УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО
«Спортивная школа
Рыбинского района»
_____ Н.В. Терешкова
01 сентября 2023г.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «дзюдо»

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (далее - Программа) предназначена для Спортивной школы (далее - Организация) образовательной деятельности по спортивной подготовке дзюдо с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденным приказом Минспорта России от 24 ноября 2022 г. №1074[1] (далее - ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3-4	7	10
Учебно-тренировочный этап (этап	3-5	11	6

специализации)			
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1

2. Объем Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

учебно-тренировочные занятия, применяемые виды (формы):

Тип	Формы организации	Возможные выгоды
Групповое учебно-тренировочное занятие	Коллективно выполняемая нагрузка в соответствии со строгим или гибким планом	Командный дух, эмоциональность, использование конкуренции и партнерства
	Запрограммированное учебно-тренировочное	Сосредоточение внимания тренера-преподавателя и

	занятие под руководством тренера-преподавателя	спортсмена на конкретных деталях выполнения нагрузки/техники движений
Индивидуальное учебно-тренировочное занятие	Запрограммированное учебно-тренировочное занятие, выполняемое спортсменом самостоятельно	Снижение эмоционального напряжения, тренировка проводится в удобное время и в удобном месте
	Свободное или почти свободное учебно-тренировочное занятие без строго плана	Раскрепощение инициативы спортсмена, самостоятельное регулирование уровня нагрузки
Смешанное учебно-тренировочное занятие	Сочетание первых двух организационных форм	Разнообразие, возможность объединения преимуществ других форм

учебно-тренировочные мероприятия:

№ 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)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочны	-	14	18	18

	е мероприятиям по подготовке к другим всероссийски м спортивным соревнования м				
1.4.	Учебно-тренировочны е мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнования м субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочны е мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановите льные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочны е мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятия в год		-	
2.5.	Просмотровы е учебно-тренировочны е мероприятия	-	До 60 суток		

спортивные соревнования:

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта «дзюдо»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований, состязаний	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	1	4	2	2	3	3
Отборочные	-	-	2	2	2	1
Основные	-	-	1	1	1	1
Состязания	-	-	10	15	18	18

1. Годовой учебно-тренировочный план

В условиях реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

1.2. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

1.3. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований.

1.4. Годовой учебно-тренировочный план рекомендуется с учетом:

- объема дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24	24-32
Общее	234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

количество часов в год						

- соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	54-60	50-54	20-25	17-19	14-18	14-18
2.	Специальная физическая подготовка (%)	1-5	5-10	16-20	18-22	20-22	20-25
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	6-8	8-9	8-10	8-10
4.	Техническая подготовка (%)	30-38	36-40	36-41	38-43	41-44	41-46
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	4-6	4-6	8-9	8-9	7-8	5-6
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет				
		1	2	3	1	2	3	4	5		
		Недельная нагрузка в часах									
		4,5-6	6	8	10	14	16	18	18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2	2	2	3	3	3	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)									
		10	10	10	6	6	6	6	6	1	1
1.	Общая физическая подготовка	140-156	156	212	114	160	208	160	178	146-174	174-234
2.	Специальная физическая подготовка	12-26	26	42	94	130	166	188	208	208-250	250-332
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	42	58	50	84	74	84-126	126-166
4.	Техническая подготовка	70-110	110	126	196	276	300	374	346	460-500	500-666
5.	Тактическая подготовка	2-4	4	8	16	24	16	28	26	30-25	25-34
6.	Теоретическая подготовка	2-4	4	8	16	24	16	28	24	20-24	24-32
7.	Психологическая подготовка	2-4	4	8	20	24	16	28	24	30-25	25-34

8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2-4	4	4	2	4	8	8	8	10-24	24-30
9.	Инструкторская практика	-	-	-	6	8	12	9	14	10-25	25-34
10.	Судейская практика	-	-	-	6	8	12	9	14	10-25	25-34
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2-2	2	4	4	6	14	10	10	16-25	25-34
12.	Восстановительные мероприятия	2-2	2	4	4	6	14	10	10	16-25	25-34
Общее количество часов в год		**234-312**	**312**	**416**	**520**	**728**	**832**	**936**	**936**	**1040-1248**	**1248-1664**

2. Календарный план воспитательной работы

Реализация программы осуществляется одновременно во всех возрастных группах с учетом их возрастных особенностей (физических, интеллектуальных, психологических) и оказывает воспитательное воздействие, как на весь коллектив, так и на отдельно взятую личность ребенка. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее непосредственно во время учебно-тренировочных занятий, в процессе внеурочной деятельности, в процессе участия в соревнованиях и дополнительно на тренировочных мероприятиях, в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется свободное время воспитанников.

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

		-формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; -формирование склонности к педагогической работе	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: -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.	Медико-биологическое исследование	Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности	В течение года
2.3.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: -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)	

3.	Патриотическое воспитание		
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, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
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 в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; -тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых, в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	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	В течение года

		достижению спортивных результатов; -развитие навыков юных спортсменов и их мотивация к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; -правомерное поведение болельщиков; -расширение общего кругозора юных спортсменов	
5.	Профилактика у детей, состоящих на учете в комиссии по делам несовершеннолетних, нравственного поведения и положительного отношения к социально-значимым факторам, путем подбора методов и педагогических приемов		
5.1.	Осуществление мер по защите и восстановлению прав и законных интересов несовершеннолетних, выявлению и устранению причин и условий, способствующих безнадзорности, правонарушениям и антиобщественным действиям несовершеннолетних	-работа коллектива спортивной школы с детьми и их родителями, законными представителями; -индивидуальная работа с детьми; -работа тренера-преподавателя с родителями	В течение года
5.2.	Осуществление мер, предусмотренных действующим законодательством по координации деятельности органов и учреждений системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних		В течение года
5.3.	Анализ причин и условий, способствующих нарушению прав несовершеннолетних, их безнадзорности,		В течение года

	правонарушениям и антиобщественному поведению, фактов жесткого обращения с несовершеннолетними, выработка мер по их предупреждению и устранению		
6.	Нравственное воспитание		
6.1.	Формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения	Работа с семьей и общеобразовательными учреждениями через спортивную деятельность	В течение года
7.	Спортивно-эстетическое и правовое воспитание		
7.1.	Поведение спортсмена, ориентированное на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спорта, так и спортивного движения в целом	Нормы и правила поведения, предусматриваемые спортивной этикой (честная борьба, исключение возможности использования допинга, уважительное отношение к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания)	В течение года

3. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Определения терминов:

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

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

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период - любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА - Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

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

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

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

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о месте нахождения.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного вне соревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

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

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома)
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначени	Проведение викторины на крупных спортивных

			ю	мероприятиях в регионе
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по допингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	Семинар для тренеров-преподавателей	Виды нарушений антидопинговых правил», «роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятий: сценарий/программа, фото/видео.
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке

				препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

4. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивных учреждений является подготовка спортсменов к роли помощников тренеров-преподавателей, инструкторов и участие организации спортивных соревнований в качестве судей. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Спортсмены тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства могут привлекаться в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах этапа начальной подготовки.

Со второго года обучения, спортсмены тренировочного этапа (этап спортивной специализации) должны уметь самостоятельно проводить разминку с помощью упражнений, выбранных тренером-преподавателем. С третьего года необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений другими учениками, находить ошибки в техники выполнения ими отдельных технических приемов. Спортсмены должны уметь составлять конспект занятий и проводить вместе с тренером-преподавателем разминку в группе, совместно с тренером-преподавателем принимать участие в судействе спортивных соревнований, уметь составлять итоговый протокол. С четвертого года обучения тренировочного этапа (этап спортивной специализации) спортсменов должны шире привлекать в качестве помощников при проведении разминки, при разучивании новых упражнений и технических элементов со спортсменами более младших возрастов. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения и проверки правил спортивных соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах.

На первом году обучения, на этапе совершенствования спортивного мастерства спортсмены должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, помогать тренеру в разучивании отдельных упражнений, приемов со спортсменами младших возрастов. По судейской

практике спортсмены должны знать основные правила спортивных соревнований, уметь выполнять обязанности судей и секретаря.

На втором и далее годах обучения на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства спортсмены должны самостоятельно полностью проводить разминку, уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования технических элементов, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируются объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок. Спортсмены в данных группах должны знать правила спортивных соревнований и систематически привлекаться к судейству спортивных соревнований, уметь организовать и провести спортивные соревнования внутри спортивной школы или в районе.

Планы инструкторской и судейской практик

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
Группы учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации)			
1	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий	В соответствии с планом спортивной подготовки
Группы ССМ, ВСМ			
2	Освоение методики проведения спортивно-массовых	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя	В соответствии с планом спортивной подготовки

	мероприятий в физкультурно-оздоровительной организации или образовательном учреждении		
3	Освоение обязанностей судьи, секретаря	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	

5. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Одним из главных вопросов управления работоспособностью спортсмена (занимающегося) в программах тренировочных занятий и микроциклов является объединение средств восстановления и тренировочных воздействий.

Средства восстановления (педагогические, психологические, медико-биологические)

Средства и мероприятия	Сроки реализации
Педагогические	
- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий; - использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое; - «компенсаторное» плавание – упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;	В течение всего периода реализации программы с учетом развития адаптационных процессов
- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности); - рациональная динамика нагрузки в различных структурных образованиях; - планирование нагрузки с учетом возможностей спортсменов (занимающихся); - рациональная организация режима дня.	
Психологические	

- аутогенная и психорегулирующая тренировка; - средства внушения (внушенный сон-отдых); - гипнотическое внушение; - приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации; - интересный и разнообразный досуг; - условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.	В течение всего периода реализации программы с учетом психического состояния спортсмена (занимающегося)
Медико-биологические	
- рациональное питание: сбалансировано по энергетической ценности; сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок; соответствует климатическим и погодным условиям; - физиотерапевтические методы: массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж); гидропроцедуры (различные виды душей и ванн); аппаратная физиотерапия; бани.	В течение всего периода реализации программы

I. Система контроля

1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее — обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

1.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «дзюдо»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «дзюдо» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «дзюдо»;

- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

- овладеть теоретическими знаниями о правилах видах спорта «дзюдо»;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее — тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «дзюдо»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1.Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 7 лет				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	не менее	
			2	1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			4	3

1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+2
1.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	кол-во попаданий	не менее	
			2	1
2.Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	не менее	
			3	2
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			6	5
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
2.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	кол-во попаданий	не менее	
			3	2
3.Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	не менее	
			5	4
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			8	7
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
4.Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				
4.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	не менее	
			7	6
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			10	9
4.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
5.Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 7 лет				
5.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			11,0	11,4
5.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 сек)	кол-во раз	не менее	
			4	2
5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			60	50
6.Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
6.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			10,6	11,2

6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 сек)	кол-во раз	не менее	
			6	4
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			70	60
7.Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
7.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			10,4	11,0
7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 сек)	кол-во раз	не менее	
			8	6
7.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			80	70
8.Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 10 лет				
8.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			10,2	10,8
8.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 сек)	кол-во раз	не менее	
			10	8
8.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			95	85

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей - «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»; для девушек - «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»				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	не менее	
			10	9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			12	11
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2.Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет				

для спортивных дисциплин: для юношей - «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»; для девушек - «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»				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	не менее	
			8	7
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			11	10
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
3.Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет для спортивных дисциплин: для юношей - «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; для девушек - «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»				
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	не менее	
			14	13
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			15	14
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
4.Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей - «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек - «ката», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»				
4.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	не менее	
			11	10
4.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			15	14
4.3.	Наклон вперед из положения стоя на	см	не менее	

	гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+4	+5
5.Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет для спортивных дисциплин: для юношей - «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»; для девушек - «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»				
5.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			10,0	10,6
5.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 сек)	кол-во раз	не менее	
			12	10
5.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			105	100
6.Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей - «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек - «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»				
6.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			10,1	10,7
6.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 сек)	кол-во раз	не менее	
			11	10
6.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			100	90
7.Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет для спортивных дисциплин: для юношей - «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; для девушек - «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»				
7.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,8	10,4
7.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 сек)	кол-во раз	не менее	
			14	12

7.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			125	120
8.Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для юношей - «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг»; для девушек - «ката», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57+ кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг»				
8.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			10,0	10,6
8.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 сек)	кол-во раз	не менее	
			12	11
8.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			115	105
9.Уровень спортивной квалификации				
9.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
9.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «дзюдо»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) - «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; для девушек (женщин) - «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»				

1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	не менее	
			18	15
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			20	16
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2.Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) - «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»; для девушек (женщин) - «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 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	не менее	
			14	12
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			17	15
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
3.Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) - «ката», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; для девушек (женщин) - «ката», «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»				
3.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,6	10,2
3.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	кол-во раз	не менее	
			16	14
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	150
4.Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей (мужчин) - «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг», «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»; для девушек (женщин) - «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 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»				
4.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,8	10,4
4.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	кол-во раз	не менее	
			14	13
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
5.Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до одного года)	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»		
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше одного года)	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «дзюдо»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин - «ката», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг»; для девушек (женщин) - «весовая категория 33 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 44+ кг», «весовая категория 48 кг»				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	не менее	
			-	19
	Подтягивание из виса на высокой перекладине		9	-
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			27	12
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2.Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин - «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»;				

для женщин - «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	не менее	
			-	15
	Подтягивание из виса на высокой перекладине		7	-
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			26	19
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
3.Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин - «ката», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 46+ кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66+ кг»; для женщин - «ката», «весовая категория 40 кг», «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»				
3.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,0	9,6
3.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	кол-во раз	не менее	
			20	18
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			195	160
4.Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для мужчин - «весовая категория 73 кг», «весовая категория 73+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 100 кг», «весовая категория 100+ кг»; для женщин - «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63+ кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 70+ кг», «весовая категория 78 кг», «весовая категория 78+ кг»				
4.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,6	10,1
4.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	кол-во раз	не менее	
			18	16
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			175	150
5.Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

II. Рабочая программа по виду спорта «дзюдо»

1.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Материал планируется с учетом возрастных особенностей спортсменов (занимающихся), предметные области освоения взаимосвязаны друг с другом в процессе многолетней подготовки дзюдоистов. Программный материал может выполняться спортсменами (занимающимися) в составе общей группы, индивидуально (работа по заданию тренера-преподавателя отдельно от группы) или самостоятельно (выполнение общеразвивающих или специальных упражнений); свободное время с учетом рекомендаций тренера-преподавателя.

Программный материал
для групп начальной подготовки первого года обучения

<u>Общая физическая подготовка</u>

Средства общей физической подготовки

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) для рук и плечевого пояса.

ОРУ для пальцев и кисти: сжимание пальцев в кулак и разжимание; разведение и сведение пальцев; движения из упоров стоя или лежа с опорой на кончики пальцев.

ОРУ для увеличения подвижности в суставах: движение кистями с переплетенными пальцами (ладони на себя — ладони от себя, «волна» кистями в лицевой плоскости); руки вверх, упор ладонью о ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей; хлопки в ладоши в положении локти в стороны, пальцы вперед-вверх; в упорах лежа, лежа сзади, сидя сзади перенесение тяжести тела с руки на руку, меняя положение кистей: пальцы внутрь, наружу, вперед, назад; в упорах присев, сидя на пятках опора на тыльную сторону кисти пальцами к себе, опора на пальцы, с выгибанием кисти кверху.

ОРУ для сгибателей и разгибателей предплечья: сгибания-разгибания рук в упорах лежа, сидя; переходы переступанием на руках из одних положений упоров в другие, прыжки на руках в упорах.

ОРУ для увеличения подвижности в плечевых суставах: рывковые движения прямыми или согнутыми руками в стороны, вверх, назад; тоже в сочетании с наклонами, поворотами туловища; вращательные движения в плечевых суставах прямыми или согнутыми руками; пружинящие движения сгибая ноги из упора лежа сзади; пружинящие наклоны в упоре стоя на коленях, руки

далеко вперед; прогибания в упоре лежа сзади ноги врозь с опорой на одну руку; мост.

ОРУ на расслабление мышц рук и плечевого пояса: свободные дугообразные движения руками в сочетании с полуприседами, выпадами, полунаклонами; последовательное расслабление мышц рук после напряженного принятия определенного положения; размахивание свободно висящими руками путем поворота туловища; встряхивание кистями, предплечьями, плечами в различных исходных положениях; последовательные или одновременные движения руками с акцентом на расслабление в момент опускания.

ОРУ для мышц бедра: приседание на двух и на одной ноге; ходьба в полуприседе; прыжки из полуприседов; наклоны с прямым туловищем из стойки на коленях; вставание на колени и с колен; сгибания-разгибания в коленных суставах в положении лежа на животе.

ОРУ для мышц таза: поднимание таза из упора сиди; «ходьба» в седе; поднимание таза из положения лежа на спине.

ОРУ для увеличения подвижности в тазобедренных суставах: вращения тазом в стойке ноги врозь; пружинящие покачивания в выпадах; махи ногами; приседания в стойке ноги врозь, ноги развернуты наружу; наклоны в положении седа ноги вместе, седа ноги врозь; полушпагат, шпагат; пружинящие наклоны или движения ногами с захватом (помогая себе руками).

ОРУ для расслабления мышц ног: свободные махи ногами; потряхивания ногами в упоре сидя углом или лежа на спине углом; поочередные сгибания и разгибания ног в упоре сидя скольжением по полу с акцентом на расслабление; свободные скрестные движения голенями, потряхивания стопами и голенями в положении лежа на животе; чередование напряжений и расслаблений мышц ног и положениях сидя, лежа (ногу напряженно поднять. сгибая, расслабленно опустить).

Общеразвивающие упражнения для мышц, ног, туловища и шеи.

ОРУ для стопы и голени: поднимание на носки, на пятки (в стойках, упорах стоя); ходьба на носках, на пятках; подскоки на одной и двух ногах; движения стопой на себя - от себя в упражнениях, связанных с движением ногами из исходного положения сидя, лежа.

ОРУ для увеличения подвижности в суставах: сгибания, разгибания, вращения стопой в упоре сидя; то же, помогая себе руками; из упора на пятках пружинящие движения, отрывая таз от пола; в положении выпада пружинящие движения, постараться

коснуться пола пяткой находящийся сзади ноги; в стойке ноги врозь перенесение тяжести тела на внешнюю н внутреннюю части стопы (с ноги на ногу).

ОРУ для мышц туловища: движения ногами в упорах сидя (сгибания-разгибания, поднимания-опускания, разведения-сведения); поднимание туловища в сед из положения лежа на спине; поднимание ног в положении лежа на спине; одновременные движения ногами и туловищем из положения лежа на спине; поднимание туловища из положения лежа на животе; поднимание ног из положения лежа на животе; одновременное поднимание туловища и ног из того же положения; из положения ноги врозь приседы с поворотам и туловища, с касанием руками пяток; из стойки на коленях ноги врозь повороты туловища с касанием пятки разноименной рукой; из седа ноги врозь повороты с опорой на одну руку в упор лежа боком; поднимание-опускание таза в упоре лежа боком.

ОРУ для увеличения подвижности позвоночника: наклоны назад из стойки ноги врозь; прогибания с упором на руки из положения лежа па животе; мост; пружинящие наклоны вперед в положениях стоя, сидя; пружинящие наклоны туловища в стороны; повороты туловища.

ОРУ для мышц шеи: в исходном положении руки па голове: наклоны головы вперед, назад, в стороны преодолевая сопротивление рук; в и.п. стоя на коленях с опорой головой о ладони (на мягкой опоре), перекаты - со лба на затылок; борцовский мост.

ОРУ для увеличения подвижности в суставах: наклоны головы вперед, назад, в стороны; повороты головы; круговые движения головой.

ОРУ для расслабления мышц туловища и шеи: расслабленное «падение» головы вперед, назад, в стороны, круговые движения головой; покачивания, потряхивания головой и туловищем, наклонившись вперед; последовательное расслабление шеи, верхней части туловища, всего туловища; свободные круговые движения туловищем; приподнимание отдельных частей туловища с последующим расслаблением; чередование напряжений и расслаблений отдельных мышечных групп.

Средства из других видов спорта и подвижные игры:

Акробатические и гимнастические упражнения. Группировка (сидя, лежа, перекат назад в группировке); кувырки (вперед, назад, вперед со скрещенными ногами); боковой переворот; упоры (головой в ковер, упор присев, упор лежа); висы (на согнутых руках, вис лежа - девочки, подтягивание в висе и висе лежа -

девочки, перемещение в висе на перекладине); мост из положения лежа на спине (гимнастический, борцовский); связка элементов (два кувырка вперед, кувырок вперед- назад, два кувырка назад); равновесие (ходьба с перешагиванием через предметы, с бросками и ловлей мяча, с отягощением - набивной мяч, диск от штанги - до 2 кг, повороты в полуприседе, в приседе; лазание по канату в три приема; прыжковые упражнения через скакалку, в длину с места, выпрыгивание из полуприседа, многоскоки).

Подвижные игры. В процессе подготовки дзюдоистов целесообразно использовать подвижные игры, сходные по двигательным задачам с тестами для определения физической подготовленности. В этом случае учащиеся с большим интересом повышают свою подготовленность.

Подвижные игры и контрольные тесты

№ п/п	Преимущественное воспитание физического качества	Подвижная игра	Контрольные тесты
1	Быстрота (скоростные способности)	Два мороза. К своим флажкам. Успей занять место. День и ночь. Белые медведи.	Челночный бег 3х10 м Бег 30 м с ходу
2	Сила (силовые способности)	Петушиный бой. Выталкивание из круга. Тяни в круг. Перетягивание в парах. Перетягивание каната. Перетягивание пояса в парах, двух поясов обеими руками	Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

<u>Специальная физическая подготовка</u>

Средства специальной физической подготовки

Силовые. Выполнение переворотов партнера в партере (переворачивание со спины на живот; с живота на бок, на спину, перевороты партнера и хватом двух рук, рычагом), стоящего в упоре на кистях и коленях, упражнения в упоре головой в ковер, на борцовском мосту; уходы от удержаний обусловленное время (20 с).

Скоростные. Имитация бросков по технике 5 КЮ, выполнение специальных упражнений (высед, захват, самостраховка) на скорость.

Повышающие выносливость. Освобождение от захватов (до 1 мин), борьба в партере (до 2 мин).

Координационные. Выход на удержания из различных исходных положений (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе), имитационные упражнения с набивным мячом.

Повышающие гибкость. Борцовский мост из стойки, с помощью партнера.

<u>Техническая, тактическая подготовка</u>

Средства технической подготовки

6 КЮ — белый пояс

RE1 — приветствие (поклон). Tachi-rei — приветствие стоя. Za-rei приветствие на коленях. OB1 — пояс (завязывание). SHISET - стойки. SHINTA1 - передвижения: Ayimi-ashi - передвижение обычными шагами, Tsugi-ashi - передвижение приставными шагами: вперед-назад; влево-право; по диагонали. TA1-SABAK1 - повороты (перемещения тела): на 90° шагом вперед; на 90° шагом назад; на 180° скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали); на 180° скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали); на 180° круговым шагом вперед; на 180° круговым шагом назад. KUM1-KATA - захваты (основной захват - рукав-отворот).

KUZUSYI — выведение из равновесия

Mae-kuzushi	Вперед
Ushiro- kuzushi	Назад
Migi- kuzushi	Вправо
Hidari- kuzushi	Влево
Mae-migi- kuzushi	Вперед-вправо
Mae-hidari- kuzushi	Вперед-влево
Ushiro- migi-kuzushi	Назад-вправо
Ushiro- hidari-kuzushi	Назад-влево

UKEM1 - падения

Yoko (Sokuho) — ukemi	На бок
Ushiro (Koho) — ukemi	На спину
Mae (Zenpo) — ukemi	На живот
Zenpo-tenkai-ukemi	Кувырком

Связки технических элементов 6 КЮ:

Тори: основной захват (Kumi-kata) - выведение из равновесия вперед (Mae-kuzushi; Тори: основной захват (Kumi-kata) -

выведение из равновесия назад (Ushiro-kuzushi); Тори: основной захват (Kumi-kata) - передвижение обычными шагами (Ayumi-ashi); Тори: основной захват (Kumi-kata) - выведение из равновесия назад вправо (Ushiro-migi-kuzushi); Тори: основной захват (Kumi-кata) - выведение из равновесия назад влево (Ushiro-hidari-кuzushi); Уке: падение на бок (Уоко); Уке: падение на спину (Ushiro).

5 КЮ — желтый пояс

NAGE- WAZA — техника бросков

De-ashi-barai	Боковая подсечка под выставленную ногу
Hiza-gurama	Подсечка в колено под отставленную ногу
Sasae-tsurikomi	Передняя подсечка под выставленную ногу
Uкi-goshi	Бросок скручиванием вокруг бедра
O-soto-gari	Отхват
O-goshi	Бросок через бедро подбивом
O-uchi-gari	Зацеп изнутри голенью
Seoi-nage	Бросок через спину с захватом руки на плечо

КАТАМ Е -WAZA — техника сковывающих действий

Hon-keza-gatame	Удержание сбоку
Kata-gatame	Удержание с фиксацией плеча головой
Uoko-shiho-gatame	Удержание поперек
Kami-shiho-gatame	Удержание со стороны головы
Tate-shiho-gatame	Удержание верхом

Подготовка к аттестации: изучение этикета, формирование правильной осанки, изучения специальной терминологии, развитие равновесия, давление связок из технических элементов 6 и 5 КЮ.

Комбинации из элементов 5 КЮ: передняя подсечка под выставленную ногу (Sasae-tsurikomi-ashi) переход на выполнение удержания сбоку (Hon-кesa-gatame); бросок скручиванием вокруг бедра (Uкi-goshi) переход на удержание со стороны головы (Kami-shiho-gatame); зацеп изнутри голенью (O-uchi-gari) переход на удержание верхом (Tate-shiho-gatame); отхват (O-soto-gari) переход на удержание поперек (Uoko-shiho-gatame);

Борьба в партере: в стандартных исходных положениях, в исходных положениях по заданию (сидя спиной друг к другу, лежа па спине, лежа на животе), на выполнение конкретного удержания, уходы от удержаний; защиты от удержаний, поединок до 2 минут.

Борьба в стойке: с односторонним сопротивлением, с обоюдным сопротивлением, с выполнением конкретного броска, поединок до 2 минут.

Средства тактической подготовки

Тактика проведения захватов, удержаний, бросков; тактика участия в соревнованиях по общефизической подготовке

(тактическая установка «на демонстрирование определенного результата»).

Теоретическая подготовка

Средства теоретической и методической подготовки

Формирование специальных знаний: основы философии единоборств; место и роль физической культуры и спорта в современном обществе; история развития дзюдо; техника безопасности на занятиях дзюдо; гигиена занимающихся; режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни; основы спортивного питания; требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки; аттестационные требования к технике 6 и 5 КЮ.

Программный материал

для групп начальной подготовки второго года подготовки

Общая физическая подготовка

Средства общей физической подготовки

Общеразвивающие упражнения (ранее изученные).

Средства из других видов спорта и подвижные игры:

Акробатические и гимнастические упражнения Повторение ранее изученных упражнений; кувырки в длину и высоту (в стандартных условиях, усложненных условиях – через «скамеечку»), кувырок назад с выходом на прямые руки; прыжки в приседе с продвижением, с короткой и длинной скакалкой, стойка на голове, подъем разгибом, рондат, кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом.

Подвижные и спортивные игры, эстафеты футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры: эстафеты, игры в касания в захваты (при их проведении рекомендуется строго соблюдать правила и требования, целенаправленно формировать нравственные качества).

Гимнастика Подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе па гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

Подвижные игры и эстафеты

Преимущественное развитие физического качества	Подвижная игра или эстафета
Быстрота (скоростные	«Салочки» (на коленях, в приседе, прыжками).

способности)	Вызов номеров. Эстафеты с бегом и прыжками.
Сила (скоростно-силовые способности)	Кто дальше бросит (набивной мяч 3 кг). Волки во рву. Лиса и куры. Перетягивание гимнастической палки. Тяни за черту. Вытолкни из двухметровой зоны (сидя, стоя, лицом, спиной). Эстафета с набивными мячами.
Выносливость (общая)	Прыгуны и пятнашки. Команда быстроногих. Салки парами за условное время 20—30 секунд. Встречная эстафета

<u>Специальная физическая подготовка</u>

Средства специальной физической подготовки

Силовые. Выполнение приемов на более тяжелых партнерах.

Скоростные. Проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.

Повышающие выносливость. Проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять приемы длительное время (1-2 мин).

Координационные. Выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка, имитационные упражнения с набивным мячом.

Повышающие гибкость. Проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов максимальной амплитудой.

Мост гимнастический борцовский из положения стоя (при помощи партнера, без помощи), забегания на борцовском мосту (5раз вправо, 5раз влево), перевороты с моста (с захватом партнера за ноги, самостоятельно), равновесие - ходьба на руках (3-5 м).

Варианты игр в касания

№ п/п	Места касания	Способ касания руками			
		Любой	Правой	Левой	Обеими
1.	Затылок	1	2	3	37
2.	Средняя часть живота	4	5	6	38
3.	Левая подмышечная впадина	7	8	9	39
4.	Левое плечо	10	11	12	40
5.	Поясница	13	14	15	41
6.	Правая лопатка	16	17	18	42
7.	Левая сторона живота	19	20	21	43

8.	Спина (любое место)	22	23	24	44
9.	Правая сторона живота	25	26	27	45
10.	Левая лопатка	28	29	30	46
11.	Правое плечо	31	32	33	47
12.	Правая подмышечная впадина	34	35	36	48

Техническая, тактическая подготовка

Средства технической подготовки

Совершенствование техники 6 КЮ и 5 КЮ. Изучение техники 4 КЮ.

Дополнительный материал 5 КЮ. НАГЭ-ВАДЗА — техника бросков

O-soto-otoshi	Задняя подножка
O-soto-gaeshi	Контрприем от отхвата или задней подножки
O-uchi-gaeshi	Контрприем от зацепа изнутри голенью
Morote-seoi-nage	Бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота

Разработка комбинаций по технике 5 КЮ с использованием дополнительной техники.

4 КЮ — оранжевый пояс

NAGE-WAZA - техника бросков

Ko-soto-gari	Задняя подсечка
Ko-ushi-gari	Подсечка изнутри
Koshi-guruma	Бросок через бедро с захватом шеи
Tsurikomi-goshi	Бросок через бедро с захватом отворота
Okuri-ashi-barai	Боковая подсечка в темп шагов
Tai-otoshi	Передняя подножка
Harai- goshi	Подхват бедром (под две ноги)
Uchi-mata	Подхват изнутри (под одну ногу)

KATAME-WAZA — техника сковывающих действий

Kuzure-keza-gatame	Удержание сбоку с захватом из-под руки
Makura-keza-gatame	Удержание сбоку с захватом своей ноги
Ushiro-keza-gatame	Обратное удержание сбоку
Kuzure-yoko-shiho- gatame	Удержание поперек с захватом руки
Kuzure-kami-shiho- gatame	Удержание со стороны головы с захватом руки
Kuzure-tate-shiho-	Удержание верхом с захватом руки

gatame	

Дополнительный материал. НАГЭ-ВАДЗА — техника броском

Tsubame-gaeshi	Контрприем от боковой подсечки
Ko-uchi- gaeshi	Контрприем от подсечки изнутри
Harai-goshi-gaeshi	Контрприем от подхвата бедром
Uchi-mata- gaeshi	Контрприем от подхвата изнутри
Sode-tsurikomi-goshi	Бросок через бедро с обратным захватом (захватом двух рукавов)
Kouchi-gake	Одноименный зацеп изнутри голенью
Uchi-mata-sukashi	Контрприем от подхвата изнутри скручиванием

Подготовка к выполнению демонстрационного комплекса: соблюдение этикета дзюдо, контроль за осанкой, равновесием, правильность терминологии.

Комбинации: боковая подсечка в темп шагов (Okuri-ashi-barai) переход на выполнение удержания поперек с захватом руки (Kuzure-yoko-shiho-gatame); бросок через бедро с захватом шеи (Koshi-guruma) переход на удержание с боку с захватом своей ноги (Makura-keza-gatame); подсечка изнутри (Ko-uchi-gari) переход на удержание со стороны головы с захватом руки (Kuzure-kami-shiho-gatame).

Самооборона.

Освобождение от захватов руки, рук, туловища спереди, сзади, шеи спереди, сзади.

Средства тактической подготовки

Тактика проведения захватов и бросков, удержаний и болевых. Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватов, бросков, удержаний, болевых.

Тактика участия в соревнованиях. Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

<u>Теоретическая подготовка</u>

Средства теоретической и методической подготовки

Формирование специальных знаний: основы философии единоборств; место и роль физической культуры и спорта в современном обществе; история развития дзюдо; техника безопасности на занятиях дзюдо; гигиена занимающихся; режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни; основы спортивного питания; требования к оборудованию, инвентарю и

спортивной экипировки; запрещенные приемы в дзюдо, правила дзюдо, строение и функции организма человека. Аттестационные, требования к технике 5, 4 КЮ.

Программный материал
для групп начальной подготовки третьего года подготовки
Общая физическая подготовка
Средства общей физической подготовки

Бег. Совершенствование ранее изученных упражнений, чередование бега с ходьбой до 2 км, со сменой направления и скорости, с высокого старта, челночный бег 4х10м, эстафеты с этапом до 40 м, эстафеты из различных исходных положений.

Прыжки. Совершенствование ранее изученных упражнений, с высоты 40-60 см, многоразовые прыжки до 8 раз на одной и двух ногах, прыжок на заданную длину по ориентирам, чередование прыжков в длину в полную силу и в полсилы (с открытыми и закрытыми глазами на точность приземления), с поворотом в разные стороны.

Строевые упражнения. Совершенствование ранее изученных построений (в шеренгу, в колонну), перестроений из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по 2, 3, 4 на месте и в движении.

Равновесие. Ходьба по рейке гимнастической скамейки большими шагами и выпадами, повороты прыжком на 90 и 180 градусов, опускание в упор стоя на коленях (правом, левом).

Общеразвивающие упражнения. Без предметов: основные положения и движения головы, рук, ног, комплексы ОРУ различной координационной сложности. С предметами: набивной мяч (2кг), диск от штанги (1-2кг), резиновый амортизатор, скакалка.

Средства из других видов спорта и подвижные игры:

Акробатические и гимнастические упражнения. Повторение ранее изученных упражнений; кувырки в длину и высоту (в стандартных условиях, в усложненных условиях - через «скамеечку»), кувырок назад с выходом на прямые руки; прыжки в приседе с продвижением, с короткой и длинной скакалкой, стойка на голове, подъем разгибом, рондат. Висы, подтягивание на перекладине за обусловленное время (20 сек) - мальчики; подтягивание в висе лежа за обусловленное время (20 сек) - девочки; подтягивание различным хватом (широким, узким); мост гимнастический, борцовский из положения стоя (при помощи партнера, без помощи), забегания на борцовском мосту (5 раз

влево, 5раз вправо), перевороты с моста (с захватом партнера за ноги, самостоятельно), равновесие - ходьба на руках (3 - 5 метров).

Подвижные игры и эстафеты. «Перетягивание каната», «Подвижная цель», «Кто сильнее?», «Большая эстафета по кругу», «Бег командами», «Кто быстрее?», «Эстафета с палками и прыжками», «Эстафета с чехардой», «Двумя мячами через сетку», «Эстафета с ведением и броском мяча в корзину», «Мяч в середину». Рекомендуется применять ранее изученные игры.

Силовые. Подтягивание на перекладине; сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены; поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке; лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

Скоростные. Бег 10 м, 20 м, 30 м; прыжки в длину с места; подтягивание на перекладине за 20 сек.; сгибание рук в упоре лежа за 20 сек.

Повышающие выносливость. Бег 2000 м в среднем темпе с учетом времени, 400 м, 1500 м.

Координационные. Челночный бег 3х10 м; кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем); боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.

Повышающие гибкость. Упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Баскетбол. Передвижения. Бег с изменением направления. Передвижения в «защитной стойке» приставными шагами: вперед, назад, вправо, влево. Ловля мяча двумя руками на месте, с шагом навстречу летящему мячу. Передача мяча двумя руками от груди: с места, с шагом в направлении передачи. Ведение мяча на месте и при передвижении по прямой шагом и бегом (левой, правой рукой). Броски мяча в корзину двумя руками от груди с места, после отскока от щита; с правой и левой стороны корзины.

Подвижные игры с элементами баскетбола. Учебные нормативы: техника ведения мяча правой и левой рукой на расстояние 10-15 м; броски волейбольного мяча в корзину двумя руками от груди стоя на месте с расстояния 1м сбоку от щита (мальчики из 6 бросков - 3-2-1 попадания; девочки из 7 бросков - 3-2-1 попадания).

Футбол. Удары: внутренней и наружной сторонами подъема, внутренней стороной стопы, серединой лба в опорном

положении и в прыжке. Остановка мяча внутренней стороной стопы. Выбрасывание мяча из-за боковой линии. Передача мяча на близком и среднем расстоянии. Учебные нормативы - подбивание мяча подъемом и бедром: «5» - 15 ударов, «4» - 10 ударов, «3» - 5 ударов.

Специальная физическая подготовка

Средства специальной физической подготовки

Силовые. Выполнение приемов на более тяжелых партнерах.

Скоростные. Проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.

Повышающие выносливость. Проведение поединков с партнерами, способными длительное время сохранять работоспособность; выполнять приемы длительное время без остановки (1 – 2 мин).

Координационные. Выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка; имитационные упражнения с набивным мячом.

Повышающие гибкость. Проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах; выполнение приемов с максимальной амплитудой.

Техническая, тактическая подготовка

Средства технической подготовки

Совершенствование техники первого и второго года обучения. Изучение техники третьего года обучения.

Техника бросков (nage waza)

передняя подножка	таи отоши	tai otoshi
зацеп изнутри голенью	о учи гари	o uchi gari
бросок через бедро подбивом	о гоши	o goshi

Техника сковывающих действий (katame waza)

удержание сбоку с захватом своей ноги	макура кэса гатамэ	makura kesa gatame
обратное удержание сбоку	уширо кэса гатамэ	ushiro kesa gatame

Средства тактической подготовки.

Тактика проведения захватов и бросков. Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватов, бросков, удержаний.

Тактика участия в соревнованиях. Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания,

питьевой режим). Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

Теоретическая подготовка

Средства теоретической и методической подготовки

Техника безопасности на занятиях дзюдо. Гигиенические требования к занимающимся и местам занятий, история дзюдо, правила дзюдо, запрещенные приемы в дзюдо.

Программный материал

для групп начальной подготовки третьего года обучения (повторный)

Общая физическая подготовка

Средства общей физической подготовки

Комплексного воздействия: общеразвивающие упражнения; акробатические и гимнастические упражнения (ранее изученные, с увеличением дозировки); подвижные игры «Пятнадцать передач», «Перехват мяча», «Гонка с выбыванием», «Перемена мест», «Кто выше?», «Борьба за палку», «Бег пингвинов».

Возможно, использовать упражнения с набивным мячом, а также упражнения по выбору тренера из других видов спорта (гимнастика, легкая атлетика, тяжелая атлетика, плавание, лыжные гонки и др.).

Средства из других видов спорта и подвижные игры

Баскетбол. Передвижения с изменением скорости. Сочетание рывка с остановкой и последующим ускорением. Ловля мяча двумя руками и передача в движении. Броски мяча в корзину одной рукой, от плеча, с близкого расстояния после остановки и двойного шага. Учебная игра по упрощенным правилам.

Волейбол. Перемещения приставными шагами: вправо, влево, вперед, назад. Передача мяча: верхняя и нижняя на близком и среднем расстоянии.

Подвижные игры: «Мяч в воздухе», «Эстафета у стены» и другие.

Специальная физическая подготовка

Средства специальной физической подготовки

Имитационные упражнения. С набивным мячом для освоения:

- подсечек (перебрасывание ногой лежащего мяча, удар подъемом стопы по падающему мячу);
- отхвата (удар голенью по падающему мячу).

На гимнастической стенке для освоения подхвата - махи левой, правой ногой стоя лицом, боком к стенке.

Для развития силы: поединки на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника.

Для развития быстроты: поединки, в ходе которых необходимо менять последовательность выполнения технического действия; поединки со спуртами.

Для развития выносливости: поединки, в ходе которых решаются задачи быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема, изменять захваты, стойки, дистанции, положения.

Для развития ловкости: поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий.

Для развития гибкости: увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника.

Техническая, тактическая подготовка

Средства технической подготовки

Совершенствование техники первого, второго и третьего года. Изучение техники четвертого года.

Техника бросков (nage waza)

подсечка изнутри	ко учи гари	ko uchi gari
боковая подсечка в темп шагов	окури аши бараи	okuri ashi braai
передняя подсечка под выставленную ногу	сасаэ цури коми аши	sasae tsuri komi ashi

Техника сковывающих действий (katame waza)

удержание с фиксацией плеча головой	ката гатамэ	kata gatame
удержание верхом	татэ шихо гатамэ	tate shiho gatame
*Обучающий видео материал к данной технике: http://www.eju.net/judo-video *Либо приложение в AppStore: IJF App		

Подготовка к аттестации по демонстрации техники четвертого года обучения.

Самостоятельная разработка комбинаций на основе технических комплексов 1-4 годов обучения.

Средства тактической подготовки.

Тактика проведения технико-тактических действий:

однонаправленные комбинации на основе изученных действий 1-4 годов изучения:

-передняя подножка (tai otoshi);

-бросок через бедро подбивом (o goshi);

-боковая подсечка под выставленную ногу (de ashi barai);

-бросок скручиванием вокруг бедра (uki goshi).

Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

разнонаправленные комбинации:

- боковая подсечка под выставленную ногу (de ashi barai);
- отхват (o soto gari).

Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

Тактика ведения поединка. Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам:

- сбор информации (наблюдение, опрос);
- оценка обстановки;
- сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества, манера ведения противоборства, эффективные приемы, волевые качества, условия проведения поединка - состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований);
- цель поединка (победить с конкретным преимуществом, не дать противнику победить и т.п.).

Тактика участия в соревнованиях. Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков. Распределение сил на все поединки соревнований. Подготовка к поединку - разминка, настройка.

<u>Теоретическая подготовка</u>

Средства теоретической и методической подготовки

Самоконтроль дзюдоиста, дневник самоконтроля, объективные данные (вес, динамометрия, кровяное давление, пульс), субъективные данные (самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям дзюдо).

Основы техники. Основные понятия о бросках, защитах, комбинациях, контактах, расположениях. Равновесие, устойчивость, площадь опоры, использование веса тела, инерция, рычаг.

Основные методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Правила соревнований. Значение соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Организация соревнований.

Классификация техники дзюдо. Техника бросков (nage-waza), техника борьбы лежа (katame-waza), техника удержаний (osaekomi-waza), техника болевых приемов (kansetsu-waza), техника удушающих захватов (shime-waza), техника комбинаций (renzoku-waza), техника контрприемов (kaeshi-waza). Международная терминология названий технических действий в дзюдо.

Анализ соревнований. Разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки дзюдоиста. Определение путей дальнейшей подготовки.

Программный материал
для тренировочных групп первого и второго года обучения

Общая физическая подготовка

Средства общей физической подготовки

Комплексного воздействия: общеразвивающие упражнения; акробатические и гимнастические упражнения (ранее изученные, с увеличением дозировки).

Возможно, использовать упражнения с набивным мячом, а также упражнения по выбору тренера из других видов спорта (гимнастика, легкая атлетика, плавание, лыжные гонки и др.).

Специальная физическая подготовка

Средства специальной физической подготовки

Имитационные упражнения (с использованием гимнастической стенки, набивного мяча, резинового эспандера и др.) по выбору тренера.

Упражнения для развития координации и моторики:

-прыжки в высоту и длину;

-одиночные и парные с вращением в разных направлениях, со сменой скорости и направления выполнения.

Поединки:

-для развития силы (на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника);

-для развития быстроты (в ходе поединка изменять последовательность выполнения технических действий; поединки со спуртами);

-для развития скоростно-силовых способностей;

-для развития выносливости (в ходе поединков решается задача быстрого достижения наивысшей оценки за проведение приема, изменять захваты, стойки, положения);

-для развития ловкости (поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий);

-для развития гибкости (увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника).

<u>Техническая, тактическая подготовка</u>

Средства технической подготовки

Для первого года этапа начальной спортивной специализации совершенствование техники этапа начальной подготовки. Изучение техники первого года этапа начальной спортивной специализации.

Техника бросков (nage waza)

чистый бросок через спину	иппон сеой нагэ	ippon seoi nage
подхват бедром под две ноги	хараи гоши	harai goshi
бросок через бедро с захватом отворота	цури коми гоши	tsuri komi goshi
задняя подсечка	ко сото гари	ko soto gari

Техника сковывающих действий (katame waza)

удержание поперёк с захватом руки	кузурэ ёко шихо гатамэ	kuzure yoko shiho gatame
удержание со стороны головы с захватом руки	кузурэ ками шихо гатамэ	kuzure kami shiho gatame
удержание верхом с захватом руки	кузурэ татэ шихо гатамэ	kuzure tate shiho gatame
*Обучающий видео материал к данной технике: http://www.eju.net/judo-video *Либо приложение в AppStore: IJF App		

Самостоятельная разработка комбинаций на основе технических комплексов этапа начальной подготовки и комплекса первого года этапа начальной спортивной специализации.

Совершенствование уходов от удержаний третьего и четвертого года этапа начальной подготовки и выполнение уходов от удержаний, указанных в таблице «Техника сковывающих действий» данного раздела.

Выполнение атакующих действий «тори» со стороны головы, сбоку и сзади, когда «укэ» находится на четвереньках (позиция «черепахи»).

Выполнение переворотов, когда «тори» находится в положении сидя («хаири ката»).

Освобождение захваченной ноги «тори» в положении «катамэ вадза» при выполнении техники «осаэкоми вадза».

Для второго года этапа начальной спортивной специализации изучение техники дзюдо заключается в совершенствовании техники, указанной в таблицах «Техника бросков» и «Техника сковывающих действий» для первого года и изучении техники второго года этапа начальной спортивной специализации.

Техника бросков (nage waza)

бросок через спину	эри сэой нагэ	eri seoi nage
бросок через спину	моротэ сэой нагэ	morote seoi nage
бросок через спину захватом руки под плечо	сото макикоми	soto makikomi
бросок через бедро захватом за два рукава	содэ цури коми гоши	sode tsuri komi goshi

Самостоятельная разработка комбинаций на основе изученных технических комплексов.

Средства тактической подготовки

Тактика проведения технико-тактических действий:

-однонаправленные комбинации;

-боковая подсечка под выставленную ногу (de ashi barai);

-отхват (o soto gari);

-подхват бедром (harai goshi);

-подхват изнутри (uchi mata).

Самостоятельная разработка комбинаций из известных бросков:

-разнонаправленные комбинации;

-боковая подсечка под выставленную ногу (de ashi barai);

-бросок через спину (morote seoi nage).

Самостоятельная разработка комбинаций из известных бросков.

Тактика ведения поединка. Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам:

-сбор информации (наблюдение, опрос);

-оценка обстановки: сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества, манера ведения противоборства, эффективные приемы, волевые качества, условия проведения поединка - состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований);

-цель поединка (победить с конкретным преимуществом, не дать противнику победить и т.п.).

Тактика участия в соревнованиях. Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков. Распределение сил на все поединки соревнований. Подготовка к поединку (разминка, эмоциональная настройка).

Теоретическая подготовка

Средства теоретической и методической подготовки

Врачебный контроль и самоконтроль. Самоконтроль дзюдоиста, дневник самоконтроля, объективные данные (вес, динамометрия, кровяное давление, пульс), субъективные данные (самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям дзюдо).

Основы техники. Основные понятия о бросках, защитах, комбинациях, контратаках. Равновесие, устойчивость, площадь опоры, использование веса тела, инерция, рычаг.

Методика тренировки. Основные методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Правила соревнований. Значение соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Организация соревнований.

Классификация техники дзюдо. Техника бросков (nage waza), техника борьбы лежа (katame waza), техника удержаний (osaekomi waza), техника болевых приемов (kansetsu waza), техника удушающих захватов (shime waza), техника комбинаций (renzoku waza), техника контрприемов (kaeshi waza). Международная терминология названий технических действий в дзюдо.

Анализ соревнований. Разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки дзюдоиста. Определение путей дальнейшего обучения.

Программный материал

для тренировочных групп третьего-пятого годов обучения

Общая физическая подготовка

Средства общей физической подготовки

Комплексного воздействия: общеразвивающие упражнения; акробатические упражнения; подвижные игры.

Средства развития общих физических качеств. Возможно использовать упражнения с набивным мячом, а также упражнения по выбору тренера из других видов спорта.

<u>Специальная физическая подготовка</u>

Средства специальной физической подготовки

Скоростно-силовые. Поединки со сменой партнеров: 2 поединка по 2 мин, затем отдых 1 мин, затем снова 2 поединка по 2 мин. Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 сек (6 серий), отдых между сериями 30 сек.

Повышающие скоростную выносливость. В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 60 сек в максимальном темпе, затем отдых 180 сек и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 мин и еще от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 мин, затем отдых 3-5 мин (3-6 таких серий), отдых между комплексами работы и восстановления до 10 мин.

Повышающие «борцовскую» выносливость. Поединки с односторонним сопротивлением (нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут.

Координационные. В поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками.

Повышающие гибкость. Забегания на мосту, подъем разгибом, перевороты на мосту с максимальной амплитудой.

<u>Техническая, тактическая подготовка</u>

Средства технической подготовки

Для третьего года подготовки тренировочного этапа (углубленной спортивной специализации) совершенствование техники этапа начальной спортивной специализации и изучение комплекса технических действий, перечислены в таблицах ниже.

Техника бросков (nage waza)

подхват под одну ногу	учи мата	uchi mata
бросок через голову с упором стопой в живот	томоэ нагэ	tomoe nage
боковая подножка на пятке (седом)	ёко отоши	yoko otoshi

Техника сковывающих действий (katame waza)

техника kansetzu waza		
рычаг локтя захватом руки между ног	удэ хишиги джуджи гатамэ	ude hishigi juji gatame
	удэ гатамэ	ude gatame
рычаг локтя захватом руки подмышку	ваки гатамэ	waki gatame
узел локтя	удэ гарами	ude garami
*Обучающий видео материал к данной технике: http://www.eju.net/judo-video *Либо приложение в AppStore: IJF App		

Подготовка к аттестации по демонстрации техники третьего года подготовки тренировочного этапа.

Самостоятельная разработка комбинаций на основе технических комплексов первого, второго и третьего годов подготовки тренировочного этапа. Формирование индивидуальной техники (tukui waza). Тренировочные схватки (тори атакует, укэ защищается – butsukari keiko), как средство формирования атакующего стиля борьбы.

Для четвертого года подготовки тренировочного этапа (углубленной спортивной специализации) совершенствование комплекса технических действий и изучение комплекса технических действий, указанных в таблицах ниже.

Техника бросков (nage waza)

зацеп снаружи голенью	ко сото гакэ	ko soto gake
подсад бедром и голенью изнутри	ханэ гоши	hane goshi
бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища	суми гаэши	sumi gaeshi
задняя подножка на пятке (седом)	тани отоши	tani otoshi

Техника сковывающих действий (katame waza)

техника shime waza		
	коши джимэ	koshi jime
удушение захватом головы и руки ногами	санкаку джимэ	sankaku jime
удушение сзади	окури эри	okuri eri jime

двумя отворотами	джимэ	
удушение сзади отворотом, выключая руку	ката ха джимэ	kata ha jime

Для пятого года подготовки тренировочного этапа (углубленной спортивной специализации) совершенствование комплексов технических действий, указанных в таблицах третьего и четвертого года подготовки и изучение технических действий, перечисленных в таблице ниже.

Техника сковывающих действий (katame waza)

техника shime waza		
удушение спереди, скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз	ката джуджи джимэ	kata juji jime
удушение спереди, скрещивая руки (ладони вверх)	гяку джуджи джимэ	gyaku juji jime
удушение спереди, скрещивая руки (ладони вниз)	нами джуджи джимэ	name juji jime
удушение спереди отворотом и предплечьем вращением	содэ гурума джимэ	sode guruma jime
*Обучающий видео материал к данной технике: http://www.eju.net/judo-video *Либо приложение в AppStore: IJF App		

Средства тактической подготовки

Тактика ведения поединка. 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 противников, условия ведения поединка. Построение модели поединка с конкретным противником. Коррекция модели. Подавление действий противника своими действиями. Маскировка своих действий. Реализация плана поединка.

Тактика участия в соревнованиях. Разработка плана действий на соревнованиях. Обеспечение управлением своих действий. Учет условий проведения соревнования.

Теоретическая подготовка

Средства теоретической и методической подготовки

(формирование специальных знаний)

Принципы работы и взаимодействия с партнером (sotai renshu judo principe).

Принципы защиты (go chowa yawara).

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

Дзюдо в России. Успехи российских дзюдоистов в международных соревнованиях - чемпионатах Европы, Мира, Олимпийских играх. Успехи дзюдоистов спортивной школы, коллектива.

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

Терминология дзюдо. Международные термины и термины на русском языке.

Методика обучения и тренировки. Методы развития физических качеств - силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости. Основные упражнения, подготовительные, вспомогательные.

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

Этапы подготовительного периода - обще-подготовительный и специально-подготовительный.

Этапы соревновательного периода - этап непосредственной подготовки, промежуточный этап и собственно соревновательный этап.

Этапы переходного периода - переходно-восстановительный и переходно-подготовительный.

Программный материал

для групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

<u>Общая физическая подготовка</u>

Средства общей физической подготовки

Для групп совершенствования спортивного мастерства

Общеразвивающие упражнения в усложненных условиях; кроссовый бег по пересеченной местности, снегу, песку, воде; работа с отягощениями на тренажерах; преодоление дистанции 100, 200 метров с отягощением (утяжелители 0,5 кг).

Примерная схема круговой тренировки:

- лазанье по канату без помощи ног (8 метров) - 2 раза
- 10 бросков чучела через грудь
- 15 отжиманий на брусьях
- 15 подтягиваний на перекладине
- 15 прыжков на коня (высота 1 метр)
- вис на согнутых руках на перекладине - 1 минута
- 10 рывков штанги на грудь (60% от собственного веса)
- 10 наклонов с партнером равного веса
- 20 отжиманий от пола
- 10 сгибаний туловища, сидя на гимнастическом коне, с отягощением 5 кг за головой

Для групп высшего спортивного мастерства

1) Комплексного воздействия: общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения, общеразвивающие упражнения, способствующие развитию и совершенствованию силы, скоростной и скоростно-силовой выносливости (упражнения с отягощениями, на гимнастических снарядах, акробатические упражнения, прыжковые упражнения, бег на короткие дистанции).

Упражнения для совершенствования ловкости – с набивными мячами, скакалками; гибкости и подвижности в суставах, позволяющих дзюдоисту проявлять быстроту, ловкость, силу.

2) Средства для развития общих физических качеств

Развитие физических качеств средствами других видов спорта

Вид спорта Средства	Гимнастика	Легкая атлетика	Спортивные игры	Спортивная борьба	Тяжелая атлетика
Силовые	Подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях. лазанье по канату без помощи ног	Толкание набивного мяча, много-скоки, тройной, пятерной прыжки	Футбол Баскетбол Волейбол Гандбол	Приседания, повороты, наклоны (партнер на плечах), поднимание партнера захватом туловища сзади (партнер на четвереньках)	Упражнения с предельным весом штанги, с 60-80% от максимального веса штанги, упражнения в статическом режиме
Скоростные	Подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре на брусьях за 20 с, опорные прыжки через коня	Бег 30 м, 60 м, 100 м		Имитация приемов: броски двух партнеров на скорость, борьба по заданию	
Повышающие выносливость	Подтягивание на перекладине,	Бег 400 м, 800 м,		Поединки в стойке и в	

	сгибание рук в упоре на брусьях, лазанье по канату без помощи ног — все на максимум	кросс — 75 минут бега по пересеченной местности		партере длительность ю до 30 мин	
Координационные	Сальто вперед, назад, подъем разгибом, перевороты в стороны	Челночный бег 3х10м		Моделирование ситуаций с элементами противоборства	
Повышающие гибкость	Упражнения у гимнастической стенки; с амортизатором; на растягивание	Кувырки в длину, в высоту, сальто		Уходы с болевых приемов, удержаний	

Упражнения для совершенствования выносливости и повышения работоспособности.

Средства из других видов спорта и подвижные игры

Акробатические и гимнастические упражнения (увеличение количества повторений, теми выполнения упражнений), усложнение исходных положений, увеличение величины отягощения. Спортивные и подвижные игры в усложненных условиях. Плавание, лыжный спорт, велоспорт и т.д. (на усмотрение тренера (тренера-преподавателя)).

<u>Специальная физическая подготовка</u>

Средства специальной физической подготовки

Для групп совершенствования спортивного мастерства

Специально-подготовительные упражнения, набрасывания партнера, изучение и совершенствование технических действий в стойке и партере, совершенствование комбинаций приемов в стойке и партере, совершенствование ответных бросков в стойке, борьба за захват, совершенствование защитных действий в стойке и партере, выполнение бросков из стойки на скорость (3 серии по 1 минуте, через минуту отдыха), тактическая подготовка бросков, ведение борьбы на различных дистанциях (в стойках передвижениях противника), выполнение встречных атак и контратакующих действий, ответных действий в борьбе лежа, ведение борьбы в красной зоне, против неудобного противника, свободная борьба в стойке и партере.

Поединки: контрольно-тренировочные схватки с судейством; тренировочные схватки с заданием (в стойке, партере). В поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками.

Для групп высшего спортивного мастерства

Упражнения, сходные с основными соревновательными упражнением дзюдоиста - бросками, приемами борьбы лежа. При выполнении упражнений необходимо обращать внимание на расслабление мускулатуры, на сохранение равновесия, на чувство изменения времени, на ориентировку в пространстве. Выведение из равновесия при движениях партнера вперед, назад (партнер оказывает дозированное сопротивление момент «отрыва» его от татами).

Упражнения, способствующие развитию силы, скоростно-силовой выносливости: упражнения с партнером в сопротивлении, перетягивания, выталкивании и т.п. Упражнения с партнером для совершенствования координации.

Упражнения, способствующие развитию быстроты реакции, быстроты отдельных действий, точности, вариативности техники дзюдо.

Формирование умений и навыков управления уровнем мышечных напряжений и расслаблений.

<u>Техническая, тактическая подготовка</u>

Средства технической подготовки

Для групп совершенствования спортивного мастерства

Совершенствование техники 4, 3, 2 КЮ. Изучение техники 1 КЮ.

1 КЮ - коричневый пояс.

Совершенствование техники 1 КЮ. Изучение техники 1 ДАН.

NAGE-WAZA - техника бросков

0-soto-guruma	Отхват под две ноги
Uki-waza	Передняя подножка на пятке (седом)
Yoko-wakare	Подножка через туловище вращением
Yoko-guruma	Бросок через грудь вращением (седом)
Ushiro-goshi	Подсад опрокидыванием от броска через бедро
Ura-nage	Бросок через грудь прогибом
Sumi-otoshi	Бросок выведением из равновесия назад
Yoko-gake	Боковая подсечка с падением

KATAME-WAZA

Ude-hishigi-te-gatame	Рычаг локтя через предплечье в стойке
Ude-hishigi-ude-gatame	Рычаг локтя внутрь, прижимая руку к локтевому сгибу (ключице) в стойке
Tomoe-jime	Удушение одноименными отворотами петлей вращением из стойки

Дополнительный материал KINSHI-WAZA - Запрещенная техника

НАГЭ-ВАДЗА - техника бросков

Daki-age	Подъем из партера подсадом (запрещенный прием)
Kani-basami	Бросок двойным подбивом «ножницы» (запрещенный прием)
Kawazu-gake	Бросок обвивом голени (запрещенный прием)

КАТАМЭ-ВАДЗА — техника сковывающих действий

Ashi-garami	Узел бедра и колена (запрещенный прием)
Ashi-hishigi	Ущемление ахиллова сухожилия (запрещенный прием)
Do-jime	Удушение сдавливанием туловища ногами (запрещенный прием)

Для групп высшего спортивного мастерства

Совершенствование техники 3,2,1 КЮ. Изучение техники 1 ДАН.

Совершенствование техники выполнения ранее освоенных атакующих действий в различных условиях (с различными партнерами, с выполнением различных тренировочных заданий).

Средства тактической подготовки

Для групп совершенствования спортивного мастерства

а) Тактика проведения технико-тактических действий.

Однонаправленные комбинации:

бросок захватом руки под плечо (Soto-makikomi) - подсад голенью изнутри с захватом руки под плечо (Hane-goshi),

зацеп голеленью снаружи (Ko-soto-gake) - бросок через бедро (Uki-goshi),

передняя подсечка под отставленную ногу (Harai-tsurikomi-ashi) - бросок через спину с захватом руки на плечо (Okuri-ashi-harai),

боковая подсечка в темп шагов (Okuri-ashi-barai) - бросок через плечи (Kata-guruma).

Разнонаправленные комбинации:

боковая подсечка в темп шагов (Okuri-ashi-barai) - зацеп голенью снаружи (Ko-soto-gake),

боковая подсечка; темп шагов (Okuri-ashi-barai) - бросок через голову (Tomoe-nage).

б) Тактика ведения поединка.

Эпизоды и паузы в поединке. Длительность эпизодов и пауз от начала поединка до окончания. Модель поединка с учетом содержания технико-тактических действий в эпизодах поединка. Пауза, как время «отведенное» для анализа ситуации и корректировки тактического замысла. Тактика ведения поединка на краю татами.

в) Тактика участия в соревнованиях.

Цель, средства для достижения цели, реализация выработанного курса действий и его коррекция. Обучение тактике участия в соревнованиях путем организации учебных соревнований.

Для групп высшего спортивного мастерства

Выбор тактических действий против конкретного противника. Овладение приемами быстрого восприятия и анализа (переработка информации), прогноза действий соперников, поиском оптимальных вариантов принятия решения.

Овладение тактическими действиями: подавлением, маневрированием, натиском.

а) Тактика проведения технико-тактических действий

Однонаправленные комбинации: подсечка изнутри (Ko-ushi-gari) — зацеп изнутри под одноименную ногу (Koushi-gari), подсечка изнутри (Ko-ushi-gari) — бросок с захватом ноги за подколенный изгиб Koushi-daoshi) отхват (O-soto-gari) – бросок через грудь (Yoko-gurama)

Разнонаправленные комбинации: бросок через бедро с захватом за пояс (Tsuri-goshi) — бросок через грудь (Ura-nage), зацеп голенью снаружи (Ko-soro-gake) — бросок через спину (Seoi-nage), подсечка изнутри (Ko-uchi-gari) — подхват изнутри (Uchi-mate), подсечка изнутри (Ko-uchi-gari) — передняя подножка (Tai-otoshi), подсечка изнутри (Ko-uchi-gari) — бросок через плечи (Kata-guruma).

б) Тактика ведения поединка

Ведение поединка в тренировке: изучение внешних условий продления поединка (зал, температура, освещенность), изменение видов поединков (модельные, контрольные), приспособление техники к особенностям партнеров в поединках. Отдых в поединке - увеличение дистанции, освобождение от захвата, ложные попытки проведения бросков (без силы), зависание на противнике в момент, когда ему неудобно атаковать, переключение нагрузки па другие группы мышц (с действий ногами перейти на действия руками).

Утомление противника: неудобный захват, требующий много усилий для освобождения, нагрузка противника весом своего тела, маневрирование, сковывающие и затрудняющие дыхание противника действия в борьбе лежа.

в) Тактика участия в соревнованиях

Подготовка к соревнованиям по индивидуальному плану.

Принятие решений, управление ходом поединка в условиях дефицита времени. Поиск выхода из внезапного изменения обстановки. Предугадывание.

Решение двигательных задач — правильно (точно), быстро, рационально (целесообразно, экономично), находчиво (инициативно) в условиях нарастающего утомления.

<u>Теоретическая подготовка</u>

Средства теоретической и методической подготовки

Для групп совершенствования спортивного мастерства

Основы спортивной тренировки и тренировочного процесса:

1)Основы тренировки дзюдоистов. Понятие о физиологических механизмах двигательных навыков. Стадии формирования двигательного навыка - иррадиация нервных процессов, концентрация возбуждения, стабилизация движений. Устойчивость навыков при разных состояниях организма и длительность сохранения их после прекращения тренировки.

2)Организация и содержание занятий. Виды занятий — теоретические, организационные. Занятия по овладению навыками противоборства (учебные, тренировочные, контрольные, модельные, собственно соревнования - главные, основные, подготовительные), занятия по развитию физических и психологических качеств, рекреационные занятия.

3)Планирование подготовки. Методы планирования: программно-целевого моделирование макроцикла (графическое).

4)Контроль и учет подготовки. Виды контроля: оперативный, поэтапный, углубленный. Виды учета: предварительный текущий, итоговый. Форма учета — дневник спортсмена.

5)Развитие и состояние дзюдо. Сведения о выступлениях российских дзюдоистов за истекший год. Анализ изменений в правилах соревнований, в методике обучения, в технике, в тактике. Новое оборудование, инвентарь.

6)Технико-тактическая подготовка. Методы совершенствования технико-тактической подготовки — метод повторения ситуаций, метод изменения условий, метод внесения эпизодов. Определение и исправление ошибок в технике и тактике дзюдоистов.

7)Отбор в сборные команды. Принципы отбора: естественность, равные возможности, объективность оценок. Этапы отбора. Одаренность, способности к виду спорта.

8)Анализ участия в соревнованиях. Разбор ошибок. Методика исправления ошибок. Коррекция планов подготовки к предстоящим соревнованиям.

Строение и функции организма человека. Федеральные стандарты спортивной подготовки по дзюдо. Общероссийские и международные антидопинговые правила. Ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны.

Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований.

Для групп высшего спортивного мастерства

Возрастные периоды подготовки дзюдоистов.

Возрастная динамика развития и совершенствования физических и психомоторных качеств. Возрастная динамика спортивных результатов. Тенденции становления техники и тактики в зависимости от возраста и квалификации дзюдоиста.

Динамика формирования спортивного мастерства.

Многолетняя подготовка. Формирование тактических умений и навыков в различном возрасте. Объем, эффективность, разнообразие технико-тактических действий. Критерии оценки технико-тактического мастерства дзюдоиста.

Планирование спортивной подготовки.

Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Документы планирования: программа, учебный план, план-график, план-конспект. Планирование недельного микроцикла.

Составление индивидуального плана.

Анализ спортивной подготовленности дзюдоиста.

Определение уровня развития физической, технической, тактической подготовленности дзюдоистов различными методами. Участие в проведении тестирования.

Моделирование соревновательной деятельности.

Показатели физической, технической, тактической, психологической подготовленности. Показатели состояния здоровья. Методы восстановления после физических и психических напряжений.

Методика обучения.

Объяснительно-иллюстративная методика обучения двигательным действиям и поэтапная методика формирования навыков выполнения технических и тактических действий (педагогические и психологические основы поэтапного формирования умственных и двигательных действий – определение ориентировочной основы действия).

1.2. Учебно-тематический план (примерный)

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	**Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:**	**~120/180**		
	История	~13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида

	возникновения вида спорта и его развитие			спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	~13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	~13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	~13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	~13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	~13/20	май	Понятия о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	~14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды, (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	~14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное,

				сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	~14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	**Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:**	**~600/960**		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	~70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	~70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	~70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	~70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	~70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	~70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

	Психологическая подготовка	~60/106	сентябрь -апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	~60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировка для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	~60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	**Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства**	**~1200**		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	~200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	~200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	~200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	~200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка	~200	январь	Современные тенденции

	обучающегося как многокомпонентный процесс			совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	~200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические т физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	**Всего на этапе высшего спортивного мастерства**	**~600**		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	~120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции	~120	октябрь	Специальные социальные

	спорта			функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	~120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося, как многокомпонентный процесс	~120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	~120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.
	Восстановительные средства и мероприятия	В переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка;

			психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.

III. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо»

1. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо», содержащим в своем наименовании слова «ката», «дзю-но-ката», «катамэ-но-ката», «нагэ-но-ката», «кодокан-госин-дзюцу» (далее – «ката») и словосочетание «весовая категория», определяются в Программе и учитываются в том числе при составлении планов подготовки, планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также при планировании спортивных результатов.

2. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

При проведении учебно-тренировочных занятий с обучающимися, не достигшими девятилетнего возраста, по спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо» на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения, не допускается применение соревновательных поединков (схваток), бросков с захватом шеи, бросков с колен и бросков с падением, переворотов в борьбе лежа с воздействием на шею, болевых и удушающих приемов и аналогичных форм контактных взаимодействий, а также участие вышеуказанных лиц в спортивных соревнованиях.

Спортивная подготовка на этапе начальной подготовки первого и второго года обучения должна быть направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники отдельных спортивных дисциплин вида спорта «дзюдо».

3. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

4. возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «дзюдо» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «дзюдо» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

5. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «дзюдо».

IV. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

1. Материально-технические условия реализации Программы предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

-наличие тренировочного спортивного зала;

-наличие тренажерного зала и (или) специализированных мест для размещения тренажеров;

-наличие раздевалок, душевых;

-наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с 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» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

-обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Амортизатор резиновый	штук	20
2.	Брусья	штук	3
3.	Весы электронные медицинские (до 150 кг)	штук	2
4.	Гантели переменной массы (до 20 кг)	комплект	4
5.	Канат для функционального тренинга	штук	2
6.	Канат для лазания	штук	3
7.	Лестница координационная	штук	4
8.	Измерительное устройство для формы дзюдо	штук	1
9.	Лист «татами» для дзюдо	штук	72
10.	Манекен тренировочный	штук	6
11.	Мат гимнастический для отработки бросков	штук	8
12.	Полусфера балансировочная	штук	8
13.	Тренажер для наклонов лежа (гиперэкстензии)	штук	2
14.	Скамья для пресса	штук	1
15.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	3
16.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3
Для этапов высшего спортивного мастерства и совершенствования спортивного мастерства			
17.	Гири спортивные (8, 16, 24 и 32 кг)	комплект	8
18.	Кушетка массажная или массажный стол	штук	1
19.	Стойка со скамьей для жима лежа горизонтальная	штук	2
20.	Скамья силовая с регулируемым наклоном спинки	штук	2
21.	Стойка для приседаний со штангой	штук	2
22.	Стойка силовая универсальная	штук	2
23.	Тренажер «беговая дорожка»	штук	2
24.	Велоэргометр	штук	2
25.	Тренажер силовой универсальный на различные группы мышц	штук	1
26.	Тренажер эллиптический	штук	2
27.	Штанга тренировочная (разборная) с набором дисков (250 кг)	комплект	1

-обеспечение спортивной экипировкой

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Кимоно для дзюдо белое («дзюдога»: куртка и брюки	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	-	-	-	-
2.	Кимоно для дзюдо белое для спортивных соревнований («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
3.	Кимоно для дзюдо синее («дзюдога»: куртка и брюки	комплект	на обучающегося	-	-	1	2	-	-	-	-
4.	Кимоно для дзюдо синее для спортивных соревнований («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
5.	Костюм весосгоночный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	1
6.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	1
7.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	1
8.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
9.	Куртка зимняя утепленная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
10.	Пояс для дзюдо	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	1
11.	Сумка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
12.	Тапки спортивные тейп спортивный	пар	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	1
13.	Тейп спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	3	1
14.	футболка	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	3	1
15.	Шапка спортивная	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2
16.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	1

-обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

-обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

-медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

2. Кадровые условия реализации Программы:

-укомплектованность спортивной школы педагогическими, руководящими и иными работниками для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «дзюдо», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

-уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников спортивной школы, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

-непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей спортивной школы.

3. Информационно - методические условия реализации Программы размещаются на сайте спортивной школы.

Терминология в дзюдо

А

Аго-оси — толчок в челюсть
Аго-цуки — удар в челюсть
Аси-атэ — удары ногами
Аси-вадза — техника, основанная на работе ног и ступней
Аси-гарами — перекрестный замок ноги
Аси гурума — переворот через ногу
Аси-фуми — толчок ногой
Атэми-вадза — ударная техника
Аюми-аси — естественная походка

В

Ваки-гатамэ — замок руки подмышкой

Г

Гаммэн-цуки — удар-тычок в лицо
Го, но сэн, но вадза — ответный бросок
Гокё, но Вадза — пять групп техник
Гохо-атэ — удары кулаком в пять сторон
Гохо-гэри — удар ногой в пять сторон
Гэкикэн — школа фехтования на мечах
Гэцуэй — подреберная область
Гяку-дзюдзи-дзимэ — обратный перекрестный замок
Гякутэ-дори — обратный захват за обе руки

Д

Дакиагэ — высокий подъем
Дан — степень мастерства
Дзёдан — положение меча, поднятого высоко над головой
Дзёсэки — почетное место
Дзиго хонтай — основная защитная стойка
Дзиндзо-кацу — воздействие на почки
Дзинчи — подносовой желобок
Дзюцу — искусство, практика
Дзэндо-цуки — удары вперед назад
Дзю, но Ката — образцы мягкости
Дзю — мягкость, уступчивость
Дзюдзюцу — искусство мягкости
Дзюдоги — одежда для занятий дзюдо
До — принцип, путь
Додзё — зал для занятий
Докко — сосцевидный отросток

Дэаси-харай — подбив передней ногой
Дэкиси-харай (суиси)-кацу — помощь захлебнувшимся
Дэнко — подреберная область

Ё

Ёко-атэ — падение набок
Ёко-вакарэ — разъединение в сторону
Ёко-гакэ — падение набок
Ёко-гурума — переворот вбок
Ёко-гэри — боковой удар ногой
Ёко-отоси — бросок вбок
Ёко-сихо-гатамэ — боковой захват с четырех сторон
Ёко-сутэми-вадза — техника с падением вбок
Ёко-ути — боковой удар
Ёко-цуки — боковой удар
Ёри-кацу — метод воздействия на легкие

И

Ива-нами — волны на скалах
Идори — техника на коленях
Иппо-кацу — способ воздействия на мошонку
Иппон-сэой-нагэ — бросок через плечи с захватом одной руки
Иси-кацу — воздействие на руки
Ицуцу, но Ката — пять образцов

К

Кавадзу-гакэ — обвив одной ногой
Кагами-микаги — полировка зеркала
Какато-атэ — удары пяткой
Какаэ-дори — обхват сзади
Какэ — выполнение броска
Ками-атэ — удар вверх
Ками-сихо-гатамэ — захват сверху с четырех сторон
Кангэйко — зимние занятия
Кани-басами — бросок-ножницы
Кансэцу-вадза — техника воздействия на суставы
Каппо — техника приведения в сознание
Касуми — ложная атака (бук. «туман»)
Касуми — замок
Ката-гатамэ — удержание за плечи
Ката-гурума — переворот через плечи
Ката-дзюдзи-дзимэ — полуперекрестный замок
Ката-маваси — разворот плеч
Ката — образец

Катамэ, но Ката — образцы удержания
Катамэ-вадза — техника удержания
Ката оси — толчок в плечо
Кататэ-агэ — подъем одной рукой
Кататэ-дзимэ — удушение одной рукой
Кататэ-дори — захват за одну руку
Катаудэ-дори — захват за одну руку
Ката-ха-дзимэ — замок на одно крыло
Качиакакэ — подбородок
Качи-какэ — цукиагэ
Кёси — высокая стойка на коленях
Кибису-гаэси — переворот за пятку
Кими Сики — образцы решительности
Кимэ, но Ката — образцы решительности
Кири-гакэ — удар в голову
Кирикоми — удар сверху вниз (ножом)
Кириороси — удар сверху-вниз (мечом)
Кито-рю, но Ката — образцы Школы Кито
Кобуси-атэ — удар кулаком
Коган-кацу — воздействие на яички
Ко-даорэ — падение бревна
Кодокан Госин Дзюцу — образцы самозащиты Кодокан
Коси-вадза — техника, выполняемая с помощью бедер
Коси-гамаэ — пистолет сбоку
Коси-гурума — переворот через бедро
Косики, но Ката — древние образцы
Косото-гакэ — малый зацеп снаружи
Косото-гари — малый подбив снаружи
Косури-госи — малый бросок через бедро
Коути гари — малый подбив изнутри
Коути-гаэси — ответный бросок против малого подбива изнутри
Кудзурэ-ёко-сихо-гатамэ — нарушенный боковой захват с четырех сторон
Кудзурэ-ками-сихо-гатамэ — нарушенный захват сверху с четырех сторон
Кудзурэ-кэса-гатамэ — вариант захвата шарфом
Кудзуси — нарушение равновесия
Курума-гаэси — бросок переворотом
Курум-даорэ — бросок переворотом
Кутики-таоси — бросок одной рукой
Кэагэ — удар ногой в пах
Кэса-гатамэ — захват шарфом
Кю — учебная степень

М

Ма-сутэми-вадза — техника с падением на спину
Маэ-атэ — удар вперед (рукой)
Маэ-гэри — удар вперед (ногой)
Мёдзо — подчревье
Миги дзиготай — правосторонняя защитная стойка
Миги сидзэнтай — правосторонняя естественная стойка
Миги-атэ — удар вправо
Миги-ёри-дори — захват за правый лацкан
Миги-маэ-нанамэ-гэри — перекрестный удар вправо вперед (ногой)
Мидзу-гурума — вращение воды
Мидзу-ири — бросок в воду
Мидзу-нагарэ — поток воды
Ми-кудаки — сбивание корпусом
Моротэ-гари — подбив двумя руками
Моротэ-дзуки — толчок двумя рукам
Мунэ-оси — толчок в грудь

Н

Нагэ, но Ката — бросковые образцы
Нагэ-вадза — бросковые техники
Нами-дюдзи-дзимэ — обычный перекрещенный захват (за шею)
Нанамэ-атэ — диагональный удар
Нанамэ-гэри — диагональный удар ногой
Нанамэ-дзукт — наклонный удар ножом
Нанамэ-сита-ути — удар ладонью вперед вбок
Нанамэ-ути — наклонный удар
Нанамэ-уэ-ути — удар ладонью вперед вверх
Нанамэ-цуки — удар по сонной артерии
Нокори аё — вариант выполнения ката
Нуки-какэ — вынимание меча
Н.э.-вадза — техника, выполняемая на мате

О

Оби-тори — захват за пояс
О-госи — большой бросок через бедро
Огохо-атэ — большие удары в пяти направлениях
О-гурума — большой переворот
Окури-аси-харай — подбив ногой
Окури-ёри-дзимэ — скользящий замок воротника
Омаэ-атэ — большой удар вперед
Омиги-атэ — большой удар вправо
Омотэ — вперед
Онанамэ-уэ-ути — большой наклонный удар ладонью вверх

Орётэ-уэ-цуки — большой удар двумя руками вверх
Осаэ-коми-вадза — техника удержания на земле
Осото-гари — большой подбив снаружи
Осото-гаэси — ответ на бросок с большим внешним подбивом
Осото-гурума — большой внешний переворот
Осото-макикоми — большой бросок с оборачиванием снаружи
Оусиро-атэ — большой удар назад
Оути-гари — большой подбив изнутри
Оути-гаэси — ответ на бросок с большим подбивом изнутри
Охидари-маэ-нанамэ-атэ — большой перекрестный удар влево
Оцури-госи — большой бросок через бедро

Р

Рандори, но Ката — образцы свободных упражнений
Рандори — свободная практика
Рёган-цуки — удар по обоим глазам
Рёката-оси — толчок в оба плеча
Рёкухи — уклонение от силы
Рётэ-дзимэ — удушение двумя руками
Рётэ-дори — захват за обе руки
Рётэ-сита-цуки — удар обеими руками вниз
Рётэ-уэ-цуки — удар обеими руками вверх
Рюсэцу — снег на иве

С

Сайю-кого-сита-цуки — левые и правые удары вниз
Сайю-ути — удар в обе стороны
Сакаотоси — бросок головой вниз
Санкаку-дзимэ — треугольное удушение
Саппо — искусство атаки по жизненно важным точкам
Сасаэ-цурикоми-аси — бросок подниманием за поддерживающую ногу
Сасой-кацу — метод насыщения
Сидзэн хонтай — основная естественная стойка
Сидзэнтай — естественная стойка
Сикко — передвижение на коленях
Сикоро-гаэси — поворот пластин на шлеме, защищающих шею
Сикоро-дори — захват за пластины на шлеме, защищающих шею
Симмэнсо, но вадза — новые техники
Симо-цуки — удар вниз
Симэ-вадза — техника удушения
Синкэн Собу, но Ката — боевые образцы
Синтан — движение вперед, назад или вбок
Сицу — колено

Содэ-гурума-дзимэ — удушение вращением рукавов
Содэ-дори — захват за рукав
Содэ-цурикоми-госи — бросок через бедро с подтягиванием рукава
Со-кацу — комбинированный метод
Сомэн-дзукэ — пистолет у живота
Сомэн — впереди
Сотай Рэнсу — упражнения для суставов
Сото-макикоми — бросок с обертыванием снаружи
Суйгэцу — солнечное сплетение
Сукуй-нагэ — зачерпывающий бросок
Суми-гаэси — бросок в сторону
Суми-отоси — падение в сторону
Сури-агэ — удар в лоб
Сутэми-вадза — техники, выполняемые при падении
Сэйгэн — положение меча, кончик меча расположен на уровне глаз
Сэйдза — формальное положение сидя
Сэйрюоку Дзэнё Кокумин тайку — максимально эффективное национальное физическое воспитание
Сэкито-атэ — удары, выполняемые подушечкой стопы
Сэой-нагэ — бросок через плечи

Т

Тай-сабаки — управление телом
Тай — стойка готовности
Тайдзюцу — дзюдзюцу
Тай-отоси — бросок корпусом
Така-гэри — высокий удар ногой вперед
Таки-отоси — бросок в водопад
Тандоку Рэнсу — индивидуальные упражнения
Тандэн-кацу — метод воздействия на низ живота
Тани-отоси — бросок в долину
Татиай — техники, выполняемые стоя
Тати-вадза — техники, выполняемые стоя
Татэ-сихо-гатамэ — прямой захват за четыре стороны
Току-дзуки — прямой удар ножом
Томоэ-нагэ — бросок по окружности
Тори — захватывающий
Тэ-вадза — техники, выполняемые с использованием рук
Тэ-гатамэ — замок руки запястьем
Тэгатана-атэ — удары ребром ладони

У

Удэ-атэ — удары руками и кистями
Удэ-вадза — удары руками

Удэ-гарами — перекрещенный замок руки
Удэ-гатами — замок руки
Удэ-хисиги-аси-гатамэ — замок руки ногой
Удэ-хисиги-ваки-гатамэ — замок руки подмышкой
Удэ-хисиги-дзюдзи-гатамэ — перекрещенный замок руки
Удэ-хисиги-санкаку-гатамэ — треугольный замок руки
Удэ-хисиги-тэ-гатамэ — замок запястья рукой
Удэ-хисиги-удэ-гатамэ — замок руки рукой
Удэ-хисиги-хара-гатамэ — замок руки животом
Удэ-хисиги-хидза-гатамэ — замок руки коленом
Уки-вадза — перетекающий бросок
Уки-госи — перетекающий бросок через бедро
Уки-отоси — перетекающий бросок
Укэ — принимающий
Укэми — техника безопасного падения
Ура-нагэ — бросок назад
Ура — назад
Усиро-атэ — удар назад
Усиро-госи — бросок через бедро назад
Усиро-гэри — удар ногой назад
Усиро-дзимэ — удушение сзади
Усиро-дори — захват сзади
Усиро-ёри-дори — захват за воротник сзади
Усиро-суми-цуки — удар назад
Усиро-ути — удар назад
Усиро-цуки-маэ-сита-цуки — удары назад-вниз
Утикудаки — разбивание
Ути-мата-гаэси — ответ на бросок с подбивом бедром изнутри
Ути-мата—макикоми — бросок с оборачиванием бедром изнутри
Ути-мата-сукаси — уход от броска с подбивом бедром изнутри
Ути-мата — бросок с подбивом бедром изнутри
Утиороси — удар вниз
Уто — верхненосовая точка
Уцури-госи — смена бедер
Уэ-атэ — удар вверх

Ф

Фуриагэ — толчок вверх
Фуриороси — толчок вниз
Фуриханаси — освобождение (встряхивание)

Х

Хадака-дзимэ — замок тела
Хаймэн-дзуки — пистолет, приставленный к спине

Ханэ-гатамэ — замок руки животом
Ханэ-госи — пружинящие движения бедрами
Ханэгоси-гаэси — ответ на пружинящие движения бедрами
Ханэ-макикоми — пружинящий бросок с оборачиванием
Харай-госи-гаэси — ответ на подбив бедрами
Харай-госи — подбив бедрами
Харай-макикоми — бросок с подбивом бедрами и оборачиванием
Харай-цурикоми-аси — подбив ногой с приподниманием
Хидари-дзиготай — левосторонняя защитная стойка
Хидари-ёри-дори — захват за левый лацкан
Хидари-маэ-нанамэ-атэ — перекрестный удар влево вперед
Хидари-маэ-нанамэ-гэри — перекрестный удар ногой влево вперед
Хидари-сидзэнтай — левосторонняя естественная стойка
Хидза-гасира-атэ — удары коленями
Хидза-гурума — переворот через колено
Хидза-дзумэ — сидеть на расстоянии двух кулаков от противника
Хидзи-атэ — удар локтями
Хикиотоси — бросок с вытягиванием

Ц

Цубамэ-гаэси — ответное заглатывание
Цуги-аси — движение, при котором ведет одна нога, а другая следует за ней
Цукакэ — удар рукой
Цукиагэ — удар снизу в челюсть
Цукидаси — тычок рукой
Цуки-какэ — цукакэ
Цуккоми — удар (кинжалом)
Цуккоми-дзимэ — удушение с помощью толчка
Цукури — вывод (противника) в положение для броска
Цуриганэ — яички
Цури-госи — бросок через бедро с подъемом
Цурикоми-госи — бросок через бедро с подъемом и притягиванием
Цурикоми — подъем и притягивание

Ю

Юбисаки-атэ — удары пальцами
Юдати — ливень
Юкиорэ — сломаться под тяжестью снега
Юмэ-но-ути — сны

Я

Явара — дзюдзюцу

Дополнительно:

бутсукари — тренировочные упражнения без броска соперника
йадза — прием
гокионовадза — пять основных технических принципов, используемых при подготовке дзюдоистов в Кодокане
дан — степень мастерства дзюдоиста
дзарей — приветствие на коленях
дэигохонтаи — основное защитное положение
дзикан — команда судьи для остановки встречи
дэнпокаитэнукэми — падение кувырком вперед
дзенпоукэми — падение вперед
дзюдоги — костюм участника
дзюдока — опытный дзюдоист
дзюнбиундо — простые упражнения, разминка
дзюнингаке — встреча «одного против десяти»
дзюноката — упражнения по договору
джосеки — почетное место для самого уважаемого дзюдоиста
дэрупон — достижение очка с момента начала борьбы
иппон — чистая победа
иппонсобу — встреча на достижение одного очка
итамивакэ — ничья вследствие травмы одного из участников борьбы
катамэвадза — техника борьбы лежа
каэсн — предупреждение атаки
киу — дзюдоист, не достигший степени
кодаиса — дзюдоист, имеющий степень технической зрелости с 5-го дана и выше
консетцувадза — приемы в борьбе лежа
косивадза — группа приемов, осуществляемых преимущественно боками или талией
кохай — младший
кудзуси — выведение из равновесия
маитта — сигнал о сдаче
нагэвадза — приемы в борьбе в стойке
ногарэката — способ уклонения от приема соперника
нэвадза — приемы нагэвадза и катамэвадза, осуществляемые лежа
оби — пояс дзюдоиста
овадза — схватка, требующая большого удержания.
рандори — свободная тренировка
рицурэй — приветствие стоя
семпай — старший
сизей — стойка
сизенхонтаи — основная стойка

сотаирэнсю — упражнения с партнером
тайсабаки — повороты и подвороты
таидоиу-ренину — упражнения без соперника
тзвадза — броски, производимые руками
учмкоми — многократное повторное выполнение одного и того же приема, броска
хаириката — способ подготовки броска, удержания, удушения, болевых приемов или удара
хандонокудзуси — выведение соперника из равновесия
цукури — подготовка броска
цурикоми — передвижение
якусоку-гэнко — свободные или оговоренные упражнения