

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2» г. БЕЛГОРОДА

«Согласовано»
Старший тренер-преподаватель
отдела дзюдо
О.П. Немшилов
Протокол № 8 от
« 07 » 06 2023 г.

«Согласовано»
Заместитель директора
МБУДО СШ № 2
Е.Н. Тибейкина
« 28 » 08 2023 г.

« Утверждаю »
Директор МБУДО СШ № 2
В.К. Нерубенко.
Приказ № 302 от
« 31 » 08 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА «ДЗЮДО»
ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА
ГРУППЫ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (УТ-2)
12 ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ

ВОЗРАСТ ОБУЧАЮЩИХСЯ: 14-15 лет

Разработчик программы:
Солнышко А.В. – тренер-преподаватель
высшей квалификационной категории

Белгород – 2023

Содержание:

1. Пояснительная записка
2. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса:
 - 2.1. Годовой план спортивной подготовки
 - 2.2. Календарно-тематический план подготовки (план по месяцам)
 - 2.3. Требования к уровню подготовки обучающихся
 - 2.4. Контрольно-переводные нормативы
3. План воспитательной работы
4. Перечень учебного оборудования и наглядных пособий
5. Информационно-методические условия

1. Пояснительная записка

Рабочая программа для учебно-тренировочной группы 2-го года обучения (далее – группа УТ-2) по виду спорта «дзюдо» (далее – рабочая программа) составлена на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа № 2» г. Белгорода (далее – МБУДО СШ № 2), утвержденной решением педагогического совета Протокол № 3 от 06 апреля 2023 года.

Учебно-тренировочный этап характеризуется целенаправленной подготовкой к соревнованиям; направлен на достижение максимально возможного для дзюдоиста уровня подготовленности, соответствующего запланированному соревновательному результату; повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки; приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «дзюдо»; формирование спортивной мотивации; укрепление здоровья.

Преимущественная направленность (задачи) учебно-тренировочных занятий в группе УТ-2:

Многолетняя подготовка в дзюдо это многолетний круглогодичный процесс, специально организованный и управляемый, направленный на воспитание, обучение и тренировку спортсмена соответственно его индивидуальным особенностям и проводимый при его активной деятельности в условиях педагогического руководства и контроля, научного, медико-биологического и материально-технического обеспечения, использования средств восстановления и эффективной организации календаря соревновательных выступлений.

На учебно-тренировочном этапе 2-го года обучения преимущественная направленность занятий дзюдо:

- повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучение правил безопасности при занятиях видом спорта «дзюдо» и успешное применение их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий;
- изучение основных методов саморегуляции и самоконтроля;
- овладение общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «дзюдо»;
- изучение антидопинговых правил;
- соблюдение антидопинговых правил и не иметь их нарушений;
- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки;

- участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

- получение уровня спортивной классификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на последующий год обучения.

Рабочая программа рассчитана на детей 14-15 лет и предполагает реализацию программы за один год обучения.

Актуальность программы в том, что система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи.

Кроме того, **актуальность программы** определяется положениями Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, которая включает в себя включая подготовку спортивного резерва в Российской Федерации, ориентированную на достижение национальных целей развития страны в целом. Одной из составных частей системы детско-юношеского спорта является спортивная подготовка детей через учебно-тренировочный процесс, который подлежит планированию, направлен на физическое воспитание и физическое развитие спортсменов, совершенствование их спортивного мастерства посредством систематического участия в спортивных мероприятиях, в том числе спортивных соревнованиях.

Новизна программы заключается в том, что в неё, по сравнению с типовой программой, внесены изменения по направленности тренировочных нагрузок, а также новые требования к выполнению контрольных нормативов, разработана собственная диагностика, усилен воспитательный аспект программы.

Теоретическая значимость программы заключается в оптимизации структуры спортивной подготовки юных борцов, реализуемой на основе учета возрастных особенностей их организма и современных тенденций развития дзюдо. Существенное значение имеет разработка аргументированных положений по содержанию и реализации учебно-тренировочного процесса на учебно-тренировочном этапе в рамках многолетней подготовки юных борцов.

Практическая значимость программы заключается в разработке и внедрении в практику дзюдо программы подготовки и педагогического контроля за динамикой физической и технической подготовленности в соответствии с этапом подготовки, методики и процедуры тестирования, сравнительной оценки результатов в тестах и нормативах по различным показателям. Спортивная школа, являясь учреждением дополнительного образования, призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических качеств, интеллектуальных и нравственных способностей обучающихся.

Принципы реализации программы:

Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического контроля).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по разделам обучения и его соответствия требованиям подготовки спортивного резерва, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием учебно-тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение педагогических задач в зависимости от этапа многолетней подготовки и индивидуальных особенностей обучающего.

Тренировочный процесс начинается с 1 сентября 2023 года, продолжительность учебно-тренировочных занятий 60 минут. Учебная нагрузка в год в группе УТ-2 – 624 часа.

Спортивная подготовка на учебно-тренировочном этапе направлена на разностороннюю физическую подготовку и совершенствование основ техники отдельных спортивных дисциплин вида спорта «дзюдо». Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

В спортивной тренировке под термином метод следует понимать способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера-преподавателя.

В процессе спортивной тренировки будет использоваться две большие группы методов: общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы; и практические, включающие игровой метод и метод строго регламентированного упражнения.

Основными формами тренировочного процесса в группе УТ-2 являются: групповые тренировочные и теоретические занятия; самостоятельная работа; тестирование и контроль; участие в учебно-тренировочных мероприятиях и соревнованиях.

2. Нормативно-методические инструментари тренировочного процесса

2.1. Годовой план спортивной подготовки

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Учебно-тренировочный процесс в МБУДО СШ № 2 ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом. Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 52 недели.

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение.

Годовой учебный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки	
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		2-й	
		Недельная нагрузка в часах	
		12	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	
		3	
		Наполняемость групп (человек)	
		12	
1.	Общая физическая подготовка	130	
2.	Специальная физическая подготовка	126	
3.	Участие в соревнованиях	48	
4.	Техническая подготовка	236	
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	48	
6.	Инструкторская и судейская практика	12	
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	24	
Общее количество часов в год		624	
Самоподготовка из общего количества часов в год			
Общая физическая подготовка		68	
Теоретическая подготовка		4	
Общее количество часов на самоподготовку		72	

2.2. Календарно-тематический план подготовки (план по месяцам)

ВИДЫ ПОДГОТОВКИ И ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ	Месяц												Всего часов
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
1.Общая физическая подготовка (ОФП)	730	700	700	660	720	690	730	700	770	690	2970	1460	130
2. Специальная физическая подготовка (СФП)	650	630	625	590	645	615	650	630	685	615	0	420	126
3. Участие в спортивных соревнованиях	240	240	360	360	240	240	240	240	240	240	0	120	48
4. Техническая подготовка	1185	1100	1135	1060	1155	1110	1185	1100	1260	1160	0	745	236
5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	205	180	195	180	195	190	205	180	220	200	270	215	48
<i>5.1. Тактическая подготовка</i>	<i>80</i>	<i>70</i>	<i>90</i>	<i>70</i>	<i>75</i>	<i>75</i>	<i>80</i>	<i>70</i>	<i>85</i>	<i>80</i>	<i>0</i>	<i>50</i>	<i>16</i>
<i>5.2. Теоретическая подготовка</i>	<i>59</i>	<i>52</i>	<i>63</i>	<i>52</i>	<i>57</i>	<i>54</i>	<i>59</i>	<i>52</i>	<i>64</i>	<i>56</i>	<i>270</i>	<i>125</i>	<i>16</i>
<i>5.3. Психологическая подготовка</i>	<i>66</i>	<i>58</i>	<i>72</i>	<i>58</i>	<i>63</i>	<i>61</i>	<i>66</i>	<i>58</i>	<i>71</i>	<i>64</i>	<i>0</i>	<i>40</i>	<i>16</i>
6. Инструкторская и судейская практика	45	40	45	40	45	40	45	40	50	40	0	25	12
<i>6.1. Инструкторская практика</i>	<i>26</i>	<i>24</i>	<i>27</i>	<i>24</i>	<i>27</i>	<i>24</i>	<i>27</i>	<i>24</i>	<i>30</i>	<i>24</i>	<i>0</i>	<i>15</i>	<i>6</i>
<i>6.2 Судейская практика</i>	<i>18</i>	<i>16</i>	<i>18</i>	<i>16</i>	<i>18</i>	<i>16</i>	<i>18</i>	<i>16</i>	<i>20</i>	<i>16</i>	<i>0</i>	<i>10</i>	<i>6</i>
7. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	125	110	120	290	120	115	125	110	135	120	0	255	24
<i>6.1. Медицинские, медико-биологические мероприятия</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>0</i>	<i>180</i>	<i>0</i>	<i>8</i>							
<i>6.2. Восстановительные мероприятия</i>	<i>80</i>	<i>70</i>	<i>75</i>	<i>70</i>	<i>75</i>	<i>75</i>	<i>80</i>	<i>70</i>	<i>85</i>	<i>80</i>	<i>0</i>	<i>50</i>	<i>8</i>
<i>6.3. Тестирование и контроль</i>	<i>45</i>	<i>40</i>	<i>45</i>	<i>40</i>	<i>45</i>	<i>40</i>	<i>45</i>	<i>40</i>	<i>50</i>	<i>40</i>	<i>0</i>	<i>205</i>	<i>8</i>
Всего часов:	3180	3000	3180	3180	3120	3000	3180	3000	3360	3000	3240	3240	624
<i>*Кол-во тренировочных дней в месяц:</i>	<i>26</i>	<i>26</i>	<i>26</i>	<i>26</i>	<i>26</i>	<i>25</i>	<i>26</i>	<i>26</i>	<i>27</i>	<i>25</i>	<i>27</i>	<i>27</i>	

Учебно-тренировочные мероприятия

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса формируется количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных и спортивных мероприятиях, включенных в календарный план спортивно-массовых мероприятий спортивной школы, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 3-кратного численного состава команды (от количества весовых категорий, количества спортивных дисциплин).

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)
		УТ-2
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям		
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным субъекта РФ соревнованиям	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия		
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более 2-х учебно-тренировочных мероприятий в год
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	До 60 суток

2.3. Требования к уровню подготовки обучающихся

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающимся, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях:

№ п/п	Содержание разделов подготовки	Знания	Умения
1	Общая физическая подготовка	Должны знать: -специфические особенности упражнений направленных на развитие физических качеств;	Должны уметь: -владеть техникой выполнения общеразвивающих упражнения с отягощениями и без отягощений

		<ul style="list-style-type: none"> -роль спортивных игр в борьбе дзюдо; -правила спортивных игр (футбол, баскетбол, лапта) и подвижных игр для развития техники борьбы, выносливости, быстроты. -роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства юных борцов; -методику развития специальных качеств необходимых в борьбе дзюдо: выносливость, быстрота, сила мышц; -технику передвижения по разном покрытии; -примерное распределение тренировочных средств в годичном цикле. 	<ul style="list-style-type: none"> для развития различных физических качеств; -играть по правилам в спортивные (футбол, баскетбол, лапта) и подвижные игры для развития выносливости, быстроты. выполнять упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок; -выполнять упражнения с учетом характера покрытия: зал, стадион, пересеченная, горная местность, берег моря; -чувствовать скорость, ритм и управлять ими; - преодолевать сопротивление соперника за определенное время.
2	Технико-тактическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> -значение техники для достижения результатов; -технические приемы дзюдо; 	<ul style="list-style-type: none"> -правильно использовать технику при борьбе; -анализировать свою техническую подготовку и определять ошибки; -подбирать и выполнять специальные упражнения для исправления ошибок в технике дзюдо; -уметь использовать тактические приемы в дзюдо.
3	Теоретическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> -основы техники безопасности во время занятий в пути следования на занятия и по дороге домой; - общие положения законодательства о физической культуре; - понятие «спортивный разряд», «спортивное звание», условия выполнения; - физиологические основы спортивной тренировки; - значение и содержание спортивной тренировки, профилактика травматизма; - краткие сведения о строении и функциях организма; - правонарушения и ответственность за допинг контроль; - формы проведения спортивных соревнований 	<ul style="list-style-type: none"> -соблюдать правила техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой; -уметь пользоваться первичными средствами пожаротушения; - давать характеристики периодов годичного цикла, структуру и содержание
4	Текущие, контрольные и переводные испытания	<ul style="list-style-type: none"> -методы проведения (зачет, соревнования); -нормативные требования. 	<ul style="list-style-type: none"> -выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке.
5	Участие в соревнованиях	<ul style="list-style-type: none"> -календарный план соревнований (соревнования по дзюдо и самбо); - положение о соревнованиях. 	<ul style="list-style-type: none"> -выполнить 2 юн., 1 юн. спортивный разряд по дзюдо.

6	Инструкторская и судейская практика	-общее представление о коллегии судей соревнований; -основные обязанности судей; -перечень документов необходимых для участия в зональных, всероссийских и международных соревнованиях; -знать терминологию для построения группы, отдачи рапорта, терминологию по изучению элементов дзюдо.	-вести судейскую документацию; -работать в составе судейских бригад внутришкольных соревнований.
7	Восстановительные мероприятия	-роль восстановительных мероприятий в тренировочном процессе; -значение парной бани и сауны; -сведения о спортивном массаже; -средства восстановления во время занятий.	-восстанавливаться во время занятий; -выполнять приемы массажа, самомассажа; -правильно использовать восстановительные средства тренировочного процесса (душ, парная баня, сауна, бассейн, массаж, сон).
8	Медико-биологический контроль	-меры личной и общественной профилактики болезней; -характерные спортивные травмы и их предупреждение; -правила оказания первой доврачебной помощи; -причины утомления; -профилактические средства направленные на предотвращение перетренированности; -объективные и субъективные данные самоконтроля.	- обрабатывать различные типы ран; -вести дневник самоконтроля; - проходить необходимое медицинское обследование (врачебно-физкультурный диспансер).

Основы теории и методики занятий физическими упражнениями.

Физическая культура и спорт в России. Значение физической культуры для здоровья человека. Комплекс ВФСК «ГТО» 1 ступень (нормативы, порядок участия).

Влияние занятий дзюдо на физическое развитие организма, на социализацию, на безопасность, на коммуникацию, на познание, на здоровье, на трудолюбие обучающихся. Этикет – правила поведения дзюдоиста.

Основы истории дзюдо. Термин «дзюдо». Дзюдо как исторически сложившийся в Японии вид упражнений. Ценности дзюдо.

Терминология дзюдо. Организующие команды: РЭЙ; ХАДЖИМЭ; МАТЭ; СОРЭ-МАДЭ.

Самостраховка (УКЭМИ): УШИРО-УКЭМИ, ЁКО-УКЭМИ, МАЭУКЭМИ, МАЭ-МАВАРИ-УКЭМИ.

Основные элементы бросков: выведение из равновесия (КУДЗУШИ), подготовка приема (ЦУКУРИ), выполнение приема (КАКЭ).

Названия техник борьбы стоя и лежа: ХИЗА-ГУРУМА; УКИ-ГОШИ; О-СОТО-ГАРИ; ХОН-КЭСА-ГАТАМЭ; ЁКО-ШИХО-ГАТАМЭ. Оценки за технические действия: ИППОН, ВАЗАРИ, ВАЗАРИ АВАСЭТЭ ИППОН.

Техника безопасности на занятиях. Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности на занятиях дзюдо. Техника безопасности при взаимодействии с партнером. Безопасность при выполнении самостраховки и страховки партнера.

Гигиена и здоровье. Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена спортивной формы.

Врачебный контроль. Порядок допуска юных спортсменов к занятиям дзюдо.

Практическая деятельность обучающихся на занятиях.

Физическая подготовка

Включает средства комплексного воздействия, средства развития общих и специальных физических качеств.

Комплексного воздействия

Подвижные игры: Игры в касания. Космонавты. Караси и щука. Два мороза. Эстафета зверей. Петушиный бой. Бег за флажками. Кто быстрее? Бег пингвинов.

Эстафета с бегом (3 этапа по 10 м), эстафета с прыжками (3 этапа по 8 м), эстафета с баскетбольными мячами (3 этапа по 10 м), эстафета с набивными мячами (3 этапа по 8 м).

Средства развития общих физических качеств

Гибкость. Общеразвивающие упражнения без предметов: вращения и наклоны головы; упражнения для рук, ног, туловища. Упражнения на растягивание в исходных положениях: сидя, стоя на коленях, лежа на спине, стоя у опоры (стена), махи ногами в упоре присев, лежа на животе. Выпады. Наклон в глубину, стоя на гимнастической скамейке. «Барьерный» сед. Упражнения – стретчинг до 10 с («бабочка» в и.п. сед, стопы вместе; «качалочка» в и.п. лежа на животе, захватить стопы).

Ловкость. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, с перешагиванием через предметы. Бег в колонне по одному в различных направлениях, с остановкой по сигналу. Ориентирование в спортивном зале: правый, левый угол зала, середина квадрата, круга, построение по определенному сигналу, повороты направо, налево прыжком, переступанием.

Равновесия: стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки, ходьба по лежащему шнуру, при кружении в обе стороны, между линиями, по линиям. Перекаты в группировке назад (из положения сидя), перекаты влево, вправо из и.п. лежа на спине, перекат назад из упора присев, перекаты вперед из и.п. лежа на животе. Метание малого мяча в цель (обруч на полу, мишень на стене, корзина для мячей). Лазание по гимнастической скамейке, стенке.

Быстрота. Бег 10-30 м. Бег на носках, с высоким подниманием бедра, парами, коротким (50-55 см), средним (70-80 см) шагом, челночный бег 3×6 м. Бег по сигналу. Опережение в движениях партнера: взять кеглю (кубик) обусловленной рукой. По команде принимать различные исходные положения. Прыжки с места сериями по 4-6 раз. Прыжки со скакалкой.

Сила. Общеразвивающие упражнения с предметами: обручем, гимнастической палкой, скакалкой. Лазание из различных и.п., подлезание под натянутую веревку (резинку), пролезание через обруч, лазание вверх-вниз по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, перелезание через гимнастическую скамейку. Висы и упоры: вис на перекладине, вис спиной на гимнастической стенке, упор стоя на коленях, упор сзади на полу, вис на канате на прямых руках. Прыжки: на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперед, из лежащего обруча в обруч, вокруг конусов, через линии, вверх с доставанием подвешенных предметов, с высоты 15-25 см, прыжки вверх, в длину с места, через натянутую веревочку (высота 10-15 см). Упражнения с предметами: набивной мяч (1 кг), скакалка.

Выносливость. Чередование ходьбы и бега до 2-3 мин. ОРУ с увеличенным количеством повторений до 8-10 раз.

Средства развития специальных физических качеств

Комплексного воздействия. Передвижения дзюдоиста (с акцентом на быстроту, выносливость). Высед с акцентом на быстроту, высед с отжиманием «на силу». Отжимание «волной» с касанием грудью татами.

Специально-подготовительные упражнения

Упражнения – движения животных, птиц, насекомых: курица, гусеница, паучок, кенгуру, горилла, креветка.

Ходьба, бег: ходьба на коленях, на коленях с зашагиванием; бег приставным и скрестным шагом правым (левым) боком.

Перемещения: в упоре на кистях и коленях, в упоре на кистях и стопах.

Перекаты: из упора лежа на локтях, из упора на локтях и коленях, из упора на кистях и коленях, перекат из седа (руки на голени), перекат из стойки ноги врозь, перекат из седа с фиксацией стоп руками.

Базовые элементы для выполнения бросков: поворот, присед, наклон отдельно и в последовательном исполнении.

Базовые элементы в партере: стойка на одном и двух коленях, на локтях и коленях, перекаты и выседы из этих положений, упражнение борцовский «мост» с выходами на правое или левое плечо.

Положения: по отношению к татами (упор лежа, высед), по отношению к партнеру в стойке (лицом к лицу, лицом к затылку, боком к груди); по отношению к партнеру в партере (сверху, снизу).

Выседы: из седа ноги вместе, из упора на локтях и коленях. Группировки из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя).

Упражнения с поясом: с раскачивающимся поясом (махи ногами, сопровождающие движения пояса), со скрученным поясом (махи ногами, толкающие пояс).

Основы технико-тактической подготовки

ОСНОВЫ ТЕХНИКИ

Этикет дзюдо. РЭЙ – приветствие (поклон). ТАЧИ-РЭЙ – приветствие стоя. ДЗА-РЭЙ – приветствие на коленях. ОБИ – пояс и его завязывание.

Стойки, передвижения, повороты. ШИСЭЙ – стойки (позиции). ШИНТАЙ – передвижения: АЮМИ-АШИ – передвижение обычными шагами; ЦУГИ-АШИ – передвижение приставными шагами (вперед-назад, влево-вправо, по диагонали). ТАИ-САБАКИ – повороты тела: на 90° шагом вперед (МАЭ-САБАКИ), на 90° шагом назад (УШИРО-САБАКИ), на 180° скрестными шагами вперед (МАЭ-МАВАРИ-САБАКИ), на 180° скрестными шагами назад (УШИРО-МВАРИ-САБАКИ). Сочетание различных способов передвижений и поворотов тела в разных стойках.

Захваты (КУМИ-КАТА). Основной захват: за рукав (ХИКИТЭ) и за отворот (ЦУРИТЭ).

Выведение из равновесия (КУДЗШИ): вперед-назад, вправо-влево, вперед-вправо и вперед-влево, назад-вправо и назад-влево.

Самостраховка (УКЭМИ): на спину (УШИРО-УКЭМИ), на бок (ЁКОУКЭМИ), вперед (МАЭ-УКЭМИ), вперед кувырком (МАЭ-МАВАРИУКЭМИ), страховка партнера после выполнения броска.

Техника бросков (НАГЭ-ВАДЗА): ХИЗА-ГУРУМА – подсечка в колено; УКИ-ГОШИ – бросок через бедро скручиванием; О-СОТО-ГАРИ – бросок отхватом и самостраховка при выполнении этих приемов.

Сковывающие действия (КАТАМЭ-ВАДЗА): ХОН-КЭСА-ГАТАМЭ – удержание сбоку; ЁКО-ШИХО-ГАТАМЭ – удержание поперек и базовые варианты уходов от них.

Обязательная техническая программа для аттестации спортсменов группы НП-1 при переводе на следующий этап подготовки – 6 КЮ.

ОСНОВЫ ТАКТИКИ

Взаимодействие с партнером:

- ознакомление с чувством дистанции в захвате и без него (близкая, дальняя), ознакомление с чувством «края и центра татами», способы передвижений и поворотов в пределах татами;
- виды усилий при взаимодействии дзюдоистов в стойке (тяги и толчки), принцип «действия-противодействия», способы вызова ответной реакции партнера в статических и динамических ситуациях;
- взаимодействие с партнером в партере (базовые положения для перехода в борьбу лежа), понимание положения тела партнера и его реакций для переворотов с наименьшими усилиями, понимание правильного положения своего тела при удержании для максимального контроля Укэ;

- использование ситуаций для переходов от борьбы стоя к борьбе лежа (Укэ оказывается в положении на одном или двух коленях).

Противоборство в партере:

- из стандартных исходных положений (стоя на одном колене, стоя на двух коленях, Укэ на четвереньках или на животе);
- из исходных положений по заданию (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе);
- на выполнение заданного удержания.

Противоборство в стойке:

- отработка бросков с заданными реакциями партнера (толкание или тяга);
- отработка бросков по заданию (по названию приема, по сигналу и т.п.);
- обоюдное выполнение бросков на месте, в движении.

2.4. Контрольно-переводные нормативы

Комплексы контрольных упражнений (тесты) для определения общей и специальной физической подготовленности обучающихся.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «дзюдо» для юношей

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Баллы	Этап подготовки
				УТ-2
				Норматив
«ката», «весовая категория 26 кг», «весовая категория 32 кг», «весовая категория 34 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг»				
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	3	14
			4	15
			5	16
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	кол-во раз	3	15
			4	16
			5	17
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	3	+4
			4	+6
			5	+7
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 3x10 м	с	3	9,8
			4	9,7
			5	9,6

2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	кол-во раз	3	14	
			4	15	
			5	16	
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	3	125	
			4	135	
			5	145	
«весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»					
1. Нормативы общей физической подготовки					
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	3	11	
			4	12	
			5	13	
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	кол-во раз	3	15	
			4	16	
			5	17	
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	3	+4	
			4	+6	
			5	+7	
2. Нормативы специальной физической подготовки					
2.1.	Челночный бег 3x10 м	с	3	10,0	
			4	9,9	
			5	9,8	
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	кол-во раз	3	12	
			4	13	
			5	14	
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	3	115	
			4	125	
			5	135	
3. Уровень спортивной квалификации					
Спортивный разряд				2 юн	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «дзюдо» для девушек

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Баллы	Этап подготовки
				УТ-2
				Норматив
«ката», «весовая категория 24 кг», «весовая категория 27 кг»,				

«весовая категория 30 кг», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг»				
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	3	13
			4	14
			5	15
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	кол-во раз	3	14
			4	15
			5	16
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	3	+4
			4	+5
			5	+6
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 3x10 м	с	3	10,4
			4	10,3
			5	10,2
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	кол-во раз	3	12
			4	13
			5	14
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	3	120
			4	125
			5	130
«весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 63+ кг»				
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	3	10
			4	11
			5	12
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	кол-во раз	3	14
			4	15
			5	16
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	3	+5
			4	+6
			5	+7
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 3x10 м	с	3	10,6
			4	10,5
			5	10,4
2.2.	Поднимание туловища из	кол-	3	11

	положения лежа на спине (за 30 с)	во раз	4	12
			5	13
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	3	105
			4	110
			5	115
3. Уровень спортивной квалификации				
Спортивный разряд				2 юн

Обязательная техническая программа* для аттестации спортсменов при переводе на следующий этап подготовки

Название этапа	Техническая программа
Учебно-тренировочный этап свыше 2-х лет	2 КЮ. Перечень действий: <ul style="list-style-type: none"> • Стойка – Содэ цурикоми гоши, Ханэ гоши, Сото макикоми, Аши гурума, Суми гаэши, Хиккоми гаэши, Уширо гоши, Ура нагэ • Партер – Удэ гарами, Содэ гурума джимэ, Коши джимэ, Удэ хишигэ аши гатамэ, Удэ хишигэ санкаку гатамэ, Санкаку джимэ

* из перечня действий выбирается 2-3 технических действия в стойке и 2-3 технических действия в партере.

Учебно-тренировочный этап 2-го года обучения

Основы теории и методики занятий физическими упражнениями

Физическая культура и спорт в России. Влияние здорового образа жизни на организм человека. Полезные привычки. Режим учебной и тренировочной деятельности дзюдоиста. Комплекс ВФСК «ГТО» 4 ступень (нормативы, порядок сдачи).

Дзюдо в России. Современные успехи российских дзюдоистов в международных соревнованиях – чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх. Успехи дзюдоистов спортивной школы, коллектива.

Анализ соревнований. Стенография поединка. Символы технических и тактических действий. Основные показатели технической подготовленности дзюдоистов – объем, разнообразие, эффективность.

Гигиенические знания. Весовой режим дзюдоиста. Рациональная сгонка веса. Питание. Закаливание. Самоконтроль дзюдоиста в условиях тренировки и соревнований.

Методика обучения и тренировки. Методы развития физических качеств – силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости. Основные упражнения (техника, тактика), подготовительные (для развития физических и волевых качеств), вспомогательные (организационные, рекреационные).

Планирование подготовки. Периодизация подготовки дзюдоиста. Периоды – подготовительный, соревновательный, переходный.

Психологическая подготовка. Волевые качества: смелость, решительность, находчивость, выдержка, настойчивость. Нравственная сторона в подготовке

дзюдоистов – трудолюбие, дисциплинированность, инициативность, честность, доброжелательность.

Терминология дзюдо. Техника бросков (НАГЭ-ВАДЗА) – СОДЭЦУРИКОМИ-ГОШИ; ХАНЭ-ГОШИ; СОТО-МАКИКОМИ; СУМИ-ГАЭШИ; АШИ-ГУРУМА; ХИККОМИ-ГАЭШИ; УШИРО-ГОШИ; УРА-НАГЭ. Скользящие действия (КАТАМЭ-ВАДЗА) – УДЭ-ГАРАМИ; СОДЭГУРУМА-ДЖИМЭ; КОШИ-ДЖИМЭ; УДЭ-ХИШИГЭ-АШИ-ГАТАМЭ; УДЭ-ХИШИГЭ-САНКАКУ-ГАТАМЭ; САНКАКУ-ДЖИМЭ.

Практическая деятельность обучающихся на занятиях

Общая физическая подготовка

Включает средства физической подготовки: комплексного воздействия, средства развития общих и специальных физических качеств.

Комплексного воздействия – общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения, спортивные игры и эстафеты. Эстафета с бегом (3 этапа по 10 м), эстафета с прыжками (3 этапа по 8 м), эстафета с баскетбольными мячами (3 этапа по 10 м), эстафета с набивными мячами (3 этапа по 8 м).

Средства развития общих физических качеств

Гибкость. Ранее изученные упражнения. Гимнастический мост из стойки у стены, с помощью, без помощи. ОРУ с гимнастической палкой, скакалкой. Упражнения на растягивание и расслабление мышц.

Ловкость. Ранее изученные упражнения. Челночный бег 3×10 м. Плавание различными способами.

Быстрота. Ранее изученные упражнения. Подтягивание на перекладине за 20 с. Сгибание рук в упоре лежа за 20 с. Сгибание туловища лежа на спине за 20 с. Бег 30 м, 60 м. Прыжок в длину. Эстафеты. Броски набивного мяча вперед, назад. Бег под уклон.

Сила. Ранее изученные упражнения. Подтягивание на перекладине. Лазание по канату 5 м с помощью ног и 4 м без помощи. Сгибание рук в упоре на брусьях. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Многоскоки, тройной, пятерной прыжки. Комплексы круговой тренировки. Комплексы с амортизатором, эспандером. Освоение техники выполнения базовых тяжелоатлетических упражнений – приседания со штангой (грифом), взятие штанги (грифа) на грудь, становая тяга.

Выносливость. Ранее изученные упражнения. Бег 400 м, 800 м, 1500 м, кросс 2-3 км. Кроссовый бег по пересеченной местности, снегу, песку, воде. Прыжки на скакалке.

Средства развития специальных физических качеств

- Скоростно-силовые. Поединки со сменой партнеров 2 поединка по 3 мин, затем отдых 1 мин, затем снова 2 поединка по 3 мин. Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 с (6 серий), отдых между сериями 30 с.
- Повышающие скоростную выносливость. В стандартной ситуации (или при передвижении соперника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 60 с

в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторение задания 5-6 раз, затем отдых до 10 мин и еще от 3 до 6 повторений.

- Поединки с односторонним сопротивлением соперника (с полным сопротивлением) длительностью 2 мин, затем отдых 3-5 мин и таких заданий от 3 до 6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 мин.
- Повышающие «борцовскую» выносливость. Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 8 до 12 мин.
- Координационные. В поединке атаковать соперника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками.
- Повышающие гибкость. Забегания на мосту, подъем разгибом, перевороты на мосту с максимальной амплитудой.

Специально-подготовительные упражнения

Ранее изученные упражнения.

- Отработка отдельных элементов приемов, используя резиновый амортизатор или универсальный блочный тренажер.
- Для освоения броска через грудь прогибом и броска подсадом бедром – подбивание и отрыв партнера или манекена от пола; поднимание набивного мяча или гири вверх из приседа с одновременным выпрямлением ног и спины; бросок набивного мяча за спину.

Учикоми:

- учикоми в нэ-вадза (переходы к кансэцу вадза из стандартных положений – Укэ лежа на животе, Укэ на четвереньках, Укэ на спине Тори между ног, Тори сверху укэ снизу захватив ногу Тори ногами, Укэ на боку Тори контролирует руку Укэ и т.д.).
- учикоми в нэ-вадза (переходы к шимэ вадза из стандартных положений – Укэ лежа на животе, Укэ на четвереньках, Укэ на спине Тори между ног, Тори сверху Укэ снизу захватив ногу Тори ногами, Укэ на боку Тори контролирует руку Укэ и т.д.).

Нагэкоми (набрасывание – по времени, по количеству и т.д., в разных скоростных режимах).

Якусоку кейко (отработка техники по заданию).

Рандори.

Основы технико-тактической подготовки

ОСНОВЫ ТЕХНИКИ

Техника бросков (НАГЭ-ВАДЗА)

Учебно-тренировочная группа (2 год обучения)

Повторение ранее изученных приемов.

СОДЭ-ЦУРИКОМИ-ГОШИ – бросок через бедро с обратным захватом (захватом двух рукавов); ХАНЭ-ГОШИ – подсад бедром и голенью изнутри;

СОТО-МАКИКОМИ – бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо; СУМИ-ГАЭШИ – бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища.

Учебно-тренировочная группа (4-5 год обучения)

Повторение ранее изученных приемов.

АШИ-ГУРУМА – бросок через ногу со скручиванием под отставленную ногу; ХИККОМИ-ГАЭШИ – бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху; УШИРО-ГОШИ – подсад с опрокидыванием от броска через бедро; УРА-НАГЭ – бросок через грудь прогибом.

Сковывающие действия (КАТАМЭ-ВАДЗА)

Учебно-тренировочная группа (2 год обучения)

Повторение ранее изученных приемов.

УДЭ-ГАРАМИ – узел локтя; СОДЭ-ГУРУМА-ДЖИМЭ – удушение спереди отворотом и предплечьем вращением; КОШИ-ДЖИМЭ – удушение забеганием с захватом туловища.

Учебно-тренировочная группа (2 год обучения)

Повторение ранее изученных приемов.

УДЭ-ХИШИГЭ-АШИ-ГАТАМЭ – рычаг локтя внутрь ногой; УДЭХИШИГЭ-САНКАКУ-ГАТАМЭ – рычаг локтя захватом головы и руки ногами; САНКАКУ-ДЖИМЭ – удушение захватом головы и руки ногами.

ОСНОВЫ ТАКТИКИ

Взаимодействие с партнером:

- Совершенствование персонального стиля борьбы.
- Односторонние захваты: способы взятия, особенности борьбы, способы защиты.
- Контратаки в борьбе лежа.
- Сбор информации о дзюдоистах. Заполнение картотеки по разделам – общие сведения, сведения, полученные из стенографии поединков дзюдоистов (показатели техники и тактики, нападающая, оборонительная, контратакующая тактика).
- Оценка ситуации – подготовленность соперников, условия ведения поединка.
- Построение модели поединка с конкретным соперником. Коррекция модели.
- Подавление действий соперника своими действиями. Маскировка своих действий. Реализация плана поединка.

Тактика участия в соревнованиях. Цель соревнования. Разработка плана действий на соревнованиях. Обеспечение управления своими действиями. Учет условий проведения соревнования.

Поединки: на решение тактических задач (отыграть оценку, реализовать тактический план), на решение технико-тактических задач (использовать захват соперника для своей атаки, проводить комбинации с учетом действий соперника).

Психологическая подготовка

В дзюдо под психологической подготовкой спортсменов понимается организованный, управляемый процесс реализации их потенциальных психических возможностей в объективных результатах.

Для реализации потенциальных возможностей в соревнованиях дзюдоистам необходимо:

- Соревноваться в разнообразных условиях (температура в зале, неблагоприятное судейство, моделирование борьбы с полученной травмой), а также научиться не поддаваться влиянию других людей (зрители, тренеры соперников).
- Выполнять технико-тактические действия с высокой степенью эффективности (на фоне утомления, с неудобным соперником, после сгонки веса).
- Уметь быстро и правильно оценивать соревновательную ситуацию, принимать тактические решения, перестраивать технику, приспособив ее к действиям соперника.
- Самостоятельно регулировать состояние нервно-психического напряжения (тревожность).

Принято различать три основных вида психологической подготовки, связанных друг с другом, но направленных на решение самостоятельных задач:

Общая психологическая подготовка – в обобщенном виде представляет собой формирование психической адаптации спортсмена к нагрузкам. Достигается двумя путями. Первый путь предполагает обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность человека к деятельности в экстремальных условиях: способам саморегуляции эмоциональных состояний; способами концентрации и распределения внимания, способам мобилизации спортсмена на максимальные волевые и физические усилия. Второй путь предполагает обучение приемам моделирования условий соревновательного противоборства (безотносительно к конкретному соревнованию) в том числе посредством словесно-образных моделей.

Специальная психологическая подготовка к соревнованиям – направлена прежде всего на формирование готовности спортсмена к эффективной соревновательной деятельности. Специальная психологическая подготовка направлена на решение следующих частных задач:

- ориентация на те социальные ценности, которые являются ведущими для спортсмена;
- формирование у спортсмена психических «внутренних опор», помогающих противостоять предсоревновательному стрессу;
- преодоление психических барьеров, особенно тех, которые возникают в противоборстве с конкретным соперником;
- психологическое моделирование условий предстоящей борьбы на соревнованиях;

- создание психологической программы действий непосредственно перед соревнованием.

Психологическая (психическая) защита от негативных воздействий в ходе конкретного соревнования – является специальной регуляторной системой стабилизации личности, направленной на устранение и сведение до минимума чувства тревоги. Такая защита спортсмена от негативных воздействий в ходе соревнования представляет собой срочные психолого-педагогические действия со стороны тренера-преподавателя (может быть и своего рода самозащита в виде срочного использования средств саморегуляции), направленные на профилактику, изменение негативного состояния спортсмена или компенсацию такого состояния. Психологическую защиту обычно связывают с формированием эмоциональной устойчивости, уверенности, целенаправленности, то есть в конечном итоге повышению надежности спортсмена. Подобные психологические мероприятия направлены на создание у спортсмена психической защиты против негативных воздействий в психически напряженных ситуациях и на разработку стратегии «выхода» на оптимальное состояние спортсмена.

Средства психологической подготовки в УТГ-2

Ранее изученные средства.

Средства волевой подготовки для воспитания решительности:

- упражнения в борьбе с более сильным соперником;
- упражнения на решение тактической задачи «отыграть оценку»;
- упражнения по технике проведения броска на иппон;
- упражнения на инициативность в атакующих действиях.

Средства волевой подготовки для воспитания настойчивости:

- повышение надежности в преследовании соперника после броска;
- перемещения, выведения соперника из равновесия в заданном тренером-преподавателем направлении;
- выполнение заданий на результат в промежуток времени;
- совершенствование технических элементов (проблемных для дзюдоиста).

Средства волевой подготовки для воспитания выдержки:

- выполнение круговой тренировки по ОФП;
- упражнения на выносливость;
- тренировочные поединки с тактической задачей утомить соперника.

Средства волевой подготовки для воспитания смелости:

- тренировочные поединки с сильным соперником;
- решение тактической задачи – получить оценку в начале тренировочного поединка.

Средства волевой подготовки для воспитания трудолюбия:

- выполнение упражнений с полной самоотдачей.

Средства нравственной подготовки:

- соблюдение режима дня;
- стремление соблюдать нормы поведения в общественном транспорте, на улице, на соревнованиях, тренировках;
- стремление быть аккуратным, опрятным;
- умение контролировать свою речь, жесты;
- сплочение коллектива за счет организации мероприятий вне спорта;
- в общей беседе с группой говорить о честности, доброжелательности.

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Допингом в спорте признается нарушение антидопинговых правил, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляется в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

В Учреждении осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушения антидопинговых правил.

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

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

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

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

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

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

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в таблице 6.

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Учреждении
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная а»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса — это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «дзюдо».

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

На этапе начальной подготовки инструкторская и судейская практики не проводятся.

Инструкторская практика – процесс освоения техническими знаниями и практическими умениями в области теории и методики физической культуры и вида спорта дзюдо. Содержание работы по разделу инструкторская практика планируется с учетом стажа занятий спортом.

План инструкторской практики

№ п/п	Содержание работы	Учебно-тренировочный этап	
1	Навыки строевой подготовки. Построение в шеренгу. Повороты на месте. Строевые команды.	+	
2	Повороты в движении. Перестроение из одной шеренги в две. Перестроение в колонну по два. Строевые команды.	+	
3	Помощь тренеру-преподавателю при проведении подвижных игр в группах начальной подготовки.		+
4	Демонстрация общеразвивающих упражнений перед группой.	+	
5	Проведение 2-3 упражнений в разминке с группой.		+
6	Участие в подготовке к показательным выступлениям с демонстрацией техники дзюдо.	+	+
7	Подготовка и проведение бесед со спортсменами этапа начальной подготовки об истории дзюдо.		+
8	Проведение оценки технического элемента со спортсменами учебно-тренировочного этапа (совместно с тренером-преподавателем).		
9	Объяснение техники приема для спортсменов этапа начальной подготовки.	+	
10	Оказание помощи тренеру-преподавателю в проведении занятий со спортсменами этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа.		
11	Проведение мастер-класса для спортсменов учебно-тренировочного этапа		
12	Подготовка и проведение бесед со спортсменами учебно-тренировочного этапа.		+

Судейская практика направлена на формирование навыков судейства у лиц, занимающихся дзюдо на этапах спортивной подготовки.

На этапе начальной подготовки судейская практика не проводится, при этом закладываются основы терминологии, используемой на соревнованиях.

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил проведения соревнований по дзюдо, привлечения обучающихся к выполнению судейских обязанностей, ведению протоколов соревнований.

План судейской практики

№ п/п	Содержание работы	Учебно-тренировочный этап	
1	Знание правил и судейской терминологии	+	
2	Помощь тренеру-преподавателю в проведении тренировочных поединков с судейством в группах НП свыше 2-х лет по правилам соответствующих возрастных групп.	+	+
3	Помощь тренеру-преподавателю в проведении тренировочных поединков с судейством в группах УТ до 3-х лет по правилам соответствующих возрастных групп.		+
4	Помощь в организации и проведения квалификационных соревнований в группах УТ до 3-х лет.		+
5	Помощь в организации и проведения квалификационных и городских (районных) соревнований в составе судейско-вспомогательной бригады (взвешивание участников, контроль формы участников, судья-секундометрист) среди участников групп УТ.		+
6	Основы работы секретаря соревнований (условия допуска к соревнованиям, протоколы взвешивания, жеребьевка участников, протоколы соревнований).		+
7	Участие в качестве судьи на татами в квалификационных и городских (районных) соревнованиях среди участников групп УТ.		+
8	Проведение занятий по правилам и судейской терминологии в группах НП		+
9	Помощь в организации и проведения межрегиональных соревнований в составе судейско-вспомогательной бригады (взвешивание участников, контроль формы участников, судья-секундометрист).		

В планы инструкторской и судейской практики может быть включено ведение спортсменами тренировочных дневников по установленной тренерским советом форме, обработка содержащейся в них информации об освоенных тренирующих воздействиях, посильное участие спортсменов в составлении тренировочных планов и анализе результатов их выполнения, обязательно включается овладение занимающимися навыками самоконтроля собственного состояния в процессе освоения тренирующих воздействий, выполнение занимающимися посильных обязанностей судьи на соревнованиях по дзюдо все более высокого уровня в разных судейских должностях.

Тренеры-преподаватели самостоятельны в подборе конкретных заданий для занимающихся, используемых в рамках инструкторской и судейской практики.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

Медико-биологические средства

Эта группа средств способствует снятию острых форм общего и местного утомления эффективному восполнению энергетических ресурсов, ускорению адаптационных процессов, повышению устойчивости к специфическим и неспецифическим стрессовым влияниям

В группе медико-биологических средств различают гигиенические, физические, питание, фармакологические средства.

Гигиенические средства:

- рациональный и стабильный распорядок дня;
- полноценный сон и отдых;
- соответствие спортивной одежды и инвентаря условиям подготовки;
- состояние и оборудование спортивных сооружений.

Физические средства:

- массаж, баня;
- гидропроцедуры (души, ванны);
- электропроцедуры (электрофорез, миостимуляция);
- магнитотерапия и др.

Фармакологические средства:

- витамины и минеральные вещества;
- адаптогены растительного происхождения;
- лекарственные препараты, не являющиеся допинговыми и другие.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Учебно-тренировочный этап	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

Учреждение осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России.

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

3. План воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Воспитательная работа и психологическая подготовка организуется на всех этапах учебно-тренировочного процесса дзюдоистов. Решение воспитательных задач с дзюдоистами различного возраста осуществляется через формирование у спортсменов нравственного сознания, нравственных чувств, воли и характера. Эти личностные и индивидуальные особенности должны формироваться в единстве. Сила педагогических воздействий на сознание, чувства и поведение спортсменов должна соответствовать возрастным и индивидуальным особенностям. Прежде чем ставить воспитательные задачи, необходимо определить уровень воспитанности у дзюдоистов, их готовность к формированию познавательных, эмоциональных и поведенческих ответов на внешние воздействия. Необходимо учитывать и основные принципы воспитания: единство воспитания и обучения, воспитание через активную деятельность, единство воспитания и самовоспитания.

Воспитательная работа на этапах спортивной подготовки в дзюдо реализуется согласно плану.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества;	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательным процессам; - формирование склонности к педагогической работе. 	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта 	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета) 	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли,	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые учреждением, реализующей дополнительную образовательную программу спортивно подготовки.	В течение года

	традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

4. Перечень учебного оборудования и наглядных пособий

Оборудование и спортивный инвентарь:

№ п/п	Перечень оборудования	Количество единиц оборудования (шт.)	*Примечания
1	Татами (борцовский ковер)	2	
2	Штанга разборная, диски	2	
3	Гантели	2*	Разного веса

4	Секундомер	2	
5	Мячи набивные	2*	Разного веса (1-3кг)
6	Лестница гимнастическая	1	
7	Турник	1	
8	Канат	2	
9	Диски	6*	Разного веса, четным количеством
10	Мяч футбольный	2	
11	Скакалки	2	
12	Резиновый амортизатор	2*	Длина 4 м

Перечень аудиовизуальных средств:

1. KODOKAN X IJF. You Tube (2022, сентябрь 27). Kodomo-no-Kata1 (видеофайл). Взято из <https://youtu.be/-wZKFsubC04>
2. KODOKAN X IJF. You Tube (2022, сентябрь 27). Kodomo-no-Kata2 (видеофайл). Взято из <https://youtu.be/1Op61cPa-80>
3. KODOKAN X IJF. You Tube (2022, сентябрь 27). Kodomo-no-Kata3 (видеофайл). Взято из <https://youtu.be/FT3kgec9JEM>
4. KODOKAN X IJF. You Tube (2022, сентябрь 27). Kodomo-no-Kata4 (видеофайл). Взято из <https://youtu.be/FQ6eJxB421o>
5. KODOKAN X IJF. You Tube (2022, сентябрь 27). Kodomo-no-Kata5 (видеофайл). Взято из <https://youtu.be/2-5at8cWc0E>
6. KODOKAN X IJF. You Tube (2022, сентябрь 27). Kodomo-no-Kata6 (видеофайл). Взято из <https://youtu.be/VpLdKj5KvuM>
7. KODOKAN X IJF. You Tube (2022, сентябрь 27). Kodomo-no-Kata7 (видеофайл). Взято из <https://youtu.be/LhVvmFDLMO0>
8. KODOKAN x IJF academy. You Tube (2022, сентябрь 27) Te-waza (видеофайл) Взято из <https://youtu.be/z5qYfCEcZOU>
9. KODOKAN x IJF academy. You Tube (2022, сентябрь 27) Koshi-waza (видеофайл) Взято из <https://youtu.be/cgIby7HnKzA>
10. KODOKAN x IJF academy. You Tube (2022, сентябрь 27) Ashi-waza (видеофайл) Взято из <https://www.youtube.com/watch?v=-Xpmgtaupmg>
11. KODOKAN x IJF academy. You Tube (2022, сентябрь 27) Ma-sutemi-waza (видеофайл) Взято из <https://youtu.be/LnjW67efl00>
12. KODOKAN x IJF academy. You Tube (2022, сентябрь 27) Yoko-sutemi-waza (видеофайл) Взято из https://youtu.be/ml_eSxz8OMo
13. KODOKAN x IJF academy. You Tube (2022, сентябрь 27) Osaekomi-waza (видеофайл) Взято из <https://youtu.be/guJ-HIAKEA8>
14. KODOKAN x IJF academy. You Tube (2022, сентябрь 27) Shime-waza (видеофайл) Взято из <https://youtu.be/bq3cwrcS1-c>

15. KODOKAN x IJF academy. You Tube (2022, сентябрь 27) Kansetsu-waza (видеофайл) Взято из <https://youtu.be/QtVipMcTsdw>

5. Информационно-методические условия

Список литературных источников:

1. Григорьева Е.В. Возрастная анатомия и физиология: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е.В.Григорьева, В.П.Мальцев, Н.А.Белюсова. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 182 с.
2. Горбылёв А.М. / А.М. Горбылёв, М.Н. Лукашев // Додзё. Воинские искусства Японии/ Научно-методический сборник. / Статьи / – М.: 2001-2005.
3. Дзюдо: базовая технико-тактическая подготовка для начинающих / Под общ.ред. Ю.А.Шулики, Я.К.Коблева. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 240 с.
4. Ерегина С.В. Поурочное планирование (1 ступень) для юных дзюдоистов //Методические рекомендации / С.В.Ерегина. – М.: Федерация дзюдо России, 2015. –322 с.
5. Ерегина С.В. Современные подходы к обучению технике двигательных действий (на примере дзюдо) // Учебное пособие / Ерегина С.В. – Южно-Сахалинск: Изд-во СахГУ, 2015. – 144 с.
6. Ерегина С.В. Теоретические и методические основы технико-тактической подготовки юных дзюдоистов: Учебное пособие / С.В.Ерегина. – М.: ГБОУ ДО «Московский учебно-спортивный центр» Москомспорта, 2013. – 304 с.
7. Ерегина С.В. Тактика участия сильнейших дзюдоистов мира в главных стартах макроцикла / С.В.Ерегина, К.Н.Тарасенко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 11 (201). – С. 126-133.
8. Кано Д. // Кодокан дзюдо. / Д.Кано, пер. с английского Б. Заставной – Ростов-на-Дону: Феникс, 2000, - 448с.
9. Косоротов С.А. Каноны дзюдо / С.А.Косоротов, А.Д.Арабаджиев. – М.: Издательский дом. Будо-Спорт, 2007. – 128 с.
10. Отаки Т. Техника дзюдо / Т.Отаки, Д.Ф.Дрэггер, пер. с англ. Е.Гупало. – М.: ФАИРПРЕСС, 2003. – 592 с.
11. Педро Д. Дзюдо. Техника и тактика / Д.Педро, У.Дарбин, пер. с англ. М.Новыша. – М.: Издательство Эксмо, 2005. – 192 с.
12. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для вузов / А.Е.Ловягина и др.; под ред. А.Е.Ловягиной. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 531 с.
13. Силин В. И. Дзюдо. // Учебное пособие/ В.И. Силин - Сокр. пер. с япон. - М.: «Физкультура и спорт», 1977. – 104 с.

14. Шестаков В.Б. Теория и методика детско-юношеского дзюдо // Учебное пособие /В.Б.Шестаков, С.В.Ерегина. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2008. – 216 с.
15. Шестаков В.Б. Теория и практика дзюдо // Учебник / В.Б.Шестаков, С.В.Ерегина. – М.: Советский спорт, 2011. – 448 с.
16. Харрингтон П. Дзюдо. // Полное иллюстрированное руководство / П. Харрингтон, Пер. с англ. Е. Гупало. – М.: «ФАИР ПРЕСС», 2003. – 400 с.
17. Mukai M. // Thinking Judo for Junior Player. / – Tokyo: Shyoten, 2007.
18. Nakanishi H. // Seoi-nage: Judo Masterclass Techniques. / N. Nakanishi, , – London: Ippon Books Ltd., 1992. – 160 p.
19. Sugai H. // Uchimata: Judo Masterclass Techniques. / – London: Ippon Books Ltd., 1991. – 112 p.
20. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации;
21. Положение о порядке аттестационной деятельности по присвоению квалификационных степеней КЮ и ДАН в дзюдо [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://www.judo.ru/storage/section80/9a26df4b7478fc7b8db821fc20715172.pdf> (дата обращения 22.09.2022 г.)
22. Правила вида спорта дзюдо. Утверждены приказом Минспорта РФ от 6 февраля 2020 г. №80 с изменениями, внесенными приказом Минспорта РФ от 6 ноября 2020 №818 [Электронный ресурс]. – Режим доступа [https://minsport.gov.ru/2020/docs/new%20files/правила%20видов%20спорта/Pravila Dzudo_11032020%20\(3\).pdf](https://minsport.gov.ru/2020/docs/new%20files/правила%20видов%20спорта/Pravila_Dzudo_11032020%20(3).pdf) (дата обращения 22.09.2022 г.)
23. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 29 июня 2022 г. № 559 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо» (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации за № 69551 от 05 августа 2022 г.). [Электронный ресурс]. – Режим доступа <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202208080042> (дата обращения 22.09.2022 г.)

Тематическое планирование

№ зан.	Тема занятий	Примечание	
		знать	уметь
1	Исторические сведения. Физическая культура и спорт в России и за рубежом	История борьбы в России и за рубежом	Находить необходимую информацию в различных источниках
2	Правила поведения на татами. ТБ и профилактика травматизма на занятиях.	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена	Соблюдать правила поведения на татами. Применять правила ТБ и профилактики травматизма на занятиях.
3	Специально-развивающие упражнения. Техника самостраховки при падениях (Укеми)	Технику самостраховки при падении	Применять самостраховку при падении на бок, спину.
4	Специально-развивающие упражнения. Техника самостраховки при падениях (Укеми)	Технику самостраховки при падении	Применять самостраховку при падении на бок, спину.
5	Основы техники и тактики борьбы	Основы техники и тактики борьбы	Точно выполнять приемы борьбы
6	Способы самостраховки при падении на бок из положения сидя	Знать способы самостраховки	Уметь быстро реагировать при падении
7	СРУ. Падение на бок из положения сидя в прыжке	СРУ	Выполнять падение на бок
8	СРУ. Падение на бок через партнера, стоящего на четвереньках. Стойки (фронтальная, лево-, правосторонняя)	Виды стоек	Применять стойки
9	ОРУ. Падение на бок кувырком, держась за руку партнера. Стойки	ОРУ	Выполнять падение кувырком
10	ОРУ. Стойки. Падения на бок. Одежда дзюдоиста.	Оборудование и инвентарь	
11	СРУ. Стойки. Захваты. Способы самостраховки при падении на спину.	Технику выполнения захватов	Выполнять стойки и захваты
12	ОРУ. Падение на спину из положения сидя и в прыжке. Захваты: разноименный, за отворот и рукав кимоно.	Технику выполнения приемов	Выполнять прием
13	ОРУ. Падение на спину через партнера, сидящего на четвереньках и кувырком.	Технику выполнения приемов	Выполнять прием

	Одноименные захваты за кимоно.		
14	СРУ. Акробатика. Падение на спину после броска партнера. Передвижение в стойках вперед, назад, вбок	Технику выполнения приемов	Выполнять прием
15	СРУ. Акробатика. Самостраховка. Захваты. Передвижение.	Приемы самостраховки	Выполнять приемы
16	ОРУ. Эстафета с разученными элементами падения, передвижения. Выведение из равновесия рывком.	Технику выполнения приемов	Выполнять прием
17	СРУ. Самостраховка. Игра. Выведение из равновесия толчком вперед и рывком на себя. Учебная борьба.	Приемы самостраховки	Выполнять правила игры
18	ОРУ на растяжку. Техника борьбы лежа. Не-ваза. Техника удержаний (Осаекоми-ваза).	ОРУ на растяжку	Выполнять технику борьбы лежа
19	СРУ. Удержание сбоку: захватом руки и головы.	Технику выполнения приемов	Выполнять прием
20	СРУ. Удержание сбоку захватом туловища, захватом головы с ближней рукой.	Технику выполнения приемов	Выполнять прием
21	СРУ. Удержание со стороны головы; захватом пояса, захватом рук и пояса.	Технику выполнения приемов	Выполнять прием
22	Учебная борьба в партере.	Особенности врачебного контроля, самоконтроля, спортивного массажа	Оказать первую помощь, выполнять массаж
23	ОРУ. Акробатика. Удержание со стороны головы захватом одной руки и туловища. Учебная борьба.	Акробатические упражнения	Выполнять правила учебной борьбы
24	ОРУ. Акробатика. Удержание со стороны головы захватом одной руки и туловища. Учебная борьба.	Технику выполнения приемов	Выполнять приемы и правила
25	СРУ. Растяжка активная. Удержание поперек: захватом дальней руки и туловища между ног, захватом дальней руки.	Технику выполнения приемов	Выполнять приемы
26	СРУ. Растяжка пассивная. Удержание поперек захватом головы и туловища между ног. Удержание верхом различными захватами.	Технику выполнения приемов	Выполнять приемы
27	ОРУ. Эстафеты. Игры. ОФП.	ОФП, нормативы ОФП	Выполнять нормативы
28	СРУ. Акробатика. Техника борьбы в стойке (наге-ваза).	Технику борьбы	Выполнять прием
29	СРУ. Самостраховка. Задняя подножка после выведения из равновесия. Удержания.	Новостей спортивной борьбы в России и за рубежом	Находить информацию из различных

			источников
30	СРУ. Самостраховка. Задняя подножка после выведения из равновесия. Удержания.	Технику выполнения приема	Выполнять прием
31	СРУ. Самостраховка. Задняя подножка после выведения из равновесия. Удержания.	Технику выполнения приема	Выполнять прием
32	СРУ. Растяжки. Броски в стойке. Подсечка под пятку с захватом руки и разноименного отворота.	Технику выполнения приема	Выполнять прием
33	СРУ. Растяжки. Броски в стойке. Подсечка под пятку с захватом руки и разноименного отворота.	Технику выполнения приема	Выполнять прием
34	СРУ. Растяжки. Броски в стойке. Подсечка под пятку с захватом руки и разноименного отворота.	Технику выполнения приема	Выполнять прием
35	ОРУ. Игры на выведение из равновесия. Эстафета.	Правила игры	Выполнять правила
36	СРУ. Растяжки. Учебная борьба с бросками в стойке и удержанием.	Технику выполнения приема	Выполнять прием
37	СРУ. Растяжки. Учебная борьба с бросками в стойке и удержанием.	Технику выполнения приема	Выполнять прием
38	СРУ. Акробатика. Подсечка изнутри под одноименную ногу с захватом руки и разноименного отворота.	Технику выполнения приема	Выполнять прием
39	СРУ. Акробатика. Подсечка изнутри под одноименную ногу с захватом руки и разноименного отворота.	Технику выполнения приема	Выполнять прием
40	ОРУ. Растяжка. Бросок через бедро с захватом руки и шеи. ОФП.	Технику выполнения приема	Выполнять бросок через бедро с захватом руки и шеи
41	ОРУ. Растяжка. Бросок через бедро с захватом руки и шеи. ОФП.	Технику выполнения приема	Выполнять бросок через бедро с захватом руки и шеи
42	СРУ. Акробатика. Передняя подножка с захватом руки двумя руками.	Технику выполнения приема	Выполнять переднюю подножку с захватом руки двумя руками.
43	СРУ. Акробатика. Передняя подножка с захватом руки двумя руками.	Технику выполнения приема	Выполнять прием
44	СРУ. Акробатика. Передняя подножка с захватом руки двумя руками.	Технику выполнения приема	Выполнять прием
45	СРУ. Учебная борьба в стойке. ОФП.	Технику выполнения приема	Выполнять прием
46	СРУ. Учебная борьба в стойке. ОФП.	Правила борьбы	Выполнять правила борьбы
47	СРУ. Бросок через спину с захватом руки и разноименного	Технику выполнения приема	Выполнять прием

	отворота. Удержание сбоку.		
48	СРУ. Бросок через спину с захватом руки и разноименного отворота. Удержание сбоку.	Технику выполнения приема	Выполнять прием
49	СРУ. Растяжка. Отхват под две ноги с захватом руки и пояса на спине. ОФП.	Технику выполнения приема	Выполнять прием
50	СРУ. Растяжка. Отхват под две ноги с захватом руки и пояса на спине. ОФП.	Технику выполнения приема	Выполнять прием
51	СРУ. Растяжка. Отхват под две ноги с захватом руки и пояса на спине. ОФП.	Технику выполнения приема	Выполнять прием
52	СРУ. Акробатика. Растяжка. Контрприем от передней подножки (боковая подсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро).	Технику выполнения приема	Выполнять прием
53	СРУ. Акробатика. Растяжка. Контрприем от передней подножки (боковая подсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро).	Технику выполнения приема	Выполнять прием
54	СРУ. Акробатика. Растяжка. Контрприем от передней подножки (боковая подсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро).	Технику выполнения приема	Выполнять прием
55	ОФП. Эстафеты. Игры.	Правила игры	Выполнять правила игры
56	СРУ. Контрприем от броска через спину (подсечка изнутри, отхват изнутри, зацеп изнутри).	Технику выполнения приемов	Выполнять приемы
57	СРУ. Контрприем от броска через спину (подсечка изнутри, отхват изнутри, зацеп изнутри).	Технику выполнения приемов	Выполнять приемы
58	СРУ. Контрприем от броска через спину (подсечка изнутри, отхват изнутри, зацеп изнутри).	Технику выполнения приемов	Выполнять приемы
59	СРУ. Учебная борьба.	Правила игры	Выполнять правила
60	СРУ. Учебная борьба.	Правила игры	Выполнять правила
61	СРУ. Учебная борьба в партере. ОФП.	Приемы моральной и психической подготовки	Выполнять правила игры
62	СРУ. Учебная борьба в партере. ОФП.	Правила игры	Выполнять правила
63	Зачет	Требования к зачету	Выполнять требования
64	СРУ. Акробатика. Бросок через голову с упором стопы в живот после начала атаки: боковой подсечкой под пятку, зацепом	Технику выполнения приемов	Выполнять приемы

	стопой.		
65	СРУ. Контрприем от броска через спину (подсечка изнутри, отхват изнутри, зацеп изнутри).	Технику выполнения приемов	Выполнять приемы
66	СРУ. Акробатика. Бросок через голову с упором стопы в живот после начала атаки: боковой подсечкой под пятку, зацепом стопой.	Технику выполнения приемов	Выполнять приемы
67	СРУ. Борьба в партере. Болевые приемы (кансецу-ваза). Рычаг локтя от удержания сбоку.	Технику борьбы в партере	Бороться технично
68	СРУ. Борьба в партере. Болевые приемы (кансецу-ваза). Рычаг локтя от удержания сбоку.	Технику борьбы в партере	Бороться технично
69	СРУ. Рычаг локтя захватом руки между ног.	Технику выполнения приема	Выполнять прием
70	ОРУ. Учебная борьба. 3 раза по 3 минуты. ОФП.	Правила борьбы	Выполнять прием
71	СРУ. Акробатика. Растяжка. Контрприем от передней подножки (боковая подсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро).	Технику выполнения приема	Выполнять прием
72	ОФП. Эстафеты. Игры.	Правила игры	Выполнять правила игры
73	СРУ. Контрприем от броска через спину (подсечка изнутри, отхват изнутри, зацеп изнутри).	Технику выполнения приемов	Выполнять приемы
74	СРУ. Контрприем от броска через спину (подсечка изнутри, отхват изнутри, зацеп изнутри).	Технику выполнения приемов	Выполнять приемы
75	СРУ. Контрприем от броска через спину (подсечка изнутри, отхват изнутри, зацеп изнутри).	Технику выполнения приемов	Выполнять приемы
76	СРУ. Учебная борьба.	Правила игры	Выполнять правила
77	СРУ. Учебная борьба.	Правила игры	Выполнять правила
78	СРУ. Учебная борьба в партере. ОФП.	Приемы моральной и психической подготовки	Выполнять правила игры
79	СРУ. Учебная борьба в партере. ОФП.	Правила игры	Выполнять правила
80	ОРУ. Учебная борьба. 3 раза по 3 минуты. ОФП.	Правила борьбы	Выполнять прием
81	СРУ. Акробатика. Передняя подножка с захватом руки двумя руками.	Технику выполнения приема	Выполнять прием
82	СРУ. Учебная борьба в стойке. ОФП.	Технику выполнения приема	Выполнять прием
83	СРУ. Учебная борьба в стойке. ОФП.	Правила борьбы	Выполнять правила борьбы
84	СРУ. Бросок через спину с	Технику выполнения	Выполнять прием

	захватом руки и разноименного отворота. Удержание сбоку.	приема	
85	СРУ. Бросок через спину с захватом руки и разноименного отворота. Удержание сбоку.	Технику выполнения приема	Выполнять прием
86	СРУ. Растяжка. Отхват под две ноги с захватом руки и пояса на спине. ОФП.	Технику выполнения приема	Выполнять прием
87	СРУ. Растяжка. Отхват под две ноги с захватом руки и пояса на спине. ОФП.	Технику выполнения приема	Выполнять прием
88	СРУ. Растяжка. Отхват под две ноги с захватом руки и пояса на спине. ОФП.	Технику выполнения приема	Выполнять прием
89	СРУ. Контрприем от броска через спину (подсечка изнутри, отхват изнутри, зацеп изнутри).	Технику выполнения приемов	Выполнять приемы
90	СРУ. Контрприем от броска через спину (подсечка изнутри, отхват изнутри, зацеп изнутри).	Технику выполнения приемов	Выполнять приемы
91	СРУ. Контрприем от броска через спину (подсечка изнутри, отхват изнутри, зацеп изнутри).	Технику выполнения приемов	Выполнять приемы
92	СРУ. Учебная борьба.	Правила игры	Выполнять правила
93	СРУ. Учебная борьба.	Правила игры	Выполнять правила
94	СРУ. Учебная борьба в партере. ОФП.	Приемы моральной и психической подготовки	Выполнять правила игры
95	СРУ. Учебная борьба в партере. ОФП.	Правила игры	Выполнять правила
96	СРУ. Контрприем от броска через спину (подсечка изнутри, отхват изнутри, зацеп изнутри).	Технику выполнения приемов	Выполнять приемы
97	СРУ. Контрприем от броска через спину (подсечка изнутри, отхват изнутри, зацеп изнутри).	Технику выполнения приемов	Выполнять приемы
98	СРУ. Контрприем от броска через спину (подсечка изнутри, отхват изнутри, зацеп изнутри).	Технику выполнения приемов	Выполнять приемы
99	СРУ. Учебная борьба.	Правила игры	Выполнять правила
100	СРУ. Акробатика. Передняя подножка с захватом руки двумя руками.	Технику выполнения приема	Выполнять прием
101	СРУ. Учебная борьба в стойке. ОФП.	Технику выполнения приема	Выполнять прием
102	СРУ. Учебная борьба в стойке. ОФП.	Правила борьбы	Выполнять правила борьбы
103	СРУ. Бросок через спину с захватом руки и разноименного отворота. Удержание сбоку.	Технику выполнения приема	Выполнять прием
104	СРУ. Бросок через спину с захватом руки и разноименного	Технику выполнения приема	Выполнять прием

	отворота. Удержание сбоку.		
105	СРУ. Растяжка. Отхват под две ноги с захватом руки и пояса на спине. ОФП.	Технику выполнения приема	Выполнять прием
106	СРУ. Растяжка. Отхват под две ноги с захватом руки и пояса на спине. ОФП.	Технику выполнения приема	Выполнять прием
107	СРУ. Растяжка. Отхват под две ноги с захватом руки и пояса на спине. ОФП.	Технику выполнения приема	Выполнять прием
108	СРУ. Акробатика. Растяжка. Контрприем от передней подножки (боковая подсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро).	Технику выполнения приема	Выполнять прием
109	СРУ. Акробатика. Передняя подножка с захватом руки двумя руками.	Технику выполнения приема	Выполнять прием
110	СРУ. Учебная борьба в стойке. ОФП.	Технику выполнения приема	Выполнять прием
111	СРУ. Учебная борьба в стойке. ОФП.	Технику выполнения приема	Выполнять прием
112	СРУ. Бросок через спину с захватом руки и разноименного отворота. Удержание сбоку.	Технику выполнения приема	Выполнять прием
113	СРУ. Бросок через спину с захватом руки и разноименного отворота. Удержание сбоку.	Технику выполнения приема	Выполнять прием
114	СРУ. Растяжка. Отхват под две ноги с захватом руки и пояса на спине. ОФП.	Технику выполнения приема	Выполнять прием
115	СРУ. Растяжка. Отхват под две ноги с захватом руки и пояса на спине. ОФП.	Технику выполнения приема	Выполнять прием
116	СРУ. Растяжка. Отхват под две ноги с захватом руки и пояса на спине. ОФП.	Технику выполнения приема	Выполнять прием
117	СРУ. Контрприем от броска через спину (подсечка изнутри, отхват изнутри, зацеп изнутри).	Технику выполнения приемов	Выполнять приемы
118	СРУ. Контрприем от броска через спину (подсечка изнутри, отхват изнутри, зацеп изнутри).	Технику выполнения приемов	Выполнять приемы
119	СРУ. Контрприем от броска через спину (подсечка изнутри, отхват изнутри, зацеп изнутри).	Технику выполнения приемов	Выполнять приемы
120	СРУ. Учебная борьба.	Правила игры	Выполнять правила
121	СРУ. Учебная борьба.	Правила игры	Выполнять правила
122	СРУ. Учебная борьба в партере. ОФП.	Приемы моральной и психической подготовки	Выполнять правила игры
123	СРУ. Учебная борьба в партере.	Правила игры	Выполнять правила

	ОФП.		
124	СРУ. Контрприем от броска через спину (подсечка изнутри, отхват изнутри, зацеп изнутри).	Технику выполнения приемов	Выполнять приемы
125	СРУ. Контрприем от броска через спину (подсечка изнутри, отхват изнутри, зацеп изнутри).	Технику выполнения приемов	Выполнять приемы
126	СРУ. Контрприем от броска через спину (подсечка изнутри, отхват изнутри, зацеп изнутри).	Технику выполнения приемов	Выполнять приемы
127	СРУ. Учебная борьба.	Правила игры	Выполнять правила
128	СРУ. Учебная борьба.	Правила игры	Выполнять правила
129	СРУ. Учебная борьба в партере. ОФП.	Приемы моральной и психической подготовки	Выполнять правила игры
130	СРУ. Учебная борьба в партере. ОФП.	Правила игры	Выполнять правила
131	СРУ. Контрприем от броска через спину (подсечка изнутри, отхват изнутри, зацеп изнутри).	Технику выполнения приемов	Выполнять приемы
132	СРУ. Контрприем от броска через спину (подсечка изнутри, отхват изнутри, зацеп изнутри).	Технику выполнения приемов	Выполнять приемы
133	СРУ. Растяжка. Отхват под две ноги с захватом руки и пояса на спине. ОФП.	Технику выполнения приема	Выполнять прием
134	СРУ. Растяжка. Отхват под две ноги с захватом руки и пояса на спине. ОФП.	Технику выполнения приема	Выполнять прием
135	СРУ. Контрприем от броска через спину (подсечка изнутри, отхват изнутри, зацеп изнутри).	Технику выполнения приемов	Выполнять приемы
136	СРУ. Растяжка. Отхват под две ноги с захватом руки и пояса на спине. ОФП.	Технику выполнения приема	Выполнять прием
137	СРУ. Растяжка. Отхват под две ноги с захватом руки и пояса на спине. ОФП.	Технику выполнения приема	Выполнять прием
138	СРУ. Контрприем от броска через спину (подсечка изнутри, отхват изнутри, зацеп изнутри).	Технику выполнения приемов	Выполнять приемы
139	СРУ. Контрприем от броска через спину (подсечка изнутри, отхват изнутри, зацеп изнутри).	Технику выполнения приемов	Выполнять приемы
140	СРУ. Учебная борьба.	Правила игры	Выполнять правила
141	СРУ. Учебная борьба.	Правила игры	Выполнять правила
142	СРУ. Учебная борьба в партере. ОФП.	Приемы моральной и психической подготовки	Выполнять правила игры
143	СРУ. Учебная борьба в партере. ОФП.	Правила игры	Выполнять правила
144	СРУ. Контрприем от броска через спину (подсечка изнутри, отхват	Технику выполнения приемов	Выполнять приемы

170	СРУ. Учебная борьба.	Правила игры	Выполнять правила
171	СРУ. Учебная борьба в партере. ОФП.	Приемы моральной и психической подготовки	Выполнять правила игры
172	СРУ. Учебная борьба в партере. ОФП.	Правила игры	Выполнять правила
173	СРУ. Контрприем от броска через спину (подсечка изнутри, отхват изнутри, зацеп изнутри).	Технику выполнения приемов	Выполнять приемы
174	СРУ. Контрприем от броска через спину (подсечка изнутри, отхват изнутри, зацеп изнутри).	Технику выполнения приемов	Выполнять приемы
175	СРУ. Контрприем от броска через спину (подсечка изнутри, отхват изнутри, зацеп изнутри).	Технику выполнения приемов	Выполнять приемы
176	СРУ. Учебная борьба.	Правила игры	Выполнять правила
177	СРУ. Учебная борьба.	Правила игры	Выполнять правила
178	СРУ. Учебная борьба в партере. ОФП.	Приемы моральной и психической подготовки	Выполнять правила игры
179	СРУ. Учебная борьба в партере. ОФП.	Правила игры	Выполнять правила
180	СРУ. Контрприем от броска через спину (подсечка изнутри, отхват изнутри, зацеп изнутри).	Технику выполнения приемов	Выполнять приемы
181	СРУ. Контрприем от броска через спину (подсечка изнутри, отхват изнутри, зацеп изнутри).	Технику выполнения приемов	Выполнять приемы
182	СРУ. Учебная борьба.	Правила игры	Выполнять правила
183	СРУ. Учебная борьба.	Правила игры	Выполнять правила
184	СРУ. Учебная борьба в партере. ОФП.	Приемы моральной и психической подготовки	Выполнять правила игры
185	СРУ. Учебная борьба в партере. ОФП.	Правила игры	Выполнять правила
186	СРУ. Контрприем от броска через спину (подсечка изнутри, отхват изнутри, зацеп изнутри).	Технику выполнения приемов	Выполнять приемы
187	СРУ. Растяжка. Отхват под две ноги с захватом руки и пояса на спине. ОФП.	Технику выполнения приема	Выполнять прием
188	СРУ. Контрприем от броска через спину (подсечка изнутри, отхват изнутри, зацеп изнутри).	Технику выполнения приемов	Выполнять приемы
189	СРУ. Растяжка. Отхват под две ноги с захватом руки и пояса на спине. ОФП.	Технику выполнения приема	Выполнять прием
190	СРУ. Растяжка. Отхват под две ноги с захватом руки и пояса на спине. ОФП.	Технику выполнения приема	Выполнять прием
191	СРУ. Контрприем от броска через спину (подсечка изнутри, отхват изнутри, зацеп изнутри).	Технику выполнения приемов	Выполнять приемы
192	СРУ. Контрприем от броска через	Технику выполнения	Выполнять приемы

	спину (подсечка изнутри, отхват изнутри, зацеп изнутри).	приемов	
193	СРУ. Учебная борьба.	Правила игры	Выполнять правила
194	СРУ. Учебная борьба.	Правила игры	Выполнять правила
195	СРУ. Учебная борьба в партере. ОФП.	Приемы моральной и психической подготовки	Выполнять правила игры
196	СРУ. Растяжка. Отхват под две ноги с захватом руки и пояса на спине. ОФП.	Технику выполнения приема	Выполнять прием
197	СРУ. Контрприем от броска через спину (подсечка изнутри, отхват изнутри, зацеп изнутри).	Технику выполнения приемов	Выполнять приемы
198	СРУ. Растяжка. Отхват под две ноги с захватом руки и пояса на спине. ОФП.	Технику выполнения приема	Выполнять прием
199	СРУ. Растяжка. Отхват под две ноги с захватом руки и пояса на спине. ОФП.	Технику выполнения приема	Выполнять прием
200	СРУ. Контрприем от броска через спину (подсечка изнутри, отхват изнутри, зацеп изнутри).	Технику выполнения приемов	Выполнять приемы
201	СРУ. Контрприем от броска через спину (подсечка изнутри, отхват изнутри, зацеп изнутри).	Технику выполнения приемов	Выполнять приемы
202	СРУ. Учебная борьба.	Правила игры	Выполнять правила
203	СРУ. Учебная борьба.	Правила игры	Выполнять правила
204	СРУ. Учебная борьба в партере. ОФП.	Приемы моральной и психической подготовки	Выполнять правила игры
205	СРУ. Растяжка. Отхват под две ноги с захватом руки и пояса на спине. ОФП.	Технику выполнения приема	Выполнять прием
206	СРУ. Контрприем от броска через спину (подсечка изнутри, отхват изнутри, зацеп изнутри).	Технику выполнения приемов	Выполнять приемы
207	СРУ. Растяжка. Отхват под две ноги с захватом руки и пояса на спине. ОФП.	Технику выполнения приема	Выполнять прием
208	СРУ. Растяжка. Отхват под две ноги с захватом руки и пояса на спине. ОФП.	Технику выполнения приема	Выполнять прием
209	СРУ. Контрприем от броска через спину (подсечка изнутри, отхват изнутри, зацеп изнутри).	Технику выполнения приемов	Выполнять приемы
210	СРУ. Контрприем от броска через спину (подсечка изнутри, отхват изнутри, зацеп изнутри).	Технику выполнения приемов	Выполнять приемы
211	СРУ. Учебная борьба.	Правила игры	Выполнять правила
212	СРУ. Учебная борьба.	Правила игры	Выполнять правила
213	СРУ. Растяжка. Отхват под две ноги с захватом руки и пояса на спине. ОФП.	Технику выполнения приема	Выполнять прием

214	СРУ. Контрприем от броска через спину (подсечка изнутри, отхват изнутри, зацеп изнутри).	Технику выполнения приемов	Выполнять приемы
215	СРУ. Растяжка. Отхват под две ноги с захватом руки и пояса на спине. ОФП.	Технику выполнения приема	Выполнять прием
216	СРУ. Растяжка. Отхват под две ноги с захватом руки и пояса на спине. ОФП.	Технику выполнения приема	Выполнять прием
217	СРУ. Контрприем от броска через спину (подсечка изнутри, отхват изнутри, зацеп изнутри).	Технику выполнения приемов	Выполнять приемы
218	СРУ. Контрприем от броска через спину (подсечка изнутри, отхват изнутри, зацеп изнутри).	Технику выполнения приемов	Выполнять приемы
219	СРУ. Учебная борьба.	Правила игры	Выполнять правила
220	СРУ. Учебная борьба.	Правила игры	Выполнять правила
221	СРУ. Учебная борьба в партере. ОФП.	Приемы моральной и психической подготовки	Выполнять правила игры
222	СРУ. Растяжка. Отхват под две ноги с захватом руки и пояса на спине. ОФП.	Технику выполнения приема	Выполнять прием
223	СРУ. Контрприем от броска через спину (подсечка изнутри, отхват изнутри, зацеп изнутри).	Технику выполнения приемов	Выполнять приемы
224	СРУ. Растяжка. Отхват под две ноги с захватом руки и пояса на спине. ОФП.	Технику выполнения приема	Выполнять прием
225	СРУ. Растяжка. Отхват под две ноги с захватом руки и пояса на спине. ОФП.	Технику выполнения приема	Выполнять прием
226	СРУ. Контрприем от броска через спину (подсечка изнутри, отхват изнутри, зацеп изнутри).	Технику выполнения приемов	Выполнять приемы
227	СРУ. Контрприем от броска через спину (подсечка изнутри, отхват изнутри, зацеп изнутри).	Технику выполнения приемов	Выполнять приемы
228	СРУ. Учебная борьба.	Правила игры	Выполнять правила
229	СРУ. Учебная борьба.	Правила игры	Выполнять правила
230	СРУ. Учебная борьба в партере. ОФП.	Приемы моральной и психической подготовки	Выполнять правила игры
231	ОРУ. Растяжка. Бросок через бедро с захватом руки и шеи. ОФП.	Технику выполнения приема	Выполнять бросок через бедро с захватом руки и шеи
232	ОРУ. Растяжка. Бросок через бедро с захватом руки и шеи. ОФП.	Технику выполнения приема	Выполнять бросок через бедро с захватом руки и шеи
233	СРУ. Акробатика. Передняя подножка с захватом руки двумя руками.	Технику выполнения приема	Выполнять переднюю подножку с захватом руки двумя руками.
234	СРУ. Акробатика. Передняя	Технику выполнения	Выполнять прием

	подножка с захватом руки двумя руками.	приема	
235	СРУ. Акробатика. Передняя подножка с захватом руки двумя руками.	Технику выполнения приема	Выполнять прием
236	СРУ. Учебная борьба в стойке. ОФП.	Технику выполнения приема	Выполнять прием
237	СРУ. Учебная борьба в стойке. ОФП.	Правила борьбы	Выполнять правила борьбы
238	СРУ. Бросок через спину с захватом руки и разноименного отворота. Удержание сбоку.	Технику выполнения приема	Выполнять прием
239	СРУ. Бросок через спину с захватом руки и разноименного отворота. Удержание сбоку.	Технику выполнения приема	Выполнять прием
240	СРУ. Растяжка. Отхват под две ноги с захватом руки и пояса на спине. ОФП.	Технику выполнения приема	Выполнять прием
241	СРУ. Растяжка. Отхват под две ноги с захватом руки и пояса на спине. ОФП.	Технику выполнения приема	Выполнять прием
242	СРУ. Растяжка. Отхват под две ноги с захватом руки и пояса на спине. ОФП.	Технику выполнения приема	Выполнять прием
243	СРУ. Акробатика. Растяжка. Контрприем от передней подножки (боковая подсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро).	Технику выполнения приема	Выполнять прием
244	СРУ. Акробатика. Растяжка. Контрприем от передней подножки (боковая подсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро).	Технику выполнения приема	Выполнять прием
245	СРУ. Акробатика. Растяжка. Контрприем от передней подножки (боковая подсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро).	Технику выполнения приема	Выполнять прием
246	ОФП. Эстафеты. Игры.	Правила игры	Выполнять правила игры
247	СРУ. Контрприем от броска через спину (подсечка изнутри, отхват изнутри, зацеп изнутри).	Технику выполнения приемов	Выполнять приемы
248	СРУ. Контрприем от броска через спину (подсечка изнутри, отхват изнутри, зацеп изнутри).	Технику выполнения приемов	Выполнять приемы
249	СРУ. Контрприем от броска через спину (подсечка изнутри, отхват изнутри, зацеп изнутри).	Технику выполнения приемов	Выполнять приемы
250	СРУ. Учебная борьба.	Правила игры	Выполнять правила

251	СРУ. Учебная борьба.	Правила игры	Выполнять правила
252	СРУ. Учебная борьба в партере. ОФП.	Приемы моральной и психической подготовки	Выполнять правила игры
253	СРУ. Учебная борьба в партере. ОФП.	Правила игры	Выполнять правила
254	Зачет	Требования к зачету	Выполнять требования
255	СРУ. Акробатика. Бросок через голову с упором стопы в живот после начала атаки: боковой подсечкой под пятку, зацепом стопой.	Технику выполнения приемов	Выполнять приемы
256	СРУ. Контрприем от броска через спину (подсечка изнутри, отхват изнутри, зацеп изнутри).	Технику выполнения приемов	Выполнять приемы
257	СРУ. Акробатика. Бросок через голову с упором стопы в живот после начала атаки: боковой подсечкой под пятку, зацепом стопой.	Технику выполнения приемов	Выполнять приемы
258	СРУ. Борьба в партере. Болевые приемы (кансецу-ваза). Рычаг локтя от удержания сбоку.	Технику борьбы в партере	Бороться технично
259	СРУ. Борьба в партере. Болевые приемы (кансецу-ваза). Рычаг локтя от удержания сбоку.	Технику борьбы в партере	Бороться технично
260	СРУ. Рычаг локтя захватом руки между ног.	Технику выполнения приема	Выполнять прием
261	ОРУ. Учебная борьба. 3 раза по 3 минуты. ОФП.	Правила борьбы	Выполнять прием
262	СРУ. Акробатика. Растяжка. Контрприем от передней подножки (боковая подсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро).	Технику выполнения приема	Выполнять прием
263	ОФП. Эстафеты. Игры.	Правила игры	Выполнять правила игры
264	СРУ. Контрприем от броска через спину (подсечка изнутри, отхват изнутри, зацеп изнутри).	Технику выполнения приемов	Выполнять приемы
265	СРУ. Контрприем от броска через спину (подсечка изнутри, отхват изнутри, зацеп изнутри).	Технику выполнения приемов	Выполнять приемы
266	СРУ. Контрприем от броска через спину (подсечка изнутри, отхват изнутри, зацеп изнутри).	Технику выполнения приемов	Выполнять приемы
267	СРУ. Учебная борьба.	Правила игры	Выполнять правила
268	СРУ. Учебная борьба.	Правила игры	Выполнять правила
269	СРУ. Учебная борьба в партере. ОФП.	Приемы моральной и психической подготовки	Выполнять правила игры
270	СРУ. Учебная борьба в партере.	Правила игры	Выполнять правила

	ОФП.		
271	ОРУ. Учебная борьба. 3 раза по 3 минуты. ОФП.	Правила борьбы	Выполнять прием
272	СРУ. Акробатика. Передняя подножка с захватом руки двумя руками.	Технику выполнения приема	Выполнять прием
273	СРУ. Учебная борьба в стойке. ОФП.	Технику выполнения приема	Выполнять прием
274	СРУ. Учебная борьба в стойке. ОФП.	Правила борьбы	Выполнять правила борьбы
275	СРУ. Бросок через спину с захватом руки и разноименного отворота. Удержание сбоку.	Технику выполнения приема	Выполнять прием
276	ОРУ. Растяжка. Бросок через бедро с захватом руки и шеи. ОФП.	Технику выполнения приема	Выполнять бросок через бедро с захватом руки и шеи
277	ОРУ. Растяжка. Бросок через бедро с захватом руки и шеи. ОФП.	Технику выполнения приема	Выполнять бросок через бедро с захватом руки и шеи
278	СРУ. Акробатика. Передняя подножка с захватом руки двумя руками.	Технику выполнения приема	Выполнять переднюю подножку с захватом руки двумя руками.
279	СРУ. Акробатика. Передняя подножка с захватом руки двумя руками.	Технику выполнения приема	Выполнять прием
280	СРУ. Акробатика. Передняя подножка с захватом руки двумя руками.	Технику выполнения приема	Выполнять прием
281	СРУ. Учебная борьба в стойке. ОФП.	Технику выполнения приема	Выполнять прием
282	СРУ. Учебная борьба в стойке. ОФП.	Правила борьбы	Выполнять правила борьбы
283	СРУ. Бросок через спину с захватом руки и разноименного отворота. Удержание сбоку.	Технику выполнения приема	Выполнять прием
284	СРУ. Бросок через спину с захватом руки и разноименного отворота. Удержание сбоку.	Технику выполнения приема	Выполнять прием
285	СРУ. Растяжка. Отхват под две ноги с захватом руки и пояса на спине. ОФП.	Технику выполнения приема	Выполнять прием
286	СРУ. Растяжка. Отхват под две ноги с захватом руки и пояса на спине. ОФП.	Технику выполнения приема	Выполнять прием
287	СРУ. Растяжка. Отхват под две ноги с захватом руки и пояса на спине. ОФП.	Технику выполнения приема	Выполнять прием
288	СРУ. Акробатика. Растяжка. Контрприем от передней подножки (боковая подсечка, подсечка изнутри, бросок через	Технику выполнения приема	Выполнять прием

	бедро).		
289	СРУ. Акробатика. Растяжка. Контрприем от передней подножки (боковая подсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро).	Технику выполнения приема	Выполнять прием
290	СРУ. Акробатика. Растяжка. Контрприем от передней подножки (боковая подсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро).	Технику выполнения приема	Выполнять прием
291	ОФП. Эстафеты. Игры.	Правила игры	Выполнять правила игры
292	СРУ. Контрприем от броска через спину (подсечка изнутри, отхват изнутри, зацеп изнутри).	Технику выполнения приемов	Выполнять приемы
293	СРУ. Контрприем от броска через спину (подсечка изнутри, отхват изнутри, зацеп изнутри).	Технику выполнения приемов	Выполнять приемы
294	СРУ. Контрприем от броска через спину (подсечка изнутри, отхват изнутри, зацеп изнутри).	Технику выполнения приемов	Выполнять приемы
295	СРУ. Учебная борьба.	Правила игры	Выполнять правила
296	СРУ. Учебная борьба.	Правила игры	Выполнять правила
297	СРУ. Учебная борьба в партере. ОФП.	Приемы моральной и психической подготовки	Выполнять правила игры
298	СРУ. Учебная борьба в партере. ОФП.	Правила игры	Выполнять правила
299	Зачет	Требования к зачету	Выполнять требования
300	СРУ. Акробатика. Бросок через голову с упором стопы в живот после начала атаки: боковой подсечкой под пятку, зацепом стопой.	Технику выполнения приемов	Выполнять приемы
301	СРУ. Контрприем от броска через спину (подсечка изнутри, отхват изнутри, зацеп изнутри).	Технику выполнения приемов	Выполнять приемы
302	СРУ. Акробатика. Бросок через голову с упором стопы в живот после начала атаки: боковой подсечкой под пятку, зацепом стопой.	Технику выполнения приемов	Выполнять приемы
303	СРУ. Борьба в партере. Болевые приемы (кансецу-ваза). Рычаг локтя от удержания сбоку.	Технику борьбы в партере	Бороться технично
304	СРУ. Борьба в партере. Болевые приемы (кансецу-ваза). Рычаг локтя от удержания сбоку.	Технику борьбы в партере	Бороться технично
305	СРУ. Рычаг локтя захватом руки между ног.	Технику выполнения приема	Выполнять прием

306	ОРУ. Учебная борьба. 3 раза по 3 минуты. ОФП.	Правила борьбы	Выполнять прием
307	СРУ. Акробатика. Растяжка. Контрприем от передней подножки (боковая подсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро).	Технику выполнения приема	Выполнять прием
308	ОФП. Эстафеты. Игры.	Правила игры	Выполнять правила игры
309	СРУ. Контрприем от броска через спину (подсечка изнутри, отхват изнутри, зацеп изнутри).	Технику выполнения приемов	Выполнять приемы
310	СРУ. Контрприем от броска через спину (подсечка изнутри, отхват изнутри, зацеп изнутри).	Технику выполнения приемов	Выполнять приемы
311	СРУ. Контрприем от броска через спину (подсечка изнутри, отхват изнутри, зацеп изнутри).	Технику выполнения приемов	Выполнять приемы
312	СРУ. Учебная борьба.	Правила игры	Выполнять правила

**Группировка игр по преимущественному проявлению
у занимающихся физических качеств**

Игры, в которых преимущественно проявляются	Характеристика игровых действий	Примеры игр
Ловкость	Игры, побуждающие немедленно переходить от одних действий к другим; не задерживаясь, сочетать свои действия с действиями других занимающихся (по внезапным заданиям, сигналам). Игры, требующие умение сосредоточить внимание одновременно на нескольких действиях (бег, прыжки, игры с увертыванием)	“Салки” “Ловкая подача” “Ловкие и меткие”
Быстрота	Игры, требующие своевременные двигательные ответы на зрительные, звуковые сигналы, игры с короткими перебежками типа догоняй-убегай. Игры с преодолением небольших расстояний в кратчайший срок. Игры с бегом на скорость в изменяющихся условиях.	“Шишки, желуди, орехи” “День и ночь” Эстафета на полосе препятствий
Сила	Игры с кратковременными мышечными напряжениями динамического и статистического характера.	“Сильный бросок” “Бой петухов”
Выносливость	Игры с неоднократными повторениями активных, энергично выполняемых действий, связанных с непрерывными интенсивными движениями, в которых активные действия чередуются с короткими паузами для отдыха, переходами от одних действий к другим.	“Бег командами” “Не давай мяча водящему” “Перетягивание каната”

Игры-упражнения с элементами единоборства

Игры в касание

Цель: формирование умений маневрировать на минимальном участке площади единоборства, сохранять различные позы и дистанции в схватке, входить в захваты, преодолевать блокирующие действия, держать в поле зрения перемещающегося партнера и т. д.

Основные варианты: касание рукой (правой, левой, любой, обеими) разных частей тела (затылка, средней части живота, левой подмышечной впадины, левого плеча, поясницы, левого бедра, левой голени, левой пятки, левой лопатки, левой стороны живота, спины, правой стороны живота, правой лопатки, правого плеча, правой подмышечной впадины, правого бедра, правой голени, правой пятки).

В процессе обучения необходимо было последовательно осваивать различные варианты игровых заданий с постепенным их усложнением. Задания выполнялись в парах.

Вначале оба борца получали *одинаковое задание* (такие игры называют *играми первого порядка*) и *разные задания* (*игры второго порядка*).

Эффективность применения игр в обучении и тренировке обуславливается целенаправленностью и продуманным усложнением правил проведения игр, а также строгим их выполнением.

Это относится к выбору зон касания, способам касания и защит зон касания, размерам игровой площадки, направлению перемещений, способам “уравновешивания” сил соперников.

Варианты усложнения представлены следующим образом:

1. *Увеличение вариантов способов касания руками каждого из партнеров:*

- 1) А — любой, Б - любой
- 2) А — левой, Б - правой
- 3) А — правой, Б - правой
- 4) А — левой, Б - левой
- 5) А — правой, Б - левой
- 6) А — любой, Б - левой
- 7) А — любой, Б - правой
- 8) А — правой, Б - любой
- 9) А — левой, Б - любой
- 10) А — любой, Б - двумя
- 11) А — левой, Б - двумя
- 12) А — правой, Б - двумя
- 13) А — двумя, Б - любой
- 14) А — двумя, Б - левой
- 15) А — двумя, Б - правой
- 16) А — двумя, Б - двумя

2. *Изменение способов защиты, противодействия:*

- места касания прикрывать нельзя;
- места касания прикрывать можно;
- захватывать руки партнера нельзя;
- захватывать руки партнера можно;

- захватывать может только один из партнеров (с соответственной сменой);
- места касания прикрывать нельзя, захватывать руки партнера нельзя;
- места касания прикрывать можно, захватывать руки партнера можно и т. д.

В данном случае варианты, начиная с 6-го и далее, проводились в ограниченный промежуток времени (10 - 20 с).

3. Изменение размеров игровой площадки

В период ознакомления игры проводились по всей площади зала. По мере освоения их пространство (круги, квадраты, за пределы которых входило запрещалось) ограничивалось, вводилось запрещение отступать, разрешались различные повороты (при диаметре кругов 6 - 3 м). Постепенно сокращалось время отдельных поединков за счет увеличения скорости перемещений, действий; появлялась возможность увеличить общее их количество и разнообразие.

4. Выравнивание различий между физическими возможностями занимающихся (т. е. проведение игр с форой):

- более подготовленный партнер касается обусловленного места одной рукой, получивший фору — любой рукой;
- более подготовленный партнер касается обусловленного места любой рукой, получивший фору — любой рукой любого из двух мест касания.

Вводилось “наказание” проигравшим в виде выполнения упражнения повышенной трудности (с тем, чтобы не возникало равнодушного отношения к проигрышу).

Опорные варианты игр использовались на протяжении всего урока. Проводились в начале занятия вместо традиционной разминки, закрепляя пройденные элементы техники и тактики. Игры в касание удобны тем, что их можно проводить в залах без мягких покрытий, на открытых площадках и т. п. при условии запрета падений, переворотов, приемов с падением. В отличие от традиционной разминки в виде наклонов, приседаний, махов под счет и т. п., игры в касание снимают монотонность. Предъявляя всякий раз новые повышенные требования, они совершенствуют психомоторные качества, необходимые в единоборстве. Однако, несмотря на кажущуюся простоту и сравнительно небольшие физические нагрузки, игры требуют мобилизации внимания. Длительное их использование утомляет ребят, снижает интерес. Поэтому игры проводились на занятии в общей сложности в пределах 10 - 15 мин. Только необычность, новизна установок обостряют интерес занимающихся.

Игры в атакующие захваты

Цель: формирование умений навязывать и осуществлять желаемый захват; на фоне маневрирования избегать и освободиться от определенных захватов соперника за счет перехода от одного захвата на другой. В зависимости от поставленных задач играм придавали характер специальной силовой работы, где практически удается решить все виды распределения усилий, встречающихся в реальном поединке борцов.

Основные варианты:

- руки — двумя изнутри, двумя снаружи, на шее, сверху с соединением своих рук в крючок;
- руки — сверху под плечи, снизу под плечи, за плечо снизу и другое плечо сверху, плеча снизу и другого запястья, запястья другой руки из-под плеча, сверху одной за плечо, другой под плечо, за разноименное запястье и другое предплечье изнутри, за разноименные запястья изнутри, снаружи, за одноименные запястья;
- руки и шеи — разноименного плеча снизу (сверху) и шеи;

одноименной руки за запястье (плечо) и шеи, сверху разноименного плеча и шеи, одноименной руки и шеи сверху (подбородка);

— рук с головой — спереди, сверху;

— руки и туловища — разноименной руки сверху (снизу) и туловища, одноименной руки и туловища спереди (сбоку, сзади), руки на шее и туловища;

— шеи с рукой — шеи с плечом спереди, соединяя руки в “петлю”, в “крест”, шеи с рукой сверху, сбоку-сверху;

— шеи и туловища — спереди, сбоку;

— шеи и руки, шеи и плеча сверху, шеи сверху и разноименного плеча снизу, шеи сверху и руки на шее, шеи сверху и одноименного плеча;

— туловища — с соединением рук спереди, сбоку, без соединения рук спереди, сбоку;

— туловища с рукой — спереди, сбоку, сзади, с дальней рукой, сбоку;

— туловища с руками — спереди, сзади, сбоку.

Условия игры в зависимости от степени освоения действий предусматривали *два варианта маневрирования*: “отступить можно” и “отступить нельзя”. При условии “отступить можно” предполагалось увеличение времени решения поставленной задачи, возможность освоить положения за счет неограниченного маневрирования по площадке. При условии “отступить нельзя” соперники ставились в жесткие рамки дефицита времени, что предполагает быстрое решение задачи (так как действует правило круга: вышел за его пределы — проиграл!). Выигрывал самбист, зафиксировавший захват в течение 3 с, и т. д.

По мере освоения учебного материала постепенно вводились *усложнения*: ограничение игровой площадки (круг диаметром 6, 4, 3 м), проигрыш за выход из круга, необходимость решения захвата действием (зайти за спину, сбить в партер и т. п.). Предупреждались попытки решения заданий только теснением партнера за пределы ограничительной линии путем соответствующих оценок, разъяснений.

Совершенно другая ситуация возникала, когда основной целью являлось теснение за пределы круга. При ограничении игровой площади и запрещении отступать — это возможный способ решения вопросов скоростно-силовой подготовки юных борцов.

Игры в блокирующие захваты

Цель: формирование умений освобождаться от захватов, защищаться от приемов соперника, преодолевать блокирующие захваты и упоры, максимально долго удерживать их.

Основные варианты:

— упор левой в правое предплечье — упор правой в левое предплечье, в левое плечо, слева в ключицу, шею, грудь, живот;

— упор левой справа в ключицу — упор правой в левое предплечье, плечо, ключицу, шею, грудь, живот;

— упор левой справа в ключицу — упор правой в левое предплечье, плечо, ключицу, шею, грудь, живот;

— упор левой в шею — упор правой в левое предплечье, плечо, ключицу, шею, грудь, живот;

— упор левой в грудь — упор правой в левое предплечье, плечо, ключицу, шею, грудь, живот;

— упор левой в живот — упор правой в левое предплечье, плечо, ключицу, шею, грудь, живот.

Упоры выполнялись прямыми руками, полусогнутыми руками, при плотном захвате в любых сочетаниях.

Варианты комбинированных блокирующих упоров с захватами:

— правой за левое запястье — левой за правое запястье, упор в грудь, живот, плечо, предплечье, любую часть тела, за левое запястье, предплечье, локоть, плечо;

— левой за правое запястье — упор правой в грудь, живот, плечо, предплечье, любую часть тела, захват за правое запястье, предплечье, локоть, плечо.

Захваты осуществлялись изнутри и снаружи.

Суть игр в блокирующие захваты заключается в том, что, один из играющих, осуществив в исходном положении заданный захват, стремится удержать его (3 — 5 с, предел — 10 с), а другой старается как можно быстрее освободиться от захвата.

Игры проводились на ограниченной площади (круг диаметром 6 — 3 м, квадрат, коридор), выход за пределы считался поражением. Преимущество одного соперника над другим определялось по различным признакам, оговоренных тренером. Победа присуждалась успешно решившему свою задачу, затем партнеры менялись ролями. Проигрыш засчитывался за: касание пола рукой, коленом; выход за черту площади борьбы; за преднамеренное падение; попытку провести прием с падением (последнее относится к начальному периоду освоения и на площадках без мягкого покрытия) и т. п.

Данный учебный материал одновременно являлся упражнением в решении нестандартных двигательных задач, побуждением к двигательному творчеству. Поэтому на начальных этапах освоения игр сразу не показывали способы рационального освобождения от захватов, предоставив учащимся попытаться самостоятельно найти их.

Потом, когда спортсмен мог решать поставленные перед ним задачи, шло уточнение техники выполнения, выбора оптимальных ее вариантов с учетом индивидуальных особенностей.

Последовательное изучение блокирующих захватов шло по пути надежного освоения и решения задач. Удержание захватов без прижатия к туловищу (частям тела) предъявляло повышенные требования к силовой подготовленности подростков. Они яснее начинали понимать значение величины рычага, площади соприкосновения, оценивать надежность захватов, подкрепляемых трением (от соприкосновения частей тела, рук).

Игры в теснение

Цель: формирование умений прилагать усилия в захвате, терпеть болевые ощущения, принуждать соперника к отступлению из зоны поединка.

Основные варианты: выталкивание партнера из круга, за черту с различными захватами; групповые игры с выталкиванием за черту, с удержанием зоны.

Борьба за игровую площадь, т. е. теснение, связана с неприятными болевыми ощущениями, и каждый занимающийся относился к этому по-своему. Для того чтобы вытеснить противника из круга 3—5 раз подряд, самбисту нужно было решить самостоятельно, как применить усилия, обманные движения, уметь терпеть боль. Здесь могут возникать конфликтные ситуации (борьба характеров, воля к победе).

При отсутствии мягкого покрытия выполнение заданий оценивалось с большой строгостью. Перед выполнением разъяснялись условия поединка, напомнить об осторожности (действовать аккуратно, без бросков, падений и т. д.), психологически подготовить к возможным травмам. При разборе конфликтных ситуаций приветствовались случаи проявления борцами высоких нравственных качеств. Без продуманного, педагогически оправданного руководства действия юных спортсменов

могут иметь нежелательные последствия. Поэтому игры должны проходить в атмосфере честного соперничества.

При проведении игр придерживались следующих основных правил:

1. Соревнования проводятся на площадках (коврах), очерченных кругом диаметром 6, 4, 3, 2 м, в квадратах 4x4, 3x3, 2x2 м.
2. В соревнованиях участвуют все ученики.
3. Количество попыток (поединков) должно быть нечетным и может варьироваться в пределах 3, 5, 7.
4. Факт победы: выход ногами за черту площади; касание ногой (рукой) черты, ограничивающей площадь единоборства.

Игры в теснение являются первым практическим шагом в воспитании сильного, мужественного характера самбиста-победителя в самом начале его спортивного пути. Тренер в доступной форме объяснял значимость игр-заданий, создавал соответствующую атмосферу и условия для освоения игрового материала.

Игры с опережением и борьбой за выгодное положение игры (в дебюте)

Цель: формирование умений быстро находить и осуществлять атакующие решения из неудобных исходных положений.

Основные варианты:

— лежа на спине, на животе, на боку, ногами друг к другу, выйти наверх и прижать соперника лопатками к коврику;

— стоя на коленях, сидя, лежа, по сигналу встать и зайти за спину партнеру и др.

После игр на освоение элементов перемещения, способов завоевания захватов и освобождения от них на фоне маневрирования и т. д. занимающимся предлагался игровой материал в более сложных условиях — начать поединок, находясь в различных позах и положениях по отношению друг к другу. Умение быстро ориентироваться в неожиданной ситуации, искусство владеть своим телом, ловкий маневр помогают эффективно начать прерванный поединок в невыгодных условиях, своевременно заблокировать или ограничивать действия соперника.

Необходимость включения подобных заданий в специализированные игровые комплексы (на материале освоения игр в касание, достижения и преодоления захватов, силового теснения соперника по площади поединка) обусловлена правилами соревнований по самбо. Спортсмен с начала занятий борьбой должен знать, что соперники прерывают и начинают поединок только по сигналу (разрешению) судьи. В процессе схватки арбитр часто не прерывает ее, борьба продолжается, но один из соперников оказывается в менее выгодном положении, например на коленях, лежа на животе и т. п. Если подобные «неожиданности» освоить заранее, многократно проиграть на занятиях, они не вызовут растерянности у борцов в случае возникновения подобных ситуаций в реальном поединке. Назначение подобных заданий — совершенствование качеств оперативного мышления, отработка деталей технических действий, «наработка» отдельных эпизодов поединка в сложных условиях, повышение скорости атаки и т. п.

Развивающие игры-упражнения

Следующая группа игр решала в основном задачи, связанные с совершенствованием специальных качеств борца, и широко применялась в учебно-тренировочном процессе.

Игры в перетягивание

Цель: развитие специальной силы борца.

Основные варианты: парные и групповые перетягивания с захватами за руки, за палку; перетягивание каната; перетягивание кистями рук в положении лежа, головой к голове соперника; сидя; стоя.

Игры в отталкивания

Цель: сохранение равновесия в разных исходных положениях.

Основные варианты:

— в положении руки за спину, стоя на одной ноге, толчками плечом и туловищем вытолкнуть партнера с определенной площади или добиться потери равновесия;

— в положении сидя, сидя на корточках, стоя на одной ноге, толчками ладонями в ладони партнера вытолкнуть его с определенной площади или заставить потерять равновесие;

— стоя на скамейке, сидя на гимнастическом коне, парами с сидящим на плечах партнером толчками руками добиться потери равновесия соперника.

Игры с отрывом соперника от ковра

Цель: развитие физических качеств и формирование навыков единоборства.

Основные варианты: в разных исходных положениях; с различными захватами; с ограничением площади передвижения.

Игры за овладение обусловленным предметом

Цель: формирование навыков маневрирования, сохранения позы, совершенствование атакующих и защитных действий, развитие скоростных и скоростно-силовых качеств.

Основные варианты:

— борьба за эстафетные палочки с различными захватами — за концы двух палочек разноименными руками;

— тот же захват, но предварительно скрестив руки;

— борьба за одну палочку, захватив ее двумя руками;

— борьба за одну эстафетную палочку в разных исходных положениях: стоя боком друг к другу, с обоюдным захватом за свободные руки; с обоюдным захватом за туловище; стоя на одной ноге, захватив другую свободной рукой за голеностоп, и др.;

— борьба за одну или две палочки, стоя на коленях, лежа с различными захватами и положением рук (скрестно, сзади, зацепив руками ноги и т. д.);

— борьба за гимнастическую палку (палку захватывают так, чтобы кисти рук партнеров располагались на палке поочередно);

— борьба за набивной мяч (захват мяча двумя руками).

Игры с прорывом через строй, из круга

Цель: формирование навыков единоборства и развития физических качеств.

Основные варианты:

— игроки (не менее 2 человек) образуют цепочку, взявшись за руки. Водящий пытается разорвать захват в наиболее слабом, с его точки зрения, месте. Если ему это удастся, то он становится в строй, а игрок, допустивший прорыв, становится водящим;

— водящий игрок пытается вырваться из круга, образованного другими играющими, которые стоят, взявшись за руки;

— групповой прорыв строя. Команды стоят, взявшись за руки, напротив друг друга. По сигналу обе команды сближаются у определенной линии и пытаются разорвать цепочку из сцепленных рук.

Игры с элементами техники и тактики

Как уже отмечалось, научить человека бороться — задача достаточно трудная. Это связано с тем, что освоение отдельных элементов техники (захватов, передвижений,

приемов и др.) не связано напрямую с умением вести единоборство. По ходу ведения поединка возникает множество ситуаций, которые невозможно предугадать на тренировках, изучая отдельные технические действия. В связи с этим возникает педагогическая задача поиска тех форм, методов, тренировки, которые позволяют создавать вариативные условия при совершенствовании техники и тактики борьбы. В наибольшей степени этой задаче соответствует спортивно-игровой метод тренировки, который, в силу нестандартности условий, обеспечивает повышение интереса занимающихся к занятиям, способствует более успешному овладению учебным материалом (Игуменов Виктор Михайлович, Подливаев Борис Анатольевич, 1982).

Правилами игр, включающими элементы техники и тактики, предусматривается создание дополнительных трудностей для достижения задач тренировки, например осуществление не любого захвата (что не так трудно), а конкретно заданного (что значительно труднее) и т. п.

Ниже приводятся игровые задания возрастающей сложности, направленные на совершенствование техники и тактики борьбы.

Игры на лучшее качество выполнения приема или его элементов

Цель: совершенствование качеств выполнения определенных технико-тактических действий в изменяющихся условиях.

Основные варианты:

- выполнение приема или его элементов на оценку;
- то же, но с партнером, обеспечивающим или затрудняющим выполнение приемов по заданию тренера;
- борцы делятся на две команды, которые выстраиваются в две колонны. Из каждой команды выходят по одному водящему, которые становятся лицом к своей команде в 3 — 4 м от нее. Борцы из колонны по очереди нападают на своего водящего. Тот бросает их определенным приемом. После того как водящий выполнит свой прием на всех участниках команды, он становится в строй, а его место занимает следующий. Побеждает команда, все участники которой выполнили свои задания быстрее и качественнее.

Элементы технических действий

NAGE - NO - KATA



UKI OTOSHI



SEOI NAGE



KATA GURUMA



UKI GOSHI



HARAI GOSHI



TSURI KOMI GOSHI



OKURI ASHI HARAI



SASAE TSURI KOMI ASHI



UCHIMATA



TOMOE NAGE



URA NAGE



SUMI GAESHI



YOKO GAKE



YOKO GURUMA



UKI WAZA

Правила соревнований: жесты судьи

ЧТО ОЗНАЧАЮТ ЖЕСТЫ СУДЬИ?



Иппон — чистая победа, быстрый и сильный бросок соперника на спину



Ваза-ари — пол-победы, броски на часть спины или пережат по спине, за удержание от 15 до 30 секунд



Ваза-ари авасет иппон — составная победа из двух ваза-ари



Хаджиме — начало поединка



Осакоеми — удержание на спине от 10 до 20 секунд



Токета — отмена удержания



Мате — стоп



Шидо — наказание



Хансоку-маке — дисквалификация