| 7. -зацеп изнутри голенью; | -о-учи-гари |
| 8. -через спину захватом руки под плечо | -сэои-наге |

Контрпиёмы от бросков: задняя подножка, зацеп голенью, отхват.

Техника борьбы в партере:

-удержание сбоку, удержание поперек, удержание со стороны головы, удержание верхом, уходы от удержаний, переворот рычагом, переворот с помощью ног, уход от вышеперечисленных удержаний.

Демонстрация техники

- О-сото-гари-боковая подсечка под выставленную ногу;
- Хидзе-гурума-подсечка в колено под оставленную ногу;
- Сасаэ-цурикоми-аши-передняя подсечка под выставленную ногу;

- Уки-гоши-бросок скручиванием вокруг бедра;
- О-сото-гари – отхват;
- О-гоши-бросок через бедро подбивом;
- О-учи-гари – зацеп изнутри голенью;
- Сеои-наге-бросок через спину с захватом руки под плечо

Тактика.

Простейшие способы тактической подготовки для проведения приёмов – сковывание, маневрирование, выведение из равновесия и др.

Волевая подготовка.

Соблюдение спортивного режима. Выполнение тренировочных заданий. Преодоление трудностей, возникающих в поединке /объективные и субъективные/. «Дневник маленьких побед над собой».

Нравственная подготовка. Поведение спортсмена в обществе. Спортивная честь. Культура и интересы юного дзюдоиста.

Соревновательная подготовка.

Виды соревнований. Положение о соревновании. Календарь соревнований.

Практическое участие в контрольных соревновательных поединках: 8-10 поединков.

Зачётные требования

Выполнить контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке. (ОФП).

Техническая подготовка.

Правильно принимать стойки. Передвижения и дистанции.

Умение правильно брать захват и передвигаться по татами.

Правильно выполнять самостраховку.

Правильно выполнять все изученные приёмы в стойке и партере.

Тактическая подготовка.

Умение выполнять способы тактической подготовки:

сковывание; опережение; маневрирование; выведение из равновесия.

Программный материал для групп начальной подготовки

ГНП 2-го, 3-го года обучения (возраст занимающихся от 11 лет)

Совершенствование знаний и умений из предыдущего этапа обучения, комплекса технических действий 6 КЮ, 5 КЮ.

Теория и методика дзюдо

1.Техника безопасности. Физическая культура и спорт в России.

Вводный инструктаж, инструктаж на каждом занятии по безопасному поведению. Значение разносторонней физической подготовки для достижения результатов в спорте, службе на защите Родины.

2.Краткий обзор развития спортивной борьбы.

Развитие борьбы в России. Борьба, как форма проявления силы и ловкости народов нашей страны. Возникновение спортивной борьбы и развитие системы самозащиты.

Возникновение и развитие дзюдо в России. Прославленные спортсмены Новосибирской области.

3. Гигиенические знания, навыки закаливания, режим и питание дзюдоиста. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом.

Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиена одежды и обуви. Уход за кожей, волосами, зубами и ногтями.

4. Правила соревнований.

Форма дзюдоиста. Возрастные группы и весовые категории участников соревнований. Продолжительность схватки. Правила определения победителя в соревнованиях.

5. Оборудование и инвентарь.

Зал борьбы, татами для борьбы (размеры, обкладные маты). Спортивная одежда дзюдоиста, уход за ней.

Общая физическая подготовка

Упражнения для развития общих физических качеств. Упражнения на формирование правильной осанки, профилактики развития плоскостопия.

Построение в колонну по одному, в одну шеренгу. Повороты на месте переступанием, прыжком (направо, налево, на 180°, на 360°).

Ходьба, ходьба противходом и по диагонали. Ходьба «змейкой» и «зигзагом».

Наклоны туловища в стороны, вперед, назад в согласовании с движениями рук. Прыжки на месте в различных соединениях, в чередование с ходьбой на месте.

Сгибание и разгибание рук. Выпады в стороны. Выпады вперед. Ассиметричные движения рук и ног (в соединении). Наклоны вперед в соединении с поворотами. Поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине. Переходы из упора присев в упор лежа и снова в упор присев (поочередным выпрямлением и сгибанием ног).

Ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые): ходьба по обручу, гимнастической палке, канату, который лежит на полу, захват мелких предметов сводом стопы.

Лазание, перелезание, переползание. Переползание на четвереньках, на полчетвереньках, на боку, по-пластунски. Переползание, держа партнера под грудь (обхватом). Отползание, подползание.

Акробатические упражнения – группировка сидя, в приседе, лежа на спине. Из упора присев перекат назад и перекатом вперед – группировка сидя. Перекаты в сторону из упора, стоя на одном колене.

Перекат назад из упора присев. Кувырок назад.

Из упора присев кувырок вперед, в упор присев. Стойка на лопатках. Полушпагат. Мост из положения лежа на спине (с помощью). Из упора присев перекат назад в стойку на лопатках. «Мост» из положения лежа на спине. Кувырок вперед с шага. Два, три кувырка вперед, назад. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев, из седа. Из седа на полу с наклоном вперед перекат назад с прямыми ногами в упор на лопатках согнувшись. Длинный кувырок вперед. «Шпагат» с опорой на руки. Стойки на голове, кистях.

Упражнения на равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке, по разметке. Игры «Бой петухов» и др.

Упражнения с отягощениями.

Сгибание рук, повороты туловища с гантелями в вытянутых руках и др.; различные движения руками, ногами, туловищем, удерживая гири, вис на канате, перекладине на время.

Упражнения с сопротивлением.

Перетягивание в парах одной и двумя руками, стоя и сидя; выталкивание из площади ковра (грудью, спиной, боком); борьба за захват; борьба стоя на одной ноге, борьба с одним захватом; борьба за площадь ковра, за отрыв партнёра от ковра, «бой петухов», «бой всадников».

Упражнения для укрепления положения борцовский «мост».

Движения в положении «мост» вперёд-назад, с поворотом головы вправо-влево;

забегания вправо-влево; перевороты из положения «мост» в положение упор головой в ковёр (задний мост-передний мост) и обратно; вставание на «мост» из положения на коленях, из приседа, из стойки (с партнёром, у стенки, без помощи).

Упражнения на скорость.

Выполнение различных упражнений с максимальной скоростью в течение 5-10 секунд; выполнение упражнений по зрительному и слуховому сигналам. Борьба с быстрым партнёром.

Упражнения на выносливость.

Многократное выполнение упражнений; выполнение упражнений на количество раз в течение 30-60 - секунд.

Легкоатлетические упражнения.

Бег - 30 м, 60 м, 100 м, челночный бег 3х10; прыжки – в длину, в высоту. Кросс – 1000 м, 1500 м. Метание теннисного, набивного мяча.

Подвижные и спортивные игры.

Подвижные игры – игры с мячом, прыжками, бегом, кувырками, с сопротивлением.

Спортивные игры – футбол, волейбол, баскетбол, настольный теннис и др.

Плавание. Плавание любым способом. *Лыжный спорт.* Бег на лыжах. В летнее время езда на велосипеде.

Специальная физическая подготовка

Техника подворотов с резиной (броски вперед); имитационные упражнения с набивным мячом.

Выполнение приёмов на более тяжёлых партнёрах, проведение поединков с быстрыми партнёрами, с партнёрами лёгкими по весу, выполнять приёмы длительное время. Выполнение приёмов с максимальной амплитудой.

Техника.

Совершенствование комплекса технических действий белого пояса – 6 КЮ и желтого пояса 5 КЮ.

Тактика.

Захваты – предварительный, основной, ответный.

Взаимосвязь захватов и стоек.

Сочетание захватов.

Тактика передвижений.

Передвижения влево, вправо, вперёд, назад.

Передвижения относительно противника (противник в левой стойке, в правой, в высокой, в низкой, в прямой, в согнутой).

Передвижения в захватах.

Тактика проведения приёмов.

Выполнение приёмов в условиях передвижения дзюдоиста и противника вперёд, назад, вправо, влево, по кругу.

Выполнение приёмов на противнике наступающем, отступающем, тянущем, бегущем.

Тактика ведения поединка.

Ведение поединка с различными партнёрами (высокими, низкими, тяжёлыми, лёгкими).

Ведение поединка в стойке, при стремлении противника к переводу борьбы в партер и наоборот, в партере, при стремлении противника перейти в стойку.

Ведение поединка с целью пресечения всех результативных попыток противника.

Ведение поединка с целью проведения контрприёма на любую попытку проведения технического действия противником.

Поединок с «форой». Поединки со сменой партнёров.

Взаиморасположение дзюдоистов при проведении приёмов в стойке и партере.

УКЕ – атакующий дзюдоист.

ТОРИ – дзюдоист, который защищается.

Стойка.

- УКЕ в низкой стойке- ТОРИ в высокой.
- УКЕ в средней стойке – ТОРИ в высокой.
- Оба дзюдоиста в высокой стойке.
- УКЕ в высокой стойке – ТОРИ в средней.
- УКЕ в высокой стойке – ТОРИ в низкой.
- УКЕ в средней стойке – ТОРИ в низкой.
- Оба дзюдоиста в средней стойке.
- Оба дзюдоиста в низкой стойке.

Партер.

- УКЕ сбоку – ТОРИ на животе.
- УКЕ сбоку – ТОРИ на четвереньках.
- УКЕ сбоку – ТОРИ на спине.
- УКЕ со стороны головы – ТОРИ на животе.
- УКЕ со стороны головы – ТОРИ на четвереньках.
- УКЕ со стороны головы – ТОРИ на спине.
- УКЕ со стороны ног – ТОРИ на животе.
- УКЕ со стороны ног – ТОРИ на четвереньках.
- УКЕ со стороны ног – ТОРИ на спине.

- УКЕ верхом – ТОРИ на животе.
- УКЕ верхом – ТОРИ на четвереньках.
- УКЕ верхом – ТОРИ на спине.

Волевая подготовка. Воспитание настойчивости, выдержки, самообладания, решительности, инициативности, дисциплинированности. «Дневника маленьких побед над собой».

Нравственная подготовка. Воспитание в процессе занятий дзюдо сознательности, дисциплинированности, инициативности, трудолюбия, чувства коллективизма, патриотизма, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости.

Соревновательная подготовка.

Практическое участие в контрольных соревновательных поединках: 10-12 поединков Участие в показательных выступлениях.

Зачётные требования.

Физическая подготовка.

Выполнить контрольно-переводные нормативы по ОФП.

Техническая подготовка.

Сдать экзамены на присвоение белого, желтого пояса.

Умение правильно брать захват и передвигаться по татами.

Правильно выполнять самостраховку.

Правильно выполнять все изученные приёмы в стойке и партере.

Программный материал для учебно-тренировочных групп

УТГ 1-го года обучения

Юноши 11-13 лет, девочки 10-12 лет.

Весовые категории: юноши: 38, 42, 46, 50, 55, 60, 66, 73, +73

девочки: 36, 40, 44, 48, 52, 57, 63, +63

Совершенствование знаний и умений из предыдущего этапа обучения.

Изучение комплекса технических действий оранжевого пояса – 4 КЮ (приравнивается к 1 юношескому разряду)

Теория и методика дзюдо

1. *Техника безопасности. Физическая культура и спорт в России.*

Вводный инструктаж, инструктаж по безопасному поведению на каждом занятии. Физическая культура – часть общей российской культуры. Её значение для укрепления здоровья, всестороннего физического развития, подготовки к труду и защите Родины.

Физическая культура и спорт, как одно из средств воспитания человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

2. *Краткий обзор развития спортивной борьбы.*

Борьба дзюдо, как средство физического воспитания. Краткая характеристика: спортивное, оздоровительное и прикладное значение. Основные этапы формирования и развития дзюдо.

3. *Гигиенические знания и навыки.*

Гигиенические требования к борцовским залам, инвентарю и оборудованию. Дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля:

вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение. Показания и противопоказания к занятиям дзюдо.

4. Врачебный контроль (ВК), предупреждение травм, оказание первой помощи.

Значение и содержание врачебного контроля. Значение медицинских и педагогических наблюдений для правильной организации учебно-тренировочного процесса. Диспансеризация, состояние здоровья, физическое развитие, приспособляемость сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем к нагрузкам.

Самоконтроль спортсмена. Его значение и содержание.

Понятие о спортивной форме, утомление и переутомление. Меры предупреждения переутомления и состояния перетренированности. Соблюдение спортивного режима.

Определение необходимости лечебно-профилактических мероприятий. Самочувствие спортсмена на тренировках и соревнованиях.

5. Основы техники и тактики дзюдо.

Основные захваты. Анализ болевых приёмов. Рычаги локтевого сустава (действие сил). Анализ бросков задней подножкой (угол устойчивости, действие сил).

Анализ защиты от бросков и болевых приёмов. Использование захватов для подготовки нападения, умение освобождаться от захватов. Вызов усилий движений со стороны противника и маскировка собственных действий. Оценка физической и технической подготовки противника.

Пути увеличения эффективности выполнения приёмов.

Способы совершенствования выполнения приёмов. Параметры техники (активность, эффективность, результативность). Классификация приёмов дзюдо.

Понятие о тактике. Элементы тактики: сбор информации, анализ полученной информации, принятие решения. Виды тактики: наступательная, оборонительная, сочетание наступательной и оборонительной.

6. Правила соревнований.

Значение соревнований, их цели и задачи. Характеристика соревнований: личные, командные, лично-командные. Способы ведения соревнований.

Техника борьбы в стойке:

- | | |
|--|------------------|
| 1. –задняя подсечка; | -ко-сото-гори |
| 2. -подсечка изнутри; | -ко-учи-гари |
| 3. –бросок через бедро с захватом шеи; | -коши-гурума |
| 4. -бросок через бедро с захватом
отворота; | -цурикоми-гоши |
| 5. –боковая подсечка в темп шагов; | -окури-аши-барай |
| 6. –передняя подножка; | -тай-отоши |
| 7. –подхват под две ноги; | -харай-горыч |
| 8. –подхват изнутри под одну ногу | -учи-мата |

Контрприемы от бросков: подсечка изнутри от подхвата изнутри скручиванием, от боковой подсечки зацепа изнутри голенью.

Техника борьбы в партере:

-обратное удержание, переворот с захватом руки на ключ (3 варианта), переход на удержание с болевого приема сверху.

Акробатика:

-кувырок-полет через препятствие, подъем разгибом через партнера, боковой переворот через партнера, рандат, фляк.

ОФП

Строевая подготовка. Ходьба и бег с изменением темпа и направления, с выполнением в процессе движения упражнений для развития различных групп мышц, перестроения в движении и т. д.

Гимнастические упражнения на перекладине, гимнастической стенке, скамейке и в прыжках. Простейшие акробатические упражнения, кувырки, кульбиты, перевороты; серии кувырков и переворотов с постепенным усложнением упражнений.

Легкая атлетика. Бег на 60 и 100 м, кросс на 1000 м, 3000 м., прыжки в длину с места, многоскоки, метание теннисного и набивного мяча.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах по пересеченной местности на разные дистанции.

Плавание. Изучение одного из способов плавания. Меры страховки на воде.

Спортивные и подвижные игры.

Спортивные игры: волейбол, баскетбол, футбол, теннис.

Подвижные игры с элементами единоборств.

Упражнения из других видов спорта.

Упражнения со штангой (с дисками, грифом), гирями и гантелями.

Упражнения для развития групп мышц с отягощениями.

Упражнения на гибкость, ловкость, силу, быстроту и выносливость.

Отжимание в упоре, подтягивание на перекладине,

лазание по канату с помощью ног 2 раза юноши, 1 раз девушки,

прыжки на скакалке 30 сек юноши 40 раз, девушки 45 раз.

СФП

Упражнения для развития мышц шеи,

техника подворотов с резиной (броски вперед);

имитационные упражнения: с набивным мячом для освоения подсечек, на гимнастической стенке для освоения подхвата.

Поединки для развития силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости.

Демонстрация техники

-задняя подсечка

-подсечка изнутри

-бросок ч/з бедро с захватом шеи

-ко-сото-гори

-ко-учи-гари

-коши-гурума

-бросок ч/з бедро с захватом отворота
-боковая подсечка в темп шагов
-передняя подножка
-подхват бедром (под две ноги)
-подхват изнутри (под одну ногу)

-цурикоми-гоши
-окури-аши-барай
-тай-отоши
-харай-горыч
-учи-мата

8.Контрприёмы от бросков из п.2:

- 1.скручивание или переподсечка
- 2.Бросок прогибом
- 3.Посадка
- 4.Переподсечка
- 5.Обшагивание
- 6.Скручивание
- 7.Скручивание или бросок прогибом

Техника дзюдо

- учикоми вперед, назад имитация бросков из разряда желтого пояса;
-набрасывание на время 30 сек юноши 15 бросков, девушки 8-10.

Совершенствование комплекса технических действий 6 КЮ, 5 КЮ.

Тактика.

Разведка (сбор информации) – наблюдением, опросом, поединком.

Оценка обстановки (сравнение своих возможностей с возможностями противников) – условий проведения соревнований и контингента участников.

Планирование выступления (цель, средства и методы).

Принятие решения и реализация плана, корректировка плана.

Тактика передвижений: подшагивание к партнеру, отшагивание от партнера; зашагивание за партнера.

Тактика проведения приема: с подшагиванием, с отшагиванием, с зашагиванием.

Тактика ведения поединка.

Составление тактического плана поединка и его реализация.

Распределение сил на весь поединок.

Инструкторская практика.

Проведение общей и специальной подготовки.

Судейская практика.

Судейство соревнований в качестве судьи-секундометриста, бокового судьи и арбитра.

Участие в показательных выступлениях.

Соревновательная подготовка. Участие в соревнованиях:

внутришкольные соревнования – 2, междугородные соревнования– 1.

Волевая подготовка.

Психология взаимопонимания. Стилль поединка. Оценка противника. Самооценка.

Нравственная подготовка. Воспитание в процессе занятий дзюдо сознательности, дисциплинированности, инициативности, трудолюбия,

чувства коллективизма, патриотизма, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости.

Рекреация. Восстановительные мероприятия. Сон, сауна, душ. Прогулки. Восстановительный бег, восстановительное плавание.

Зачётные требования.

Физическая подготовка.

Выполнить контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП.

Техническая подготовка.

Сдать экзамен на присвоение оранжевого пояса – 4 кю, выполнить 2 юношеский разряд.

Тактическая подготовка.

Составление тактического плана поединка по разделам: разведка, оценка обстановки, планирование, принятие решения.

Реализация составленного плана и корректировка непосредственно в соревновательном поединке.

Выполнение тактического плана поединка на 90-100 процентов – отлично, на 70-80 процентов – хорошо, на 50-60 процентов – удовлетворительно.

Теоретическая подготовка.

Ответить на вопросы по теоретическому материалу (история развития дзюдо, правила соревнований). Проверка дневника самоконтроля.

Инструкторско-судейская практика.

Проведение общей и специальной разминки на оценку.

Судейство учебно-тренировочных схваток на оценку.

Программный материал для учебно-тренировочных групп **УТГ 2-го года обучения (возраст занимающихся от 13-15 лет)**

Весовые категории: юноши: 46, 50, 55, 60, 66, 73, 81, 90, +90 кг

девочки: 40, 44, 48, 52, 57, 67, 70, +70 кг

Совершенствование комплекса технических действий 4 КЮ.

Изучение комплекса технических действий зелёного пояса – 3 КЮ.

Теория и методика дзюдо

1. Техника безопасности. Физическая культура и спорт.

Вводный инструктаж, инструктаж на каждом занятии. Совершенствование знаний и умений из предыдущих этапов обучения.

Единая всероссийская спортивная классификация. Разрядные нормы и требования в дзюдо. Выступления российских спортсменов на международных состязаниях.

2. Краткий обзор развития спортивной борьбы.

Итоги и анализ соревнований на первенстве России, Европы, мира и Олимпийских играх. Характеристика современного состояния дзюдо в России и за рубежом. Воспитание патриотов – защитников Отечества.

3. Гигиенические знания и навыки.

Методы личной и общественной профилактики, предупреждение заболеваний. Объективные данные самоконтроля: пульс, кровяное давление.

Гигиенические требования к занимающимся спортом. Соблюдение спортивного режима, регулярность тренировок, отдыха, приёма пищи.

Гигиенические требования к местам занятий.

4. *Врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой помощи.*

Самоконтроль: пульс, сон, аппетит. Антропологические наблюдения (вес, длина тела, плеча, голени, ручная и станковая динамометрия).

Утомление, усталость, перетренированность. Массаж и самомассаж, противопоказания к массажу.

Понятие о травме. Особенности возможных травм (царапины, ушибы, переломы). Первая доврачебная помощь. Первая помощь при ушибах, растяжениях, разрывах связок, мышц и сухожилий. Раны и их разновидность. Кровотечение и их виды. Способы остановки кровотечений. Перевязки, наложения первичной шины, искусственное дыхание. Причины травматизма при занятиях дзюдо и меры предупреждения травм. Страховка, самостраховка.

5. *Влияние физических упражнений на организм занимающихся.*

Систематические занятия физическими упражнениями – важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов. Способы развития ловкости. Методы развития выносливости, силы воли. Развитие быстроты. Самовоспитание, как метод подготовки занимающихся к соревнованиям.

6. *Основы техники и тактики.*

Использование площади татами при борьбе лёжа в тактических целях.

Тактические действия при подготовке бросков. Нарушение равновесия, обманные действия, маневрирование, сковывание.

Тактические действия при подготовке приёмов в партере и стойке. Умение выбирать и создавать удобные положения для атаки. Умение отдыхать во время схватки и утомление противника.

Использование захвата для подготовки нападения. Умение добиваться нужного захвата. Освобождение от захвата рывком, толчком, сбиванием (рукой, туловищем).

Вызов усилий и движений со стороны противника. Маскировка собственных действий. Использование усилий противника для проведения результативных действий. Подавление противника при помощи силы, быстроты, выносливости.

7. *Правила соревнований.*

Положение о соревнованиях. Программа соревнований. Информация о соревнованиях. Места проведения соревнований. Участники, представители команд. Медицинское обслуживание соревнований. Составление и заполнение документов соревнований.

Техника борьбы в стойке:

- | | |
|---------------------------------------|---------------|
| -зацеп снаружи голенью; | -ко-сото-гакэ |
| -бросок через бедро с захватом пояса; | -цури-гоши |
| -боковая подножка на пятке; | -еко-отоши |
| -подсечка под отставленную ногу; | -аши-гурума |

- | | |
|---|---------------------|
| -подсад бедром и голенью изнутри; | -ханэ-гоши |
| -передняя подсечка под отставленную ногу; | -харай-цурикоми-аши |
| -бросок через голову с упором стопой в живот; | -томоэ-нагэ |
| -бросок через плечи (без захвата за ногу) | -ката-гурума |

Контрприемы от бросков: подсад бедром и голенью изнутри, бросок через спину (плечо) с колен - сзои-отоши

Техника борьбы в партере:

-переворот через голову с захватом пояса (2 варианта) с переходом на удержание. Переворот на удержание с захватом ногами головы и руки партнера, удушающий ногами, уход от удержания и удушения. Прорыв на удержание из положения «разножка» дзюдоиста стоящего на коленях. Болевой прием сверху, защита от болевых приемов. Освобождение нога атакующего от захвата ногами противника (2 варианта). Перевороты и переходы на удержание и болевые из положения «разножка» борца лежащего на спине (4 варианта).

Акробатика:

-ходьба на руках: юноши 5-10 метров, девушки стойка на руках.
Шпагат для девушек, полушапагат для юношей, кувырок назад с выходом в стойку с передвижением вперед на руках юноши 5-7 м, сальто назад со страховкой.

ОФП

Общеразвивающие упражнения, ранее изученные, с увеличением дозировки.

Лёгкая атлетика. Лыжные гонки. Плавание. Спортивные игры.

Отжимание в упоре, подтягивание на перекладине, пресс со скамейки, приседание со своим весом: юноши 10 раз, девочки без веса 50 раз; лазание по канату без помощи ног 1 раз юноши, 2 раза девушки с помощью ног,

тройной прыжок с места без результата. Перекладина подъем разгибом (склепка), выход силы на 1-2 руки. Кувырок вперед, назад.

СФП

Имитационные упражнения, поединки для развития специальных качеств борцов.

-имитация бросков из раздела «оранжевый пояс», учикоми вправо, влево.

Набрасывание на время: юноши 1 минута 25 бросков, девушки 15 бросков.

Тактика дзюдо.

- Тактика выполнения приёмов и защит.
- Тактика выполнения бросков выведением из равновесия, захватом ног, подножек, подсечек, подхватов, зацепов.
- Тактика выполнения приёмов борьбы лёжа (удержания, болевые, удушающие).
- Тактические подготовки: подавление, маневрирование, маскировка (угроза, вызов).

Демонстрация техники

- | | |
|--|---------------------|
| 1. -зацеп снаружи голенью; | -Ко-сото-гакэ |
| 2. -бросок через бедро с захватом пояса; | -цури-гоши |
| 3. -боковая подножка на пятке (седом); | -еко-отоши |
| 4. -бросок через ногу скручиванием под оставленную ногу; | -аши-гурума |
| 5. -подсад бедром и голенью изнутри; | -ханэ-гоши |
| 6. -передняя подсечка под оставленную ногу; | -харай-цурикоми-аши |
| 7. -бросок через голову с упором стопы; | -томоэ-нагэ |
| 8. -бросок через плечи (мельница) | -ката-гурума |

Волевая подготовка.

Восприятие противника. Самосознание. Взаиморасположение дзюдоистов. Психорегулирующая тренировка.

Нравственная подготовка.

Поведение в школе, дома и других местах. Воспитание чувства взаимопомощи. Выполнение поручения старших.

Инструкторская практика.

Проведение разминки и основной части занятия.

Судейская практика.

Судейство соревнований в качестве секретаря.

Соревновательная подготовка.

Внутришкольные соревнования – 2, региональные соревнования – 1, городские соревнования – 2, областные соревнования – 1.

Участие в показательных выступлениях.

Рекреация. Средства восстановления. Восстановительные мероприятия. Сон, сауна, душ. Прогулки. Восстановительный бег, восстановительное плавание. Самомассаж. Массаж.

Зачётные требования

Физическая подготовка.

Выполнить контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП.

Техническая подготовка.

Сдать экзамен на присвоение оранжевого пояса – 4 кю, выполнить 1 юношеский разряд.

Тактическая подготовка.

Средства маскировки при проведении приёмов (контрприёмы, комбинации, повторные атаки).

Инструкторско-судейская практика.

Проведение основной части занятия на оценку «хорошо».

Судейство учебно-тренировочных схваток на оценку.

Теоретическая подготовка.

Ответить на вопросы по пройденному материалу. Проверка и оценка дневника самоконтроля.

Программный материал для учебно-тренировочных групп

УТГ 3-го года обучения (возраст занимающихся от 14-16 лет)

Юноши и девушки до 17 лет,

Весовая категория юноши: 46, 50, 55, 60, 66, 73, 84, 90, +90 кг.

Девушки: 40, 44, 48, 52, 57, 63, 70, +70кг.

Совершенствование комплекса технических действий 3 КЮ

Изучение комплекса технических действий синего пояса – 2 КЮ

приравнивается к 1 спортивному разряду.

Теория и методика дзюдо

1.Техника безопасности. Вводный инструктаж, инструктаж на каждом занятии. Совершенствование знаний и умений из предыдущих этапов обучения. Правила соревнований, возможные изменения и дополнения.

2.Основы тренировки дзюдоиста.

Всесторонняя физическая подготовка в процессе тренировки.

Повышение общей тренированности и работоспособности. Круглогодичность и систематичность процесса тренированности организма дзюдоиста.

3.Планирование тренировки дзюдоиста.

Перспективный план. Периодизация тренировки. Подготовительный, соревновательный, переходный периоды. Тренировочный цикл и его содержание.

4.Физиологические основы тренировки дзюдоиста.

Повышение функциональных возможностей организма.

5.Основы техники и тактики дзюдо.

Тактическая активность дзюдоиста (выполнение приёмов в начале, в середине или в конце поединка).

Средства подавления активности противника (сковывание, опережение, перемещение противника).

Техника борьбы в стойке

– боковой переворот	тэ - гурума
– подсад голенью с косого захвата	хиккоми - гаеши
– подхват изнутри (под одну ногу)	учи - мата
– бросок с упором стопы в живот	томое - наге
– бросок через спину с захватом руки под плечо (с падением)	сэои-наге
– бросок через спину с обратным захватом	сэои-наге
– задняя подножка	о-сото-гари
– бросок через голову	хиккоми-гаэши

Техника борьбы в партере

Переводы из стойки в партер с переходом на удушающий приём

Переходы на болевой приём из положения «разножки» (3 варианта)

Удушающий приём забеганием с захватом отворота

Удушающий приём кувырком вперёд с захватом отворота

Переворот на удержание удушающий приём со стороны головы ногами

Освобождение ноги «тори», от захвата «укэ» (3 варианта), с выходом на удержание.

Защитные действия от выше изложенной техники.

Переход с одной руки на другую при болевом приёме

Акробатика

Совершенствование акробатики из разделов 5КЮ – 3КЮ

Рондат. Сальто вперёд и назад.

ОФП

Развитие общих физических качеств.

Лёгкая атлетика. Бег 30м, 60 м, 1000 м, 3000 м. Прыжки в длину.

Прыжки в высоту.

Лыжная подготовка. Лыжные гонки – 10 км.

Плавание. Плавание любым способом.

Спортивная гимнастика. Подтягивание на перекладине. Лазание по канату.

Подъём с переворотом юн – 10р., дев – подъём ног из виса на перекладине – 10р. Приседание со своим весом юн – 15р., дев без веса – 50 р.

СФП

Развитие специальных физических качеств.

Совершенствование комплекса защитных технических действий от оранжевого пояса – 4 КЮ, зелёного пояса – 3 КЮ.

Имитация приёмов из разделов 3 КЮ

Имитация бросков из разделов 4КЮ-3КЮ с резиновым жгутом

Броски на скорость (3 приёма вперёд, назад, в сторону) юн – 1 мин 25 бр, дев – 1 мин 15 бр

Тактика

Тактика ведения поединков с различными противниками. Реализация тактического плана. Сочетание приёмов. Благоприятные положения противника для выполнения приёмов. Составление тактического плана ведения схватки с известным противником и его реализация. Ведение поединков различной продолжительности с разными партнёрами. Ведение серии поединков с различными интервалами отдыха. Умение отвечать на любую попытку противника приёмом. Не давать возможности противнику выполнять приёмы, при этом самому стремиться выполнить как можно больше технических действий.

Ведение поединка ограниченном пространстве (2х2м²). Ведение поединка с одним захватом, стоя на одной ноге; только лёжа, когда противник стремится вести борьбу стоя. Выполнить в схватке только свой «коронный» бросок. Выполнить в схватке бросок по указанию тренера. Перед схваткой задумать 2-3 приёма стоя или лёжа и выполнить их в борьбе. Схватка на преследование противника в борьбе лёжа. Выполнение приёмов на противнике, передвигающемся вправо, влево, вперёд, назад, по кругу. Проводить поединок с несколькими спуртами в начале, на 2-ой минуте, на 3-ей и на 4-ой. Время одного спурта 10-15 секунд при условии проведения в остальное время схватки до 6 попыток в 1 минуту.

Не давать противнику выполнять удобный захват.
Не давать противнику проводить свои «коронные» приёмы.
Использовать захват противника с пользой для себя.
Уметь правильно передвигаться, сохраняя постоянную площадь опоры между своими стопами.

Уметь первым взять выгодный захват.

Задумать перед схваткой 4-5 приёмов в стойке или в партере и обязательно их выполнить.

Уметь вести борьбу в партере с противником хорошо подготовленным для борьбы стоя. Перевод борьбы из стойки в партер.

Уметь вести борьбу по регламенту: 1 мин.-стойка, 1 мин.-партер, 1 мин.-стойка, 1 мин.-партер.

Уметь вынудить противника нарушить правила (выйти за красную зону, применить грубое движение).

Удержание преимущества.

Борьба в «golden score»

Борьба на последней минуте встречи (при ведении и проигрыше встречи)

Психологическая подготовка.

Ознакомиться с методом «отключения» (рассредоточиться, затем на каждом предмете сосредоточивать внимание несколько секунд).

Развитие наблюдательности, концентрации внимания, мышления, памяти. Умение внушить себе следующие ощущения: «Я бодр, уверен в себе», «Я чувствую прилив энергии», «Мышцы послушны моей воле», «Я чувствую бодрость, лёгкость, как после прохладного душа», «Я чувствую, что инициатива в моих руках».

Демонстрация техники КАТА

Суми – гаэши – бросок через голову подсадом с захватом туловища

Тани – отоши – задняя подножка на пятке (седом)

Ханэ – макикоми – подсад бедром и голенью в падении с захватом руки под плечо

Сукуй – наге – обратный переворот подсадом бедром

Уцури – гоши – обратный бросок через бедро с подбивом сбоку

О – гурума – бросок через ногу вперёд скручиванием под выставленную ногу

Сото – макикоми – бросок через спину (бедро) с захватом руки под плечо

Уки – отоши – бросок выведением.

Волевая подготовка.

Состояние дзюдоистов перед поединком: боевая готовность, предстартовая лихорадка, апатия.

Нравственная подготовка.

Социальные факторы в спорте. Экстраверсия (лёгкость в общении), интроверсия (затруднённость в общении).

Инструкторская практика.

Проведение основной части занятия.

Судейская практика. Судейство соревновательных схваток в качестве арбитра в схватках соревновательного характера.

Участие в показательных выступлениях.

Соревновательная подготовка.

Внутришкольные соревнования – 2, городские соревнования – 2, областные соревнования – 2, региональные соревнования – 1,

Всероссийские первенства и турниры – 1.

Рекреация.

Отдых и восстановление организма дзюдоиста. Медико-биологические средства восстановления – физические средства, гидротерапия, сауна, массаж (сегментарный, точечный), кислородные коктейли, рациональное питание, специальные упражнения на растягивание. Прогулки. Восстановительный бег.

Зачётные требования

Физическая подготовка.

Выполнить контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП.

Техническая подготовка.

Сдать экзамен на присвоение синего пояса – 2 кю, выполнить 3, 2 спортивный разряд.

Тактическая подготовка.

Проведение трёх 4-х минутных схваток с противником на 5-6 кг легче, одного веса и тяжелее 9-11 кг.

- Выигрыш всех поединков – отлично.

- Выигрыш двух поединков – хорошо.

- Выигрыш одной схватки – удовлетворительно.

Инструкторско-судейская практика.

Проведение на оценку основной части урока.

Судейство соревнований в качестве арбитра.

Теоретическая подготовка.

Ответить на вопросы по пройденному материалу. Анализ дневника самоконтроля.

Программный материал для учебно-тренировочных групп **УТГ 4-го года обучения возраст занимающихся 15-17 лет**

1 КЮ (коричневый пояс)

В/к юн: 55, 60, 66, 73, 81, 90, 100, +100 кг; дев: 44, 48, 52, 57, 63, 70, 78, +78 кг

Совершенствование комплекса технических действий 2 КЮ.

Изучение комплекса технических действий коричневого пояса – 1 КЮ.

Теория и методика дзюдо

1.Техника безопасности. Правила соревнований, возможные изменения и дополнения. Вводный инструктаж, инструктаж на каждом занятии. Совершенствование знаний и умений из предыдущих этапов обучения.

Соревнования и их значение для повышения спортивного мастерства.

2. Физиологические основы тренировки дзюдоиста.

Утомление, перенапряжение, перетренировка. Работоспособность. Повышение работоспособности. Восстановление работоспособности.

Физиологические показатели работоспособности.

3. Основы техники и тактики дзюдо.

Средства непосредственного воздействия на противника при проведении приёмов: толчком, рывком, тягой, заведением.

Предугадывание вероятных действий противника.

4. Психологическая подготовка.

Формулы внушения непоколебимой уверенности перед началом соревнований.

5. Правила соревнований.

Дисквалификация. Взаимодействие судей.

Техника борьбы в стойке

подсад голенью с падением	- хикоми – гаеши
подсечки в темп шагов	- окури – аши – барай
бросок через грудь вращением	- еко – гурума
отхват бедром под две ноги	- о – сото – гурума
бросок через грудь с прогибом	- ура – наге
владение приёмами др. разделов	

Комбинация бросков

- бросок через бедро + зацеп голенью под разноименную ногу
- бросок через спину + передняя подножка
- подсечка по пятку + подхват изнутри под одну ногу
- бросок через спину + бросок через спину с обратным захватом
- передняя подсечка + задняя подножка
- бросок через спину с захватом руки под плечо + зацеп голенью под одноименную ногу
- повторные атаки, атаки под встающего соперника

Техника борьбы в партере

- удержание сбоку без захвата головы
- обратное удержание сбоку
- переход с одной руки на другую на болевом приёме
- переход с болевого приёма на удержание с захватом ноги
- владение приёмами других разделов (5 КЮ – 2 КЮ)

Акробатика

- совершенствование акробатики из разделов 5КЮ – 3КЮ

ОФП

Лёгкая атлетика. Бег 30м, 60 м, 100 м. Кросс 1000 м, 3000 м.

Лыжные гонки 10 км.

Плавание. Любым способом – 100 м.

Тяжёлая атлетика. Упражнения с гирями, дисками. Рывок. Толчок.

Велосипедный спорт. Велокросс 15 км.

Спортивные игры. Футбол. Баскетбол. Волейбол. Хоккей. Гандбол.

Гимнастика и акробатика. Упражнения на перекладине. Подтягивания. Подъём разгибом. Стойка на плечах. Вольные упражнения. Рондат. Сальто вперёд и назад.

Отжимание в упоре лёжа, подтягивание на перекладине, подъём с переворотом юн – 10 раз, дев – подъём ног из виса на перекладине – 10 раз, приседание со своим весом юн – 25 раз, дев – без веса 70 раз

СФП

- имитация всех приёмов
- имитация бросков с резиновым жгутом на скорость
- броски на скорость (3 приёма вперёд, назад, в сторону) юн 1 мин – 25-30 бросков, дев 1 мин – 15-22 броска

Тактика

Тактика захватов и передвижений: сочетание различных захватов при передвижении относительно площади ковра и относительно противника.

2. Тактика проведения приёма: проведение приёмов с непосредственным воздействием на противника толчком, рывком, тягой, заведением.

3. Тактика ведения поединка: активность дзюдоиста в различные периоды поединка (в начале, в середине или в конце); предугадывание вероятных действий противника.

4. Тактика проведения турнира: распределение сил на все поединки турнира; выполнение режима соревновательного дня.

Борьба в «golden score».

Удержание преимуществ (юко, ваза-ари).

Борьба на последней минуте встречи (при ведении и проигрыше встречи).

Перевод борьбы из стойки в партер

Демонстрация техники ката

- О-сото-гурума – охват под две ноги
- Уки-вадза передняя подножка на пятке (седом).
- Еко-вакарэ – подножка через туловище вращением.
- Еко-гурума – бросок через грудь вращением.
- Уширо-гоши – подсад опрокидыванием от броска через бедро.
- Ура-наге – бросок через грудь с прогибом.
- Суми-отоши – бросок выведением из равновесия назад.
- Еко-гаке – боковая подсечка с падением.

Волевая подготовка.

Настрой «на победу» в утешительных встречах. Контроль веса перед соревнованиями.

Нравственная подготовка.

Совершенствование положительных личных качеств в условиях руководства младшими дзюдоистами со стороны старших.

Инструкторская практика.

Проведение основной и заключительной частей тренировки.

Судейская практика. Судейство соревновательных схваток в качестве арбитра в схватках соревновательного характера.

Участие в показательных выступлениях.

Соревновательная подготовка.

Внутришкольные соревнования – 2, городские соревнования – 2, областные соревнования – 2, региональные соревнования – 2, Всероссийские первенства и турниры – 2.

Рекреация.

Педагогические: прогулки, плавание, игры.

Физиотерапевтические: душ, баня, самомассаж.

Зачётные требования.

Физическая подготовка.

Выполнить контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП.

Техническая подготовка.

Сдать экзамен на присвоение зеленого пояса – 3 кю, выполнить 3, 2 спортивный разряд.

Сдать экзамен на присвоение синего пояса – 2 кю, выполнить 1 спортивный разряд.

Тактическая подготовка.

Проведение трёх 4-минутных схваток с противником на 5-6 кг легче, одинакового веса, тяжелее на 9-11 кг.

Выигрыш всех поединков со счётом:

- Выигрыш всех поединков – отлично.
- Выигрыш двух поединков – хорошо.
- Выигрыш одной схватки – удовлетворительно.

Теоретическая подготовка.

Ответить на вопросы по пройденному материалу. Анализ дневника самоконтроля.

Инструкторско-судейская практика.

Проведение основной части тренировки на оценку.

Судейство соревнований в качестве арбитра.

Программный материал для учебно-тренировочных групп УТГ 5-го года обучения (возраст занимающихся от 16-17 лет)

Совершенствование знаний и умений из предыдущих этапов обучения, комплекса технических действий 2 КЮ, 1 КЮ

Теория и методика дзюдо

1. *Техника безопасности.* Вводный инструктаж, инструктаж на каждом занятии. Совершенствование знаний и умений из предыдущих этапов обучения.

2. *Физиологические основы тренировки дзюдоиста. Анализ собственного состояния по дневнику самоконтроля.*

Утомление, перенапряжение, перетренировка. Работоспособность. Повышение работоспособности. Восстановление работоспособности.

Физиологические показатели работоспособности.

3. *Основы техники и тактики дзюдо. Оценка собственных достижений.*

Средства непосредственного воздействия на противника при проведении приёмов: толчком, рывком, тягой, заведением. Предугадывание вероятных действий противника.

4. Психологическая подготовка.

Формулы внушения непоколебимой уверенности перед началом соревнований.

5. Правила соревнований.

Изменения в правилах соревнований.

Техника борьбы в стойке

подсад голенью с падением	- хикоми – гаеши
подсечки в темп шагов	- окури – аши – барай
бросок через грудь вращением	- еко – гурума
отхват бедром под две ноги	- о – сото – гурума
бросок через грудь с прогибом	- ура – наге
владение приёмами др. разделов	

Комбинация бросков

- бросок через бедро + зацеп голенью под разноименную ногу
- бросок через спину + передняя подножка
- подсечка по пятку + подхват изнутри под одну ногу
- бросок через спину + бросок через спину с обратным захватом
- передняя подсечка + задняя подножка
- бросок через спину с захватом руки под плечо + зацеп голенью под одноименную ногу
- повторные атаки, атаки под встающего соперника

Техника борьбы в партере

- удержание сбоку без захвата головы
- обратное удержание сбоку
- переход с одной руки на другую на болевом приёме
- переход с болевого приёма на удержание с захватом ноги
- владение приёмами других разделов (5 КЮ – 1 КЮ)

Акробатика

- совершенствование акробатики из предыдущих разделов

ОФП

Лёгкая атлетика. Бег 30 м, 60 м, 100 м. Кросс 1000 м, 1500 м, 3000 м.

Лыжные гонки 10 км. *Плавание.* Любым способом.

Тяжёлая атлетика. Упражнения с гирями, дисками. Рывок. Толчок.

Велосипедный спорт. Велокросс 15 км.

Спортивные игры. Футбол. Баскетбол. Волейбол. Гандбол.

Гимнастика и акробатика. Упражнения на перекладине.

Подтягивания. Подъём разгибом. Стойка на плечах. Вольные упражнения. Рондат. Сальто вперёд и назад. Отжимание в упоре лёжа, подтягивание на перекладине, приседание со своим весом.

СФП

Имитация всех приёмов.

Имитация бросков с резиновым жгутом на скорость.

Броски на скорость (3 приёма вперёд, назад, в сторону) юн 1 мин – 25-30 бросков, дев 1 мин – 15-22 броска.

Тактика

Тактика захватов и передвижений: сочетание различных захватов при передвижении относительно площади ковра и относительно противника.

Тактика проведения приёма: проведение приёмов с непосредственным воздействием на противника толчком, рывком, тягой, заведением.

Тактика ведения поединка: активность дзюдоиста в различные периоды поединка (в начале, в середине или в конце); предугадывание вероятных действий противника.

Тактика проведения турнира: распределение сил на все поединки турнира; выполнение режима соревновательного дня.

Борьба в «golden score».

Удержание преимуществ (юко, ваза-ари).

Борьба на последней минуте встречи (при ведении и проигрыше встречи).

Перевод борьбы из стойки в партер.

Демонстрация техники ката

- О-сото-гурума – охват под две ноги
- Уки-вадза передняя подножка на пятке (седом)
- Еко-Вакарэ – подножка через туловище вращением
- Еко-гурума – бросок через грудь вращением
- Уширо-гоши – подсад опрокидыванием от броска через бедро
- Ура-наге – бросок через грудь с прогибом
- Суми-отоши – бросок выведением из равновесия назад
- Еко-гаке – боковая подсечка с падением.

Волевая подготовка.

Саморегуляция состояния дзюдоиста. Уровни тревожности.

Нравственная подготовка.

Социальная среда и формирование у дзюдоиста идеалов, моральных качеств, принципов. Развитие и саморазвитие нравственных и духовных сил личности: творчество, поиск новых решений. Принципиальность. Гласность, соответствие норм и принципов поведения общественной морали.

Инструкторская практика.

Проведение основной и заключительной частей тренировки.

Участие в показательных выступлениях.

Судейская практика. Судейство соревнований в качестве арбитра, секретаря соревнований

Соревновательная подготовка.

Внутришкольные соревнования – 1, городские соревнования – 1, областные соревнования – 2, региональные соревнования – 2,

Всероссийские первенства и турниры – 2.

Рекреация.

Психологические средства восстановления: мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения, разнообразие досуга.

Комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций. Сауна. Массаж. Прогулка.

Зачётные требования.

Физическая подготовка.

Выполнить контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП.

Техническая подготовка.

Сдать экзамен на присвоение пояса – 2 кю, 1 кю, выполнить 1 спортивный разряд, КМС.

Тактическая подготовка.

Проведение трёх 4-минутных схваток с противником на 5-6 кг легче, одинакового веса, тяжелее на 9-11 кг.

Выигрыш всех поединков со счётом:

- Выигрыш всех поединков – отлично.
- Выигрыш двух поединков – хорошо.
- Выигрыш одной схватки – удовлетворительно.

Теоретическая подготовка.

Ответить на вопросы по пройденному материалу. Анализ дневника самоконтроля (самочувствие, спортивный результат).

Инструкторско-судейская практика.

Проведение основной части тренировки на оценку.

Судейство соревнований в качестве арбитра.

Программный материал для групп совершенствования спортивного мастерства 1 года обучения

(возраст занимающихся от 14 лет)

Теория и методика дзюдо

1. Техника безопасности. Вводный инструктаж, инструктаж на каждом занятии. Совершенствование знаний и умений из предыдущих этапов обучения.

Физическая культура и спорт в России. Спортивные федерации. Федерация дзюдо России. Структура федерации. Работа федерации. Связь с другими федерациями.

2. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма.

Анализаторы. Исследование зрительного, слухового, кожного, двигательного, обонятельного и температурного анализаторов.

3. Основы техники и тактики дзюдо.

Устойчивость равновесия. Статическая устойчивость равновесия тела человека. Трение, виды трения. Трение скольжения. Угол и конус трения. Угол устойчивости в различных положениях тела дзюдоиста. Пара сил.

4. Методика обучения и тренировки дзюдоиста.

Принципы обучения. Пути совершенствования мастерства дзюдоиста. Методы совершенствования в технике и тактике.

5. Планирование подготовки дзюдоиста.

Календарный план. Перспективный план подготовки. Многолетний план подготовки сборной команды. Индивидуальный план. План

предсоревновательной подготовки. План проведения тренировочного занятия.

6. Физиологические основы тренировки дзюдоиста.

Физиологические сдвиги при динамической работе максимальной, субмаксимальной, большой, умеренной и переменной интенсивности.

Общая физическая подготовка.

Бег 60м, 100м. Прыжки в высоту. Прыжки в длину. Кросс 1500 м, 3000 м. Плавание. Лыжные гонки. Тяжелая атлетика. Спортивные игры.

Специальная физическая подготовка.

Формирование умений и навыков управления уровнем мышечных напряжений и расслаблений.

Техника дзюдо.

Совершенствование комплекса защитных технических действий.

Сочетание приемов (комбинации).

Стойка.

- Передняя подножка от задней подножки.
- Передняя подножка от боковой подсечки.
- Передняя подсечка от боковой подсечки.
- Зацеп изнутри от броска через бедро.
- Бросок через спину от зацепа изнутри.
- Зацеп стопой, садясь, от броска захватом руки под плечо.
- Бросок захватом ног от броска через бедро.
- Передняя подсечка от зацепа изнутри.

Контрприемы.

- Задняя подножка при выполнении отхвата.
- Бросок захватом за подколенный сгиб при проведении передней подсечки.

- Бросок через грудь при выполнении бокового подхвата.
- Задняя подножка при выполнении задней подножки.
- Подхват при выполнении броска захватом подножки.
- Подхват при выполнении броска захватом двух бёдер.
- Бросок через спину при выполнении броска захватом двух бёдер.
- Передняя подножка при выполнении броска захватом двух бёдер.
- Бросок захватом ноги при выполнении броска через голову.

Партер.

- Перегибание локтевого сустава снизу при выполнении удушающего верхом, скрещивая руки.

- Удушающий отворотом спереди при выполнении удержания сбоку.

- Перегибание локтевого сустава снизу при выполнении удушающего предплечьем спереди.

- Удушение отворотом спереди при выполнении удержания верхом и со стороны головы.

Тактика дзюдо.

- Параметры тактико-технической подготовки дзюдоиста: активность, эффективность, результативность, разносторонность.

- Показатели уровня тактической подготовленности чемпионов, призёров и остальных участников соревнования.

- Тактическая подготовленность юношей, юниоров и взрослых дзюдоистов.

Психологическая подготовка.

Психологическая напряжённость в процессе подготовки дзюдоистов:

- благоприятные внешние условия;
- неблагоприятные условия тренировки;
- раздражающие условия и обстановка соревнований;
- отрицательное воздействие противника (проигрыш).

Волевая подготовка.

Формирование состояния оптимальной боевой готовности к соревнованиям

Нравственная подготовка.

Изучение содержания Европейской конвенции против применения допинга.

Инструкторская практика.

Проведение и анализ частей тренировки. Подготовка и участие в показательных выступлениях

Судейская практика. Судейство соревнований в качестве бокового судьи, арбитра, секретаря.

Соревновательная подготовка.

Внутришкольные соревнования – 1, городские соревнования – 1, областные соревнования – 1, региональные соревнования – 1, Всероссийские первенства и турниры – 4.

Рекреация.

Медико-биологические средства восстановления: фармакологические препараты.

Педагогические: прогулки, восстановительный бег.

Физиотерапевтические: душ, сауна, массаж.

Зачётные требования.

Физическая подготовка.

Выполнить контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП.

Техническая подготовка.

Подтвердить разряд КМС.

Тактическая подготовка.

Проведение трёх 5-минутных поединков с противником на 5-6 кг легче, одинакового веса и тяжелее на 9-11 кг (одинакового разряда).

- Выигрыш всех поединков – отлично.
- Выигрыш двух поединков – хорошо.
- Выигрыш одной схватки – удовлетворительно.

Инструкторско-судейская практика.

- Проведение основной части тренировки на оценку.
- Судейство соревнований в качестве арбитра.

Теоретическая подготовка.

Ответить на вопросы по изученному материалу. Проанализировать свои достижения по дневнику самоконтроля.

Программный материал для групп спортивного совершенствования
ГСС 2-го года обучения возраст занимающихся 15-20 лет

Теория и методика дзюдо

1. Физическая культура и спорт в России. Техника безопасности. Вводный инструктаж, инструктаж на каждом занятии. Совершенствование знаний и умений из предыдущих этапов обучения.

Спортивные добровольные общества и ведомства. Устав спортивного общества, флаг и эмблема.

2. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма.

Двигательный аппарат.

3. Основы техники и тактики дзюдо.

Элементы, фазы и структура приёмов. Точность, ритм в сложных движениях. Взаимосвязь между спортивной техникой и физическим развитием дзюдоиста.

4. Методика обучения и тренировки дзюдоиста.

Методы развития физических качеств. Методы воспитания морально-волевых качеств.

5. Планирование подготовки дзюдоиста.

Документация планирования. Планирование спортивных достижений дзюдоиста.

6. Физиологические основы тренировки дзюдоиста.

Физиологические характеристики различных видов мышечной деятельности. Физиологические характеристики состояний организма, возникающих при мышечной деятельности. Физиологический анализ разминки.

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения, акробатика.

Бег 60 м, 100 м. Кросс 1500 м, 3000 м. Прыжки в длину и в высоту.

Плавание. Лыжные гонки. Тяжёлая атлетика. Спортивные игры.

Специальная физическая подготовка

Упражнения, сходные с основными соревновательными упражнениями дзюдоиста – бросками, приёмами борьбы лёжа.

Техника дзюдо.

Совершенствование комплекса защитных технических действий.

Стойка. Комбинации.

- Бросок захватом руки на плечо от задней подножки.
- Бросок захватом руки под плечо от задней подножки.
- Передняя подножка от задней подножки.
- Подхват от боковой подсечки.
- Бросок через плечо от броска через бедро.
- Бросок через спину от броска через плечо.
- Бросок через спину от боковой подсечки.
- Передняя подножка от зацепа стопой изнутри.
- Бросок захватом руки под плечо от броска захватом одноимённой

ноги изнутри.

Контрпиёмы.

- Выведение из равновесия при выполнении зацепа изнутри.
- Боковая подсечка при выполнении зацепа изнутри.
- Зацеп изнутри одноимённой при выполнении зацепа под одноимённую ногу.
- Зацеп снаружи при выполнении зацепа изнутри.
- Зацеп изнутри при выполнении зацепа снаружи.
- Задняя подножка при выполнении переворота.
- Бросок через голову при выполнении броска захватом за ногу.
- Боковая подсечка при выполнении боковой подсечки.
- Задняя подножка при выполнении броска через грудь.

Партер.

- Переворачивание рычагом и переходы:
 1. на удержание сбоку;
 2. перегибание локтя через бедро;
 3. удушение предплечьем спереди.
- Переворачивание захватом руки из-под плеча и переходы:
 1. на удержание со стороны головы;
 2. перегибание локтя при захвате руки ногами;
 3. удушение, скрещивая руки.
- Переворачивание ногами и переходы:
 1. на удержание поперёк;
 2. перегибание локтя при захвате руки ногами;
 3. перегибание локтя через бедро;
 4. удушение отворотом спереди.
- Удушение спереди, скрещивая руки при выполнении удержания поперёк.
- Перегибание локтя при захвате руки ногами при выполнении удушения воротом спереди.
- Перегибание локтя при захвате руки ногами при выполнении удушения, скрещивая руки.
- Рычаг внутрь при выполнении удушения воротом сзади.

Тактика дзюдо.

Виды тактики: наступательная, контратакующая, оборонительная.

Взаимосвязь объёма технических и эффективности тактических действий.

Тактическая подготовленность сильнейших зарубежных дзюдоистов.

Психологическая подготовка.

Самовнушение в подготовке спортсмена. Контроль за предстартовыми эмоциональными сдвигами. Произвольное воздействие самовнушения на организм дзюдоиста.

Волевая подготовка.

Методы самоубеждения и самовнушения. Саморегуляция состояния дзюдоиста.

Нравственная подготовка.

Развитие и саморазвитие нравственных и духовных сил личности.

Инструкторская практика.

Проведение соревнований по дзюдо по ОФП.

Судейская практика.

Судейство соревнований.

Соревновательная подготовка.

Внутришкольные соревнования – 1, городские соревнования – 1, областные соревнования – 1, региональные соревнования – 1,

Всероссийские первенства и турниры – 4.

Рекреация.

Психологические средства восстановления – психорегулирующая тренировка, профилактика негативных эмоциональных состояний.

Сауна. Массаж. Прогулки. Восстановительный бег. Восстановительное плавание. Медико-биологические средства.

Зачётные требования

Физическая подготовка.

Выполнить контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП.

Техническая подготовка.

Подтвердить разряд КМС.

Тактическая подготовка.

Проведение трёх 5-минутных поединков с партнёрами на 5-6 кг легче, одинакового веса, тяжелее на 9-11 кг.

• Выигрыш всех поединков со счётом – отлично.

• Выигрыш всех поединков – отлично.

• Выигрыш двух поединков – хорошо.

• Выигрыш одной схватки – удовлетворительно.

Теоретическая подготовка.

Ответить на вопросы по изученному материалу. Анализ достижений по дневнику самоанализа.

Программный материал для групп спортивного совершенствования

ГСС 3-го года обучения (возраст занимающихся до 21 лет)

Теория и методика дзюдо

1. Техника безопасности. Вводный инструктаж, инструктаж на каждом занятии. Совершенствование знаний и умений из предыдущих этапов обучения.

Физическая культура и спорт в России.

Физическое воспитание в общеобразовательной школе, в высших и средних специальных учебных заведениях. Материальная база физкультурного движения.

2. Краткие сведения о строении и функциях организма.

Нервная, сердечно-сосудистая система. Исследование сердечно-сосудистой системы – электрокардиография. Хронометражные методы исследования работоспособности в динамике рабочего дня.

3. Основы техники и тактики дзюдо.

Сочетание приёмов. Комбинации и контрприёмы. Взаимосвязь технических и тактических действий. Активность и эффективность тактико-технических действий.

4. Методы обучения и тренировки дзюдоиста.

Методика обучения сложным тактико-техническим действиям. Методы определения нагрузки.

5. Планирование подготовки дзюдоиста.

Планирование и учёт. Планирование идейно-воспитательной и спортивной работы.

6. Физиологические основы тренировки дзюдоиста.

7. Утомление при динамической работе. Работоспособность организма при повторных нагрузках, выполняемых с различными по длительности интервалами отдыха. Физиологические показатели тренированности спортсмена.

Общая физическая подготовка.

Бег 60 м, 100 м. Кросс 3000 м. Прыжки в длину и в высоту. Плавание. Лыжные гонки. Тяжёлая атлетика. Спортивные игры.

Специальная физическая подготовка

Упражнения, сходные с основными соревновательными упражнениями дзюдоиста – бросками, приёмами борьбы лёжа.

Техника дзюдо.

Совершенствование комплекса защитных технических действий. *Стойка. Комбинации.*

- Подсечка изнутри от зацепа стопой.
- «Мельница» от броска захватом одноимённой ноги изнутри.
- Бросок захватом руки на плечо с упором в колено от броска захватом одноимённой ноги изнутри.

- Бросок захватом ноги от боковой подсечки.

- Задняя подножка с захватом ноги от зацепа изнутри.

- Бросок через голову от передней подсечки.

- Зацеп стопой от боковой подсечки.

- Задняя подножка с захватом одноимённой ноги и боковой подсечки.

- Подсечка изнутри в колено от броска через бедро.

- Подхват от броска через бедро.

- Зацеп изнутри одноимённой ногой от зацепа изнутри.

Контрприёмы.

- Зацеп изнутри при выполнении броска через грудь.

- Бросок через грудь при выполнении броска через спину.

- Бросок через грудь при выполнении передней подножки.

- Бросок через грудь при выполнении броска через плечо.

- Бросок через грудь при выполнении подхвата изнутри.

- Зацеп стопой при выполнении бокового бедра.

- Боковое бедро при выполнении зацепа стопой.

- Боковая подсечка при выполнении передней подножки на пятке.

Партёр.

- Переворачивание накатом и переходы:
 1. на удержание со стороны головы;
 2. удушение предплечьем спереди;
 3. перегибание локтевого сустава при захвате руки ногами.
- Рычаг внутрь и переход на удержание поперёк.
- Перегибание локтевого сустава через предплечье и переход на перегибание локтевого сустава через бедро.
- Удушение сзади предплечьем и переходы:
 1. на удержание со стороны головы;
 2. перегибание локтевого сустава при захвате руки ногами.
- Удушение сзади плечом и предплечьем и переходы:
 1. на удержание поперёк;
 2. перегибание локтевого сустава при захвате руки ногами.
- Удушение сзади воротом, приподнимая руку, и переход на перегибание локтевого сустава при захвате руки ногами.
- Удушение сзади петлёй и переходы:
 1. на удержание со стороны головы;
 2. на удержание поперёк;
 3. перегибание локтевого сустава через предплечье;
 4. перегибание локтевого сустава при захвате руки ногами.

Тактика дзюдо.

Обучение тактике дзюдо:

1. сообщение знаний;
2. выработка умений выполнять тактические и технические действия;
3. формирование навыка, предполагающего автоматизацию выполнения действий в сочетании со складывающейся обстановкой борьбы.

Выполнение упражнений по задуманному плану.

Психологическая подготовка.

Стресс. Системный стресс. Психический стресс.

Физиология психического стресса.

Волевая подготовка.

Регуляция эмоциональных состояний со время УТС и соревнований.

Нравственная подготовка.

Нравственная позиция, нравственные ценности и потребности.

Инструкторская практика.

Проведение соревнований для младших дзюдоистов.

Судейская практика.

Судейство соревнований.

Соревновательная подготовка.

Городские соревнования – 1, областные соревнования – 2, региональные соревнования – 2, Всероссийские чемпионаты и турниры – 3.

Рекреация.

Отдых. Питание. Закаливание. Прогулка. Психологические средства восстановления. Медико-биологические средства.

Зачётные требования

Физическая подготовка.

Выполнить контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП.

Техническая подготовка.

Подтвердить разряд КМС, выполнить разряд МС.

Тактическая подготовка.

Проведение трёх 5-минутных поединков с партнёрами различного веса: легче на 5-6 кг, одинакового веса, тяжелее на 9-11 кг.

- Выигрыш всех поединков – отлично.
- Выигрыш двух поединков – хорошо.
- Выигрыш одной схватки – удовлетворительно.

Теоретическая подготовка.

Ответить на вопросы по изученному материалу. Дать оценку собственных достижений в результате освоения программы по дзюдо.

Восстановительные средства

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок — неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Этап предварительной подготовки и начальной спортивной специализации

Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этих этапах подготовки - рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксационные и дыхательные упражнения.

Этап углубленной тренировки и спортивного совершенствования

В учебно-тренировочных группах 3-5-го года обучения и группах спортивного совершенствования применяется значительно более широкий арсенал восстановительных мероприятий. Помимо педагогических средств, широко используются медико-биологические и психологические средства.

Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке (табл.).

*Длительность задержки некоторых пищевых продуктов в
желудке*

Время, ч	Продукты
1-2	Вода, чай, кофе, какао, молоко, бульон, яйца всмятку, каши (рисовая, гречневая, овсяная), рыба речная отварная
2-3	Кофе и какао с молоком, сливками, яйца вкрутую, яичница, омлет, рыба морская отварная, картофель отварной, телятина отварная, хлеб пшеничный
3-4	Отварная курица, отварная говядина, хлеб ржаной, яблоки, морковь, редис, огурцы, картофель жареный, колбаса вареная, окорок
4-5	Жареное мясо, птица, тушеные фасоль, бобы, горох; сельдь
6-7	Шпик, грибы

Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня.

Физические факторы. Применение физических факторов основано на их способности к неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды.

Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33 °С, души ниже 20 °С) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38 °С) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин рекомендуется принимать через 30-60 мин после тренировочных занятий или же перед сном.

При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50-60 г хвойно-солевого экстракта на 150 л воды) и морские (2—4 кг морской соли на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство - эвкалиптовые ванны (50-100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды).

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани - сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70 °С и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) - не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин при 90-100 °С нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45-60 мин. Если требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12... +15 °С).

Массаж. Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется та или иная конкретная методика восстановительного массажа.

Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, но безболезненным. Основной прием - разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5-10 мин, после средних - 10-15 мин, после тяжелых - 15-20 мин, после максимальных - 20-25 мин.

При выполнении массажа необходимы следующие условия:

- 1)помещение, в котором проводится массаж, должно быть хорошо проветренным, светлым, теплым (температура воздуха 22-26 °С), при более низкой температуре массаж можно делать через одежду;
- 2)перед массажем необходим теплый душ, после него - не очень горячая ванна или баня;
- 3)руки массажиста должны быть чистыми, ногти коротко подстриженными;
- 4)спортсмен должен находиться в таком положении, чтобы мышцы были расслаблены;
- 5)темп проведения приемов массажа - равномерный;
- 6)растирания используют по показаниям и при возможности переохлаждения;
- 7)после массажа необходим отдых 1-2 ч.

Фармакологические средства восстановления и витамины. Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

- 1)фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена; тренерам категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты;
- 2)необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости

препарата;

3) продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что обуславливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки;

4) при адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма;

5) недопустимо использование фармакологических средств восстановления (кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения) в пубертатный период развития организма юного спортсмена.

Для устранения витаминного дефицита используются поливитаминные комплексы, содержащие основные витамины в оптимальных сочетаниях. Наиболее доступны и эффективны геронтологические поливитаминные препараты «Ундевит» и «Декаме-вит», а также специально разработанные для применения при значительных физических нагрузках витаминные комплексы «Компливит».

Высокие тренировочные и соревновательные нагрузки сопровождаются угнетением иммунологической реактивности организма. Этот феномен объясняет снижение сопротивляемости организма спортсмена к простудным и инфекционным заболеваниям при достижении максимальной спортивной формы. В этот период мероприятия, направленные на повышение иммунитета, обуславливают эффективность остальных дополнительных воздействий, стимулирующих восстановительные процессы. В их число входит использование таких препаратов, как «Политабс», поливитаминный препарат «Вивантол», «Кобабаамид» (кофермент витамина B₁₂) и некоторые другие.

Определенное влияние на восстановление и повышение работоспособности оказывают растения-адаптогены. Они тонизируют нервную систему, стимулируют обмен веществ, положительно влияют на функционирование ферментных систем, что стимулирует увеличение физической и психической работоспособности. К адаптогенам относятся женьшень, золотой корень, маралий корень (леuzeя), элеутерококк, китайский лимонник, заманиха и др. Обычно применяются их спиртовые экстракты.

Курс приема адаптогенов рассчитан на 2-3 недели. Дозировка определяется индивидуально, на основании субъективных ощущений по достижению тонизирующего эффекта.

Психологические средства восстановления

Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психогигиенические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внутреннего сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

Инструкторская и судейская практика

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в учебно-тренировочных группах и группах спортивного совершенствования согласно типовому учебному плану. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

Система контроля и зачетные требования

Контроль используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется как правило тренером по оценке выполнения обязательной программы при сдаче экзаменационных зачетов на соответствующий «кю».

Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных контрольных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день - испытания на скорость, во второй - на силу и выносливость.

Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т. д.

Влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта дзюдо

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

Условные обозначения:
3 - значительное влияние;
2 - среднее влияние;
1 - незначительное влияние.

Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки

Критерии оценки результатов реализации Программы зависят от этапа спортивной подготовки. Нормативы, оценивающие уровень подготовленности обучающихся, применяются на всех этапах и являются обязательным. Принимаются в начале учебного года для осуществления текущего контроля за развитием физического состояния обучающихся и в конце учебного года.

Основные критерии на этапе начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение

основ техники по виду спорта дзюдо, наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта дзюдо; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий борьбой дзюдо.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
на этапе начальной подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10м (не более 9 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 4 мин.)
Сила	Подтягивание на перекладине (на менее 6 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (не менее 10 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз)
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 6 раз)

Учитывать массу тела в нормативах : подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, рассматривать в динамике

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки; стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях; общая и специальная психологическая подготовка; укрепление здоровья.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные (тесты) упражнения
Быстрота	Бег 30 м (не более 4,8 с)
	Бег на 60 м (не более 9 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 8 с)
Выносливость	Бег на 1500 м (не более 7 мин.)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)
	Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 6 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 8 раз)
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 9 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа

На этапе совершенствования спортивного мастерства
повышение функциональных возможностей организма спортсменов; совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психологической подготовки; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Развиваемое физическое качество	Контрольные (тесты) упражнения
Быстрота	Бег на 60 м (не более 8,5 с)
	Бег на 100 м (не более 14 с)
Выносливость	Бег на 1500 м (не более 5 мин.)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)
	Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками (не менее 8 раз)
	Приседание со штангой или партнером своего веса (не менее 8 раз)
	Жим штанги лежа двумя руками (не менее 105% собственного веса)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз)
	Лазание по канату без помощи ног - 4 м (не менее 3 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 11 раз)
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 12 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 16 раз)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-3-й
Год подготовки									
Количество часов в неделю	6	9	12	14	16	18	20	24	28
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	6	7-8	7-9	9-12	9-12	9-12	9-14
Общее количество часов в год	312	468	624	728	832	936	1040	1248	1456
Общее количество тренировок в год	190	190	280	360	450	450	450	570	570

Тестирования по ОФП обучающихся осуществляется два раза в год: в начале и конце учебного года. Перед тестированием проводится разминка.

Примерный комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты:

- бег на 30 м** выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка;
- прыжки в длину с места** проводятся на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление, измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах;
челночный бег 3х10 м выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам, по команде обегает препятствия. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка;
- подтягивание на перекладине из виса** выполняется максимальное количество раз хватом сверху, и.п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа руками;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа** - выполняется максимальное количество раз. И.п.: упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют одну единую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью пола (горизонтальной поверхности), возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах;
- бег на 1000 м** проводится на дорожке стадиона. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	2	3	4
Основное оборудование и инвентарь			
1	Ковер татами	штук	1
Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения			
1	Гантели переменной массы (от 1,5 до 6 кг)	комплект	3
2	Гири спортивные 16, 24 и 32 кг	комплект	2
3	Канат для перетягивания	штук	1
4	Канат для лазанья	штук	1
5	Манекены тренировочные для борьбы (разного веса)	штук	15
6	Мат гимнастический (поролоновые)	комплект	2+2
7	Медицинболы (от 1 до 5 кг)	штук	7
8	Мячи:		
8.1	баскетбольный	штук	2
8.2	футбольный	штук	1
9	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
10	Перекладина гимнастическая	штук	1
11	Скамейка гимнастическая	штук	1
12	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
13	Штанга тяжелоатлетическая с набором "блинов" разного веса	штук	1
Контрольно-измерительные, судейские и информационные средства			
1	Весы до 150 кг	штук	1
2	Секундомер двухстрелочный или электронный	штук	2
Технические средства ухода за местами занятий			
1	Пылесос бытовой	штук	2
2	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
3	Ультрафиолетовая лампа для дезинфекции зала	штук	1

Обеспечение спортивной экипировкой по дзюдо

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы подготовки						
				начальной подготовки		тренировочный (этап спортивной специализации)		совершенствования спортивного мастерства		
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	
Обувь										
1	Сандалии пляжные (шлепанцы)	пар	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	
Одежда										
1	Дзюдога белая (куртка и брюки)	комплект	на занимающегося	1	2	1	2	2	1	
2	Дзюдога синяя (куртка и брюки)	комплект	на занимающегося	1	2	1	2	2	1	
3	Пояс	штук	на занимающегося	1	2	1	2	4	1	
4	Футболка (белого цвета, для женщин)	штук	на занимающегося	2	1	2	1	3	1	
5										

Информационное обеспечение Программы

Список литературных источников

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по дзюдо (утв. приказом Министерства спорта РФ от 19 сентября 2012 г. N 231)

2. Федеральный закон ФЗ-273 «Об образовании в Российской Федерации».
3. "Программа развития воспитательной компоненты в общеобразовательных учреждениях" от 13.05.2013 N ИР-352/09 .
4. Постановление от 3 апреля 2003 г. N 27 "О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.1251-03"
5. Приказ Минобрнауки России от 29 августа 2013 г. N 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
6. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.
7. Межведомственная программа развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года
8. Рекомендации по обеспечению безопасности и профилактики травматизма при занятиях спортом. Приказ Комитета РФ по физической культуре и спорту от 1 апреля 1993 г. №44.
9. Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / М.: Национальный союз дзюдо, 2006. –212 с.
10. Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования / Авт.-сост. И.Д.Свищев и др. – М.: Советский спорт. 2003.- 112 с.
- 11.Бойко В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 144 с.
- 12.Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996. - 47 с.
- 13.Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.-331 с.
- 14.Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 142 с.
- 15.Годик М. А. Совершенствование силовых качеств//Современная система спортивной тренировки.-М.; «СААМ», 1995.
- 16.Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 135 с.
- 17.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.
- 18.Игуменов В.М., Подлиннее Б. А. Спортивная борьба.-М.: Просвещение, 1993.-128 с.
- 19.Каплин В.Н., Еганов А.В., Сиротин О. А. Оценка уровня специальной и общефизической подготовленности дзюдоистов-юниоров: Метод, рекомендации. -М.: Госкомспорт, 1990.-22с.

20. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 1999.- 320 с.
21. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. - ООО «Издательство АСТ», 2003. - 863 с.
22. Письменский И.А., Каблев Я.К., Сытник В.Н. Многолетняя подготовка дзюдоистов. - М.: ФиС, 1982. -328 с.
23. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. - Физкультура и спорт, 1986. – 286 с.
24. Дзигоро Кано. Классика дзюдо. – М., 2000.-237 с.
25. Дзигоро Кано. Кодокан дзюдо. – Ростов-на-Дону, 2000.- 445 с.
26. Иванов К.А. Все начинается с учителя. – М., 1983. 129 с.
27. Крупник Е.Я. Боевые слоны. – М., 1997.-266 с.
28. Лысова В.Я. и др.. Спортивные праздники и развлечения для дошкольников. – М., 2000. – 140 с.
29. Люблинская А.А. Детская психология. – М., 1971. – 412 с.
30. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. – М., 1998.-288 с.
31. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М., 1991.191 с.
32. Мифунэ К. История дзюдо. – М., 1984.-410 с.
33. Осокина Т.И. Физическая культура в детском саду. М.,1986.-474 с.
34. Пархомович Г.П. Основы классического дзюдо. – Пермь, 1993.-428 с.
35. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). – М., 2001. -174 с.
36. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду. – М., 2000.-210 с.
37. Свишев И.Д. и др. Учебная программа по дзюдо для учреждений дополнительного образования. – М., 2003. - 98 с.
38. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. – М., 2001. -113 с.
39. Харингтон П. Дзюдо. – М., 2003.-410 с.
40. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца. – М., 1996-286 с.
41. Ямосито Я. Боевой дух дзюдо. – М., 2000.-530 с.
42. <http://mirjudo.org/articles/fiz-upraznenija-judo>
43. <http://judo-sport.narod.ru/>