

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь

Учреждение образования  
«Белорусский государственный университет физической культуры»

**УТВЕРЖДЕНА**

проректором по учебной работе  
университета 23 апреля 2020 г.  
Регистрационный № УД-107

**ПРОГРАММА ГОСУДАРСТВЕННОГО ЭКЗАМЕНА**

по направлению специальности  
1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность  
(тренерская работа по дзюдо)»

*2-е издание, стереотипное*

Минск  
БГУФК  
2022

УДК 796.853.23(073)

ББК 75.715я73

П78

Программа государственного экзамена составлена на основе образовательного стандарта высшего образования первой ступени ОСВО 1-88 02 01-2013, утвержденного постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 30.08.2013 № 88

**СОСТАВИТЕЛЬ:**

**В.Н. Мацкевич**, старший преподаватель кафедры спортивной борьбы учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»

**РЕЦЕНЗЕНТЫ:**

**Н.Б. Сотский**, заведующий кафедрой биомеханики учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат педагогических наук, доцент;

**С.А. Сергеев**, доцент кафедры фехтования, бокса и тяжелой атлетики учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат педагогических наук, доцент

**РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:**

кафедрой спортивной борьбы учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 14.11.2016 № 4);

советом спортивно-педагогического факультета спортивных игр и единоборств учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 20.12.2016 № 7);

научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 23.04.2020 № 5)

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b> .....	6
<b>СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА</b> .....	9
<b>Раздел I. Введение в специальность</b> .....	9
Тема 1. Основы профессиональной деятельности тренера по дзюдо .....	9
Тема 2. История спортивной борьбы. Борьба как составная часть культуры общества .....	9
Тема 3. История дзюдо .....	10
Тема 4. Актуальные вопросы развития дзюдо .....	10
<b>Раздел II. Теоретические основы дзюдо</b> .....	11
Тема 5. Классификация, систематика и терминология спортивной борьбы. Терминология дзюдо .....	11
Тема 6. Обеспечение безопасности и профилактика травматизма в дзюдо .....	12
Тема 7. Правила спортивных соревнований по дзюдо. Основы судейства .....	13
Тема 8. Биомеханические особенности техники дзюдо .....	13
Тема 9. Система спортивной тренировки: цель, задачи, принципы и структура тренировки .....	14
Тема 10. Средства, методы и условия спортивной подготовки .....	15
Тема 11. Спортивная подготовленность и пути ее достижения .....	16
Тема 12. Основы интеллектуальной и психологической подготовки в дзюдо .....	16
Тема 13. Техническая подготовка дзюдоистов .....	17
Тема 14. Особенности техники различных единоборств и методика их применения в дзюдо .....	18
Тема 15. Тактика дзюдо .....	18
Тема 16. Физические качества борца. Уровень развития специальной работоспособности дзюдоиста .....	19
Тема 17. Интегральная подготовка в дзюдо .....	20
Тема 18. Индивидуализация сторон подготовки квалифицированных дзюдоистов .....	21
<b>Раздел III. Профессиональное мастерство</b> .....	22
Тема 19. Совершенствование знаний, умений и навыков анализа техники выполнения приемов дзюдо по группам классификации .....	22
Тема 20. Базовая техника дзюдо. Совершенствование выполнения приемов, защит и контрприемов .....	26
Тема 21. Овладение навыками показа и объяснения техники дзюдо .....	33
<b>Раздел IV. Методика обучения и тренировки</b> .....	34
Тема 22. Основы методики обучения и тренировки в дзюдо .....	34
Тема 23. Организация процесса обучения. Организационные формы и содержание занятий .....	36
Тема 24. Разминка: содержание, формы и методика проведения. Методика применения специально-подготовительных упражнений в дзюдо .....	37

Тема 25. Вариативность технических действий дзюдо. Методика их освоения и совершенствования .....	38
Тема 26. Применение средств физического совершенствования дзюдоистов .....	39
Тема 27. Составление индивидуального плана тренировки и анализ его выполнения .....	39
<b>Раздел V. Организация работы по дзюдо в системе спорта и образования .....</b>	<b>40</b>
Тема 28. Планирование, контроль и учет многолетней подготовки .....	40
Тема 29. Организационно-методические особенности подготовки в специализированных учебно-спортивных учреждениях .....	44
Тема 30. Организационно-методические особенности подготовки дзюдоистов в РЦОП, сборных командах областей, г. Минска и Республики Беларусь .....	45
Тема 31. Особенности спортивной тренировки борцов высшей квалификации .....	46
Тема 32. Система спортивного отбора в дзюдо, принципы формирования сборных команд .....	47
Тема 33. Организация и проведение занятий по дзюдо с различным контингентом занимающихся .....	48
<b>Раздел VI. Материально-техническое обеспечение процесса подготовки дзюдоистов .....</b>	<b>49</b>
Тема 34. Физкультурно-спортивные сооружения для занятий дзюдо .....	49
Тема 35. Спортивный инвентарь и оборудование зала дзюдо (додзё) .....	49
Тема 36. Эксплуатация додзё .....	49
Тема 37. Уход за физкультурно-спортивными сооружениями и оборудованием для занятий дзюдо .....	50
Тема 38. Организация и проведение спортивных соревнований в физкультурно-спортивных сооружениях для занятий дзюдо .....	50
Тема 39. Технические средства обеспечения учебно-тренировочной работы и спортивных соревнований по дзюдо .....	50
<b>Раздел VII. Научно-исследовательская работа в дзюдо .....</b>	<b>50</b>
Тема 40. Методы и предмет научных исследований в спортивной борьбе .....	50
Тема 41. Организация и направление научных исследований в дзюдо .....	51
Тема 42. Научно-исследовательские технологии, применяемые в дзюдо .....	51
Тема 43. Внедрение результатов научно-исследовательской работы в практическую тренировочную деятельность .....	51
Тема 44. Задачи и организация научно-исследовательской работы в спортивной борьбе .....	52
<b>Раздел VIII. Антидопинговая политика в современном спорте .....</b>	<b>53</b>
Тема 45. Международно-правовая и национальная системы противодействия допингу в спорте. Профилактические антидопинговые мероприятия .....	53
Тема 46. Процедура допинг-контроля. Нарушения антидопинговых правил и их последствия .....	53

<b>Раздел IX. Организация деятельности спортивно-оздоровительных лагерей</b> .....	54
Тема 47. Нормативно-правовое обеспечение деятельности спортивно-оздоровительных лагерей .....	54
Тема 48. Планирующая документация спортивно-оздоровительного лагеря ....	54
Тема 49. Организация идеологической, воспитательной, учебно-тренировочной и спортивно-массовой работы в спортивно-оздоровительном лагере .....	55
<b>ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ</b> .....	56
Порядок проведения итоговой аттестации (извлечение из Правил проведения аттестации студентов, курсантов, слушателей при освоении содержания образовательных программ высшего образования).....	56
Экзаменационные требования к государственному экзамену по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по дзюдо)» .....	59
Экзаменационные требования к государственному экзамену по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по дзюдо)» (список вопросов в порядке возрастания нумерации разделов и тем).....	61
Критерии оценки знаний и компетенций выпускников по 10-балльной шкале на государственном экзамене по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по дзюдо)» .....	64
<b>Список рекомендуемой литературы</b> .....	66

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа государственного экзамена по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по дзюдо)» разработана в соответствии с Правилами проведения аттестации студентов, курсантов, слушателей при освоении содержания образовательных программ высшего образования, образовательным стандартом I ступени высшего образования ОСВО 1-88 02 01-2013, учебным планом вышеуказанного направления специальности и учебной программой учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» для направления специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по дзюдо)».

Государственный экзамен является одной из обязательных форм итоговой аттестации студентов при завершении освоения содержания образовательных программ высшего образования в соответствии с образовательным стандартом I ступени высшего образования ОСВО 1-88 02 01-2013.

Целью проведения государственного экзамена является определение теоретико-методической и профессиональной подготовленности выпускника по избранному виду спорта.

В процессе проведения государственного экзамена решаются задачи:

- оценка степени освоения выпускником учебной дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (тренерская работа по дзюдо)», определяющей его профессиональные компетенции;
- оценка умения выпускника ориентироваться в решении профессиональных ситуационных задач в области физической культуры;
- оценка знаний истории, теории и методики спортивной борьбы;
- определение уровня профессиональной ориентации в специфике дзюдо;
- оценка подготовленности выпускника к практическому применению средств и методов обучения технико-тактическим действиям дзюдо;
- определение уровня профессиональных знаний особенностей соревновательной деятельности в дзюдо;
- оценка знаний и умений планировать учебно-тренировочный процесс;
- оценка умений пользоваться современными средствами оперативной диагностики функционального состояния спортсмена;
- оценка знаний медико-биологического и научно-методического обеспечения подготовки дзюдоистов.

Выпускник должен:

**знать:**

- историю, современное состояние и тенденции развития дзюдо;
- основные понятия дзюдо;
- структуру и функции международных и национальных, государственных и негосударственных органов управления дзюдо;
- правила спортивных соревнований;
- основные положения системы подготовки спортсмена;

- технику и тактику дзюдо;
- методику физической технической и тактической подготовки;
- специфику психологической подготовки в дзюдо;
- цель, задачи и содержание системы подготовки спортсменов разной квалификации;
- показатели и критерии спортивного отбора;
- систему контроля и отбора в дзюдо;
- периодизацию, структуру, планирование и контроль тренировочного процесса;
- планирование и анализ соревновательной деятельности по дзюдо;
- внутренировочные и внесоревновательные факторы в системе подготовки спортсменов;

**уметь:**

- осуществлять профилактику травматизма и оказывать первую помощь;
- организовать и судить спортивные соревнования;
- готовить судей по виду спорта;
- реализовать профессиональные компетенции тренера в практической деятельности;
- выполнять технические приемы и тактические действия;
- анализировать технику дзюдо;
- использовать средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- обучать технике и тактике дзюдо;
- дифференцировать и индивидуализировать физическую подготовку;
- регулировать психическое состояние спортсмена;
- планировать, осуществлять, контролировать и корректировать подготовку спортсменов разной квалификации;
- организовать и проводить спортивный отбор;
- контролировать и анализировать соревновательную деятельность;
- выбирать и использовать эффективные средства восстановления после физической нагрузки и травм;

**владеть:**

- понятийным аппаратом дзюдо;
- методами страховки и оказания помощи;
- методикой и навыками судейства;
- техникой дзюдо;
- тактикой дзюдо;
- методикой технической и тактической подготовки;
- методиками направленного развития двигательных способностей;
- педагогическими методами психического регулирования состояния спортсмена;
- методикой спортивного отбора;
- методиками планирования учебно-тренировочного процесса;
- методами контроля;

– методами сбора и анализа информации о соревновательной деятельности.

Программа государственного экзамена по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по спортивной борьбе)» носит системный и комплексный характер, интегрируя содержание учебного материала по учебной дисциплине «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» со смежными учебными дисциплинами.

Программа государственного экзамена основана на содержании учебной дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта» и включает в себя следующие разделы:

Раздел I. Введение в специальность.

Раздел II. Теоретические основы дзюдо.

Раздел III. Профессиональное мастерство.

Раздел IV. Методика обучения и тренировки.

Раздел V. Организация работы по дзюдо в системе спорта и образования.

Раздел VI. Материально-техническое обеспечение процесса подготовки дзюдоистов.

Раздел VII. Научно-исследовательская работа в дзюдо.

Раздел VIII. Антидопинговая политика в современном спорте.

Раздел IX. Организация деятельности спортивно-оздоровительных лагерей.

Каждый экзаменационный билет состоит из трех теоретических вопросов, относящихся к различным разделам учебной дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта». В процессе подготовки к сдаче государственного экзамена студенту следует ознакомиться с программой государственного экзамена, что поможет ему сориентироваться, к какой теме относится вопрос, и выстроить логическую структуру ответа.

В информационно-методическую часть программы государственного экзамена включены:

– порядок проведения итоговой аттестации (извлечение из Правил проведения аттестации студентов, курсантов, слушателей при освоении содержания образовательных программ высшего образования);

– экзаменационные требования к государственному экзамену (список вопросов в порядке возрастания нумерации разделов и тем);

– критерии оценки знаний и компетенций выпускников по 10-балльной шкале на государственном экзамене;

– список рекомендуемой литературы.

Список рекомендуемой литературы включает основные и дополнительные литературные источники: учебники, учебные пособия (отечественных и зарубежных авторов).

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

### РАЗДЕЛ I. ВВЕДЕНИЕ В СПЕЦИАЛЬНОСТЬ

#### **Тема 1. Основы профессиональной деятельности тренера по дзюдо**

Роль физической культуры и спорта в современном обществе, сущность и значение физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт как часть культуры общества. Физическая культура и спорт как средство воспитания. Значение физической культуры и спорта для формирования социально активной личности. Педагогическая сущность труда специалиста по физической культуре и спорту. Состояние и задачи кадрового обеспечения физической культуры и спорта на современном этапе.

Основные функции тренера по дзюдо. Особенности профессионально-педагогической деятельности тренера по дзюдо. Различия деятельности тренеров «первого звена» и тренеров, работающих с молодыми и взрослыми спортсменами и коллективами сборных команд.

Формирование общественно значимых мотивов занятий спортом и волевых черт личности спортсменов. Ответственность тренера за высоконравственное поведение спортсменов в процессе спортивных соревнований, на тренировках и в быту.

Показатели успешности педагогической деятельности тренеров: стабильность спортивных результатов спортсменов, соблюдение спортсменами норм морали и спортивной этики, создание в коллективе условий для дальнейшего прогрессирования его членов в спорте.

#### **Тема 2. История спортивной борьбы. Борьба как составная часть культуры общества**

Физическая культура как часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека.

Спортивная борьба как одно из древнейших и популярных народных развлечений. Борьба как естественное средство физической деятельности человека. Роль искусства борьбы в воспитании и подготовке воинов как в древнее, так и в настоящее время. Национальные виды борьбы.

Использование спортивной борьбы как средства физического воспитания в различных странах и континентах от средних веков до наших дней.

Воспитательная, оздоровительная и образовательная роль видов спортивных единоборств. Значение японских будо в современном обществе.

Виды спортивной борьбы на службе морально-патриотического и спортивно-оздоровительного воспитания подрастающей молодежи в Республике Беларусь. Государство и правительство – гарант заботы о здоровье нации. Система спортивных школ по видам спортивной борьбы в Республике Беларусь. Многосторонность воздействия занятий спортивной борьбой на физическое совершенствование.

Краткие сведения о видах боевых искусств народов мира. Прикладная направленность всех видов будо, их взаимосвязь.

Зарождение борьбы в истории человечества. Борьба как древнейшее средство и искусство воспитания, оздоровления, физической и волевой подготовки.

Возникновение и развитие видов борьбы. Отличительные особенности видов спортивной борьбы.

Борьба в древнем мире: Египет и Греция, Рим и страны Востока. Борьба в средневековье: Европа и Азия, Америка и Африка.

Спортивная борьба дореволюционной России. Развитие видов спортивной борьбы в СССР.

Восточные виды боевых искусств и их значение в формировании современных видов спортивных единоборств.

Дзюдо как система борьбы и самозащиты. Сравнительная характеристика возможностей дзюдо как системы самозащиты без оружия. Роль занятий дзюдо в подготовке сотрудников спецподразделений, воинов, работников Министерства внутренних дел Республики Беларусь.

### **Тема 3. История дзюдо**

Возникновение и развитие видов будо в средневековой Японии. Отличительные особенности видов традиционных будо. Этапы формирования современных будо. Зарождение дзюдо. Основатель дзюдо Дзигоро Кано, жизненный путь, вклад в развитие спорта в довоенной Японии. Кано – новатор и традиционалист. Принципы дзюдо. Основные этапы в развитии дзюдо. Выход дзюдо на международную арену. Воспитательная, оздоровительная и образовательная роль дзюдо в Японии и мире.

### **Тема 4. Актуальные вопросы развития дзюдо**

Сведения о развитии дзюдо в Республике Беларусь и в мире. Характеристика деятельности Международной федерации дзюдо (IJF). Вопросы организации деятельности международных общественных федераций Европы, Азии, Африки, Америки и взаимодействие с IJF.

Актуальные проблемы пропаганды и внедрения дзюдо в системы физического воспитания и спорта, привлечение новых членов федерации. Вопросы распространения идей развития дзюдо и расширение географии дзюдо в мире. Задачи дальнейшего совершенствования теории и методики дзюдо.

Работа республиканской федерации и региональных федераций дзюдо.

Определение тенденции развития дзюдо в Республике Беларусь и мире по статистическим данным:

- количество стран, развивающих дзюдо;
- количество организаций, культивирующих дзюдо;
- тренерские кадры и система подготовки;
- повышение спортивного мастерства спортсменов;
- анализ выступлений спортсменов разных стран на официальных спортивных соревнованиях.

Хронология достижений белорусских дзюдоистов на официальных спортивных соревнованиях в Европе и мире. Итоги выступления белорусских дзюдоистов в официальных международных спортивных соревнованиях истекшего года. Анализ важнейших отечественных и международных спортивных соревнований.

Вопросы дальнейшего развития дзюдо в мире. Вопросы, обсуждавшиеся международной и республиканской федерациями.

Основные направления работы республиканской, областных и городских федераций. Организация централизованной подготовки членов национальных команд Республики Беларусь разного возраста и пола. Создание предпосылок качественной подготовки кандидатов в сборные команды на местах. Мероприятия по обеспечению качественной подготовки спортсменов для формирования сборных команд Беларуси.

Судейство спортивных соревнований. Основные направления повышения качества проведения спортивных соревнований и объективности судейства. Классификация спортивных соревнований.

Периодичность и системность составления календаря спортивных соревнований в Республике Беларусь. Критерии допуска к участию в официальных международных спортивных соревнованиях.

## **РАЗДЕЛ II. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ДЗЮДО**

### **Тема 5. Классификация, систематика и терминология спортивной борьбы.**

#### **Терминология дзюдо**

Определение понятий «классификация», «систематика», «терминология». Взаимосвязь этих понятий. Основные принципы классификации и систематики. Требования к построению системы. Естественная и искусственная классификация. Функциональные системы. Основные признаки и требования к системам. Систематизация и классификация.

Классификация спортивных соревнований: отборочные, главные, контрольные и подводящие.

Классификация занимающихся дзюдо.

Классификация техники дзюдо.

Термины и их значение в обучении борьбе. Требования к терминам и их определениям (исторические, фактические, логические). Построение терминов. Определение основных терминов. Традиционность классификации дзюдо. Соразмерность классификации дзюдо с общей классификацией спортивной борьбы. Преимущества и недостатки различных подходов к классификации технических действий. Классификация бросков дзюдо по биомеханической структуре. Исторические названия, современная терминология.

Соответствие требований к построению определений, правильность терминологии, встречающейся в учебных и методических пособиях. Общие понятия и термины спортивной борьбы: «борьба», «прием», «защита», «техника», «техническое действие», «техничко-тактическое действие», «стойка»

(высокая, низкая, фронтальная, правая, левая), «бросок», «наклон», «поворот», «подворот», «подножка», «зацеп», «подсечка», «подхват», «отхват», «подсад», «сбивание», «скручивание», «нырок», «вращение», «положение борьбы лежа», «мост», «сед», «высед», «забегание», «переход», «накат», «прогиб», «рычаг», «узел», «ключ», «удушение», «захват» (скрестный, разноименный, одноименный, обратный, косой и др.), «тактика», «разведка», «маскировка», «угроза», «опережение», «заведение», «осаживание» и т. д.

## **Тема 6. Обеспечение безопасности и профилактика травматизма в дзюдо**

Системный подход к обеспечению безопасности занимающихся дзюдо. Требования к месту занятий: гигиена, условия организации занятий, численность групп, организационные формы выполнения заданий при обучении и совершенствовании техники и тактики борьбы. Личная гигиена борца: одежда, обувь, состояние кожи, ногтей.

Условия входа в зал и выхода из зала во время занятий. Обеспечение доступности выполняемых упражнений по воздействию на суставно-связочный аппарат и мышечную систему. Системное повышение функциональных возможностей спортсменов к выполнению нагрузки разной мощности и интенсивности. Приемы самостраховки и правила страховки партнера как обязательное условие обеспечения безопасности занятий.

Предотвращение травм при обращении с оборудованием.

Соблюдение формы одежды на тренировках и спортивных соревнованиях.

Дисциплина как основное условие безопасности на занятиях дзюдо. Требования к поведению занимающихся в зале.

Права и обязанности руководителя спортивных баз и тренера по обеспечению выполнения правил безопасности.

Гигиена умственного труда, гигиена тренировочного процесса. Гигиена питания, режим и распорядок дня и отдыха, личная гигиена. Оценка состояния здоровья на протяжении учебы. Факторы риска и их предупреждение. Утомление, переутомление, перетренированность. Медицинское обеспечение подготовки спортсменов.

Приемы страховки как обязательное условие при выполнении любого технического действия. Поддержка, способы преобразования поступательного движения во вращательное.

Приемы самостраховки. Падения на спину, на бок, на грудь. Стандартные положения и способы усложнения выполнения падений увеличением высоты и длины полета, скорости перемещения в пространстве. Применение акробатических упражнений для повышения координационных способностей и прочности навыков самостраховки.

Правила безопасного выполнения технических действий. Запрещенные действия.

## **Тема 7. Правила спортивных соревнований по дзюдо. Основы судейства**

Характер и способы проведения спортивных соревнований. Участники спортивных соревнований. Возрастные группы участников. Допуск участников к спортивным соревнованиям. Весовые категории. Взвешивание участников. Права и обязанности участников. Костюм участника. Представители: тренеры и представители команд. Состав судейской коллегии: главный судья, главный секретарь, их заместители, арбитр, боковой судья, секундометрист, технический секретарь, информатор, комментатор, судья при участниках, врач спортивных соревнований, комендант спортивных соревнований. Обязанности членов судейской коллегии.

Правила спортивных соревнований. Содержание разделов правил.

Судейская этика. Терминология и жесты судей.

Содержание борьбы: положения борцов, броски, удушающие и болевые приемы, удержания.

Порядок проведения спортивных соревнований по различным системам. Проведение жеребьевки участников, порядок составления встреч по кругам. Регистрация хода схваток. Умение пользоваться символами и аббревиатурой для записи технико-тактических действий борцов в схватках. Определение мест участников.

Практическое судейство.

## **Тема 8. Биомеханические особенности техники дзюдо**

Площадь опоры и опорные поверхности, их изменение в процессе борьбы в стойке и лежа. Центр тяжести борца и общий центр тяжести пары, изменение его положения в различных ситуациях борьбы. Проекция общего центра тяжести на площадь опоры и изменение ее положения при выполнении приемов и защит. Угол устойчивости и изменение его величины в различных положениях при выполнении приемов и защит. Момент устойчивости и момент опрокидывания, коэффициент устойчивости, их изменение в процессе борьбы. Внешние и внутренние силы, их действие при выполнении приемов и защит. Сила тяжести, сила нормального давления, сила реакции опоры, сила трения, скольжение, их направление, взаимосвязь и величина их действия при выполнении приемов и защит. Сущность понятия пара сил применительно к технике дзюдо. Рычаг. Рычаг 1, 2 и 3 рода. Величина рычага, плечо рычага (силы), момент силы, момент вращения. Изучение и анализ специальных упражнений дзюдоиста по структуре, амплитуде, скорости, ускорениям и другим факторам, близким к технике дзюдо.

Биомеханический анализ движений в подготовительных и специальных упражнениях борца.

Биомеханический анализ техники дзюдо.

Биомеханические факторы, обеспечивающие эффективность основных приемов техники (изучение на конкретных примерах из практики дзюдо).

Определение направления, амплитуды, плоскости, ускорения и других факторов выполнения основного действия борца в приеме.

Определение ошибок при выполнении технических действий путем упрощенного биомеханического анализа движений борца в процессе разучивания на тренировке и при анализе неудачных попыток в поединках.

Приложение сил при выполнении болевых приемов.

Динамика и направленность усилий в технике нападения в стойке: по направлению падения соперника, по изменению положения частей тела.

Биомеханические особенности выполнения удушающих приемов.

## **Тема 9. Система спортивной тренировки: цель, задачи, принципы и структура тренировки**

Основные понятия и общая характеристика системы подготовки дзюдоистов. Формы организации тренировочного процесса по дзюдо.

Структура и содержание учебных, учебно-тренировочных, тренировочных групповых занятий. Оптимальное сочетание тренировочной работы с соревновательной деятельностью. Соотношение средств специальной подготовки с общефизическим развитием. Организация тренировочной работы в группах разного уровня подготовленности. Селекция занимающихся по прогрессии физической и технико-тактической подготовки в группах и методика коррекции общих плановых заданий в группе для подготовки перспективных борцов. Планирование и реализация соревновательной практики для занимающихся разного уровня подготовленности. Профессиональный опыт тренера как фактор психологической поддержки борцов при разной результативности выступлений на спортивных соревнованиях, для снижения процента отсева занимающихся из групп.

Основная цель спортивной тренировки: формирование высокосовершенного навыка борьбы и достижение спортивных результатов.

Задачи тренировки: освоение и совершенствование структуры выполнения двигательных действий дзюдо (техники), способов воздействия на соперника для повышения надежности выполнения приемов (тактики), воспитание специальных физических качеств (кондиционно-координационных способностей) и морально-волевых качеств борца.

Вспомогательные задачи тренировки: сохранение и укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие, воспитание нравственных качеств, воспитание навыков организационной, инструкторской и судейской деятельности. Воспитание спортсменов в процессе тренировки: потребностей, чувств, привычек, нравственных убеждений и мировоззрения. Формирование личности спортсмена.

Современные направления в системе подготовки дзюдоистов. Основные понятия системы спортивной тренировки. Компоненты соревновательной деятельности в системе подготовки дзюдоистов. Сочетание групповых и индивидуальных заданий в тренировочном процессе. Формы и методы прогрессивного влияния используемых в системе подготовки средств для роста спортивного мастерства. Реализация основных принципов спортивной тренировки и способы реальной оценки качества тренировочной работы.

Организационно-методические формы реализации поставленных задач. Варьирование временными параметрами заданий. Дозирование нагрузки по объему и интенсивности. Способы определения объема тренировочной нагрузки и интенсивности (мощности) выполняемых заданий по уровню ЧСС.

Формы учета физического и психического воздействия тренировочных нагрузок. Рациональное распределение работы и отдыха с учетом мощности выполняемых заданий.

### **Тема 10. Средства, методы и условия спортивной подготовки**

Обоснование выбора задач, средств и методов тренировки в дзюдо.

Специфические средства и методы тренировки.

Соревновательные (основные) упражнения.

Вспомогательные упражнения (строевые, подготовительные, рекреационные) и методы их применения.

Методы применения основных упражнений для совершенствования координационных и кондиционных способностей дзюдоиста.

Нагрузка и отдых как компоненты спортивной тренировки.

Понятие о тренировочной нагрузке (физической и психической).

Объем и интенсивность нагрузки. Особенности объективности и субъективности оценки тренировочной нагрузки в дзюдо. Использование стандартного (упражнения) и переменного (варьирование) методов тренировки в процессе совершенствования навыка борьбы. Дозирование нагрузки. Тренированность и перетренированность в дзюдо. Методы их определения. «Спортивная форма» борца. Особенности планирования нагрузки в тренировке юных борцов, девушек и женщин.

Схватки как основное средство спортивного совершенствования дзюдоиста. Разновидности схваток по характеру и содержанию. Варьирование заданиями. Метод изменяемых условий. Понятие «сбивающий фактор». Применение сбивающих факторов в тренировочном процессе как эффективного средства повышения результативности выступлений на спортивных соревнованиях.

Специально-подготовительные упражнения.

Упражнения самостраховки: кувырки в группировке, с увеличенной амплитудой (вверх, в длину), кувырки по диагонали с усложнением выполнения: через стоящего в наклоне партнера, через нескольких борцов.

Приемы самостраховки с усложнением условий выполнения падений на спину, на грудь, на правый или левый бок, с вращением через голову и без вращения увеличением высоты полета и быстроты выполнения.

Упражнения в перемещениях по коврику: для сближения с соперником подшагиванием, зашагиванием, выпадами; повороты боком сближаясь или удаляясь от соперника, повороты спиной к сопернику (вправо, влево); седы, вращения.

Упражнения, имитирующие движения в завершающей фазе бросков. Упражнения, имитирующие маховые подбивающие действия ногами.

Специальные упражнения в парах на развитие специальной скоростно-силовой выносливости. Специальные упражнения борца для укрепления мышц шеи, укрепления связок и повышения подвижности в суставах. Перевороты на мосту, забегания. Подвижные игры с элементами борьбы: в теснение, в касание, выведение из равновесия с отрывом от опоры, борьба ногами, борьба за захват, борьба в определенном захвате, игры в дебюты.

### **Тема 11. Спортивная подготовленность и пути ее достижения**

Спортивная подготовленность – результат использования всех средств, методов и сторон подготовки и нагрузок в них в совокупности с адекватным восстановлением. Общая оценка подготовленности дзюдоиста.

Компоненты подготовленности. Влияние генетической предрасположенности и степени тренированности на распределение компонентов спортивной подготовленности в отдельные группы. Взаимосвязь компонентов различных сторон подготовленности. Значимость, специфичность и соразмерность компонентов.

Принципы спортивной подготовки (сознательности, активности, специализации, всесторонности, возрастающих нагрузок, повторности, разнообразия и новизны, наглядности, индивидуализации, систематичности).

Пути достижения спортивной подготовленности: планирование, готовность спортсмена к занятиям, выполнимость заданий и соразмерность нагрузок, обеспечение восстановления, сохранение здоровья и работоспособности, очередность улучшения компонентов подготовленности, сочетание путей повышения нагрузки.

### **Тема 12. Основы интеллектуальной и психологической подготовки в дзюдо**

Задачи, средства и методы психологической подготовки дзюдоиста. Определение понятий: «психика», «психология», «психические качества». Психологические особенности спортивной деятельности. Взаимосвязь потребностей, безусловных и условных рефлексов, чувств и уровней сознания и умственных способностей. Определение понятий: «воля» и «волевые качества», «мораль», «моральные качества». Механизм волевых проявлений.

Способы, средства и методы выработки волевых качеств: выдержки, настойчивости, решительности, смелости, инициативности.

Средства и методы воспитания моральных качеств борца: трудолюбия, принципиальности, коллективизма, гуманизма, интернационализма, дисциплинированности, пунктуальности, скромности, честности.

Методы совершенствования моральных качеств, характера и привычек борца. Нормы поведения борца на спортивных соревнованиях, в тренировке, в быту.

Влияние положительных и отрицательных эмоций на процесс формирования морально-волевых качеств борца и черт характера.

Средства и методы регулирования потребностей, чувств, эмоций спортсменов в процессе тренировки и на спортивных соревнованиях.

Способы регулирования психических состояний на спортивных соревнованиях, тренировке и в быту. Мобилизационная готовность, апатия, предстартовая лихорадка и др.

Психологическая направленность содержания разминки перед схваткой в зависимости от типа нервной системы и состояния борца.

Интеллектуальная подготовка. Определение понятия «интеллект». Мышление борца и его особенности. Уровни сознания, мышления и умственные способности борца. Взаимосвязь понятий: «интуиция», «эрудиция» и «интеллект». Особенности интеллекта борца. Задачи, средства и методы интеллектуальной подготовки дзюдоиста. Общая и специальная интеллектуальная подготовка и ее связь с другими сторонами подготовки. Основные методы совершенствования интеллектуальной подготовки. Значение интеллекта борца в достижении спортивных результатов, общая и специальная интеллектуальная подготовка дзюдоиста, взаимосвязь тактической и интеллектуальной подготовок.

Средства и методы развития эрудиции борца.

Средства и методы развития интуиции.

Механизм формирования полезных и вредных привычек, способы исправления (отучения) от вредных привычек.

### **Тема 13. Техническая подготовка дзюдоистов**

Задачи, средства и методы технической подготовки. Общая и индивидуальная техническая подготовка (группы и борца). Закономерности формирования технического арсенала борца. Способы увеличения вариативности выполнения технических действий (приемов, защит). Управление процессом формирования технического арсенала борца (расширение, сужение, совершенствование). Подбор партнеров и постановка задач на схватки как основные факторы, направляющие формирование навыка выполнения технических действий. Нормативы технической подготовки борца на различных этапах тренировки. Средства и методы контроля технической подготовки дзюдоиста.

Особенности построения процесса технической подготовки дзюдоистов разного возраста и пола.

Анализ технической подготовки борцов по результатам педагогических наблюдений в спортивных соревнованиях. Определение активности, вариативности (общей эффективности), эффективности и результативности. Определение места спортсменов по показателям технической подготовленности в спортивных соревнованиях. Определение недостатков технической подготовленности борцов (команды, отдельных борцов). Расчет пропорций времени на разучивание, учебно-тренировочные схватки в процессе тренировки.

Эволюция правил спортивных соревнований и ее влияние на изменение индивидуального технического арсенала спортсменов.

## **Тема 14. Особенности техники различных единоборств и методика их применения в дзюдо**

Краткая характеристика дзюдо. Отличительные особенности. Сущность победы, разрешенные действия, условия применения, место и регламент поединка, одежда. Техника нападения и защиты в стойке. Особенности выполнения бросков. Тактические приемы подготовки бросков. Комплекс действий в нарушении устойчивости соперника для создания облегченных условий выполнения броска. Техника бросков.

Техника нападения и защиты различных видов единоборств в борьбе лежа. Особенности контроля соперника при выполнении удержаний с разными захватами, из разных положений к сопернику.

Болевые приемы и требования к выполнению. Способы выполнения болевых на ноги, их особенности (в дзюдзюцу, самбо, грепплинге и др). Профилактические меры безопасности при изучении болевых приемов.

Ознакомление с терминологией и основными понятиями в дзюдо.

Краткие сведения об основах судейства в дзюдо. Судейские термины и жесты.

Отличительные особенности техники греко-римской борьбы. Захваты и передача атакующих усилий на тело соперника.

Способы перемещения соперника на ковре. Переводы, сваливания, броски. Основные закономерности атакующих технических действий в греко-римской борьбе: техника нападения в стойке и борьбе лежа. Защитные действия. Тактика поединка в греко-римской борьбе.

Техника нападения и защиты в вольной борьбе. Сходство и отличия техники бросков в вольной борьбе с выполнением идентичных (схожих по биомеханической структуре) бросков в дзюдо.

Особенности взаимодействий борцов в схватках. Обоснование наиболее распространенных положений борцов в соревновательных поединках. Специфика выполнения переворотов в партере с помощью ног атакующего и воздействием на ноги соперника. Вариативность захватов, выходов на броски, выполнения завершающих действий в бросках и контроля соперника.

Особенности техники выполнения бросков в поясной борьбе.

Нюансы выполнения удушающих и болевых приемов в грепплинге. Тренировка по грепплингу как серьезное подспорье в повышении уровня мастерства дзюдоиста в борьбе лежа.

## **Тема 15. Тактика дзюдо**

Определение понятий «тактика» и «стратегия» борьбы. Взаимосвязь стратегии и тактики. Сущность тактики и основные направления применения и тактических действий в дзюдо. Взаимосвязь техники и тактики борьбы. Техничко-тактические действия. Закономерности применения тактических действий в видах спортивной борьбы и отличительные особенности тактических приемов дзюдо.

Задачи, средства и методы тактической подготовки дзюдоистов.

Планирование тактической подготовки. Управление процессом тактической подготовки борца. Средства и методы контроля тактической подготовленности борца.

Тактика участия в спортивных соревнованиях. Средства и методы проведения разведки для сбора информации о ситуации. Способы оценки информации. Оценка технической, тактической, физической, психологической подготовки противника. Оценка условий проведения предстоящих спортивных соревнований. Составление тактического плана участия в спортивных соревнованиях.

Тактика ведения поединка (разведка, оценка ситуации, разновидности тактических решений). Наступающая и оборонительная тактика. Атакующий и контратакующий характер ведения схваток. Тактические приемы: подавление, преследование. Обманные действия: маскировка, вызов, угроза. Тактика ведения схватки ведущих дзюдоистов страны. Моделирование как вид тактической подготовки борца. Средства и методы совершенствования различных видов тактики ведения схваток.

Планирование тактики ведения схваток. Составление технико-тактических схем ведения схваток.

Тактика подготовки и проведение технических действий. Основные тактические приемы. Маневрирование, сковывание, выведение из равновесия, способы использования инерции движения, возникающие и создаваемые благоприятные условия для проведения бросков. Осуществление захватов и способов воздействий на движения соперника. Тактика выполнения отдельных приемов и защит.

Комбинации технических действий – тактический прием. Нарботанные и спонтанные комбинации. Спонтанная комбинация приемов – ситуативная реализация технической базы спортсмена.

Влияние изменений в правилах спортивных соревнований на индивидуальный тактический рисунок ведения поединка.

Основные изменения в технико-тактической подготовленности ведущих дзюдоистов мира. Обобщение современных тенденций технико-тактической подготовленности ведущих дзюдоистов мира и влияния изменений в правилах спортивных соревнований на манеру и содержание соревновательных поединков, на стратегию и тактику соревновательной деятельности.

## **Тема 16. Физические качества борца. Уровень развития специальной работоспособности дзюдоиста**

Цели, задачи, средства и методы физической подготовки дзюдоиста.

Общая и специальная физическая подготовка. Дозирование нагрузки в процессе общей и специальной физической подготовки дзюдоиста при развитии отдельных физических качеств.

Определение понятий: «физические качества», «сила», «быстрота», «выносливость», «гибкость». Способы измерения силы. Факторы, влияющие на

развитие силы. Общая и специальная силовая подготовка. Средства и методы развития силы.

Средства и методы контроля общей и специальной физической подготовленности дзюдоистов.

Способы измерения быстроты борца. Факторы, влияющие на развитие быстроты.

Способы измерения выносливости (общей и специальной). Выносливость при статической и динамической работе. Способы увеличения функциональных способностей систем (дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной, мышечной и др.). Виды утомления (физическое, умственное, сенсорное, эмоциональное и др.) и их механизм.

Способы измерения ловкости. Факторы, влияющие на развитие ловкости (общей и специальной). Способы увеличения ловкости борца.

Способы измерения гибкости. Общая и специальная гибкость. Факторы, влияющие на развитие гибкости. Активная и пассивная гибкость. Способы развития гибкости.

Особенности воспитания физических качеств у дзюдоистов разного возраста и пола. Нормативы физической подготовленности дзюдоиста на различных этапах тренировки.

### **Тема 17. Интегральная подготовка в дзюдо**

Определение понятия «интегральная подготовка». Взаимосвязь и взаимозависимость различных сторон подготовки дзюдоиста, реализуемые в умении вести поединок.

Психологическая подготовленность и уровень функциональных возможностей, техническое мастерство и тактическая грамотность, все знания и опыт – равнозначные составляющие интегральной подготовки.

РАНДОРИ – основная форма реализации интегральной подготовки в условиях тренировочной работы.

Схватки по заданию (односторонние и обоюдные), контрольные и соревновательные схватки (и др.) – индикатор уровня интегральной подготовки.

Постоянное многократное использование различных поединков в тренировочном процессе – необходимое условие построения специального фундамента интегральной подготовки и обеспечение гармоничного развития спортсмена в строгом соответствии с требованиями дзюдо как вида спорта.

Спортивные соревнования – высшая форма интегральной (боевой) подготовки.

Основные задачи интегральной подготовки (построение специального фундамента, повышение специальной подготовленности, поддержание специальной подготовленности на достигнутом уровне).

Различные методики, используемые при проведении интегральной подготовки. Облегченные, затрудненные и усложненные условия проведения поединка – один из главнейших путей достижения высоких спортивных результатов.

Соотношение объема интегральной и общего объема подготовки на разных этапах, периодах, в различных циклах подготовки.

Реализация принципов спортивной подготовки в интегральной тренировке.

### **Тема 18. Индивидуализация сторон подготовки квалифицированных дзюдоистов**

Дозирование нагрузки в процессе общей и специальной физической подготовки дзюдоиста при развитии отдельных физических качеств. Определение достоинств и недостатков физической подготовленности дзюдоиста (педагогические наблюдения, стенографирование). Средства и методы контроля физической подготовленности. Тестирование физической подготовленности дзюдоистов. Нормативы физической подготовленности дзюдоиста на различных этапах тренировки. Особенности развития физических качеств спортсменов различного возраста и пола.

Индивидуальная техническая подготовка. Закономерности формирования технического арсенала борца. Способы увеличения вариативности выполнения технических действий (приемов, защит). Управление процессом формирования технического арсенала борца (расширение, сужение, совершенствование). Подбор партнеров и постановка задач на схватки как основные факторы, направляющие формирование навыка выполнения технических действий. Средства и методы контроля технической подготовки дзюдоиста. Нормативы технической подготовки борца на различных этапах тренировки. Анализ технической подготовки борцов по результатам педагогических наблюдений в спортивных соревнованиях. Определение активности, вариативности (общей эффективности), эффективности и результативности. Определение места спортсмена по показателям технической подготовленности в спортивных соревнованиях. Определение недостатков технической подготовленности борца.

Особенности построения процесса технической подготовки подростков, юношей, девушек.

Планирование тактической подготовки. Управление процессом тактической подготовки борца. Средства и методы совершенствования различных видов тактики (атакующей, оборонительной, маскировки, подавления, маневрирования). Выявление индивидуальных недостатков тактической подготовленности. Анализ и индивидуальная корректировка тактической подготовленности по результатам педагогических наблюдений.

Задачи, средства и методы интеллектуальной подготовки дзюдоиста. Проблемный метод, деловые игры, соревновательный и игровой метод, основные методы совершенствования интеллектуальной подготовки.

Развитие эрудиции и интеллекта как основа повышения уровня индивидуальных психологических возможностей спортсмена, влияющих на способность мобилизоваться в условиях сложного поединка. Мышление борца и его особенности.

Сбор информации о сторонах подготовленности борца, систематизация и анализ полученных данных.

Планирование работы по исправлению индивидуальных недостатков подготовленности борцов.

### **РАЗДЕЛ III. ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ МАСТЕРСТВО**

#### **Тема 19. Совершенствование знаний, умений и навыков анализа техники выполнения приемов дзюдо по группам классификации**

Схема анализа каждой группы приемов. Место изучаемых приемов в практике дзюдо.

Биомеханический анализ приемов (площадь опоры, угол устойчивости, внешние и внутренние силы, рычаг, пара сил, факторы облегчающие или затрудняющие выполнение приема).

**NAGE-WAZA** (нагэ-вадза) техника бросков (66 техник)

**Tati-waza** (тати-вадза) броски, выполняемые в положении стоя  
(3 группы)

**Te-waza** (тэ-вадза) техника бросков руками (16)

**Ippon-seoi-nage** – бросок через спину с захватом руки на плечо.

**Seoi-nage** – бросок через спину.

**Seoi-otoshi** – бросок через спину с колен или с одного колена.

**Tai-otoshi** – передняя, боковая подножка.

**Sumi-otoshi** – бросок выведением из равновесия толчком.

**Uki-otoshi** – бросок выведением из равновесия рывком, скручиванием.

**Uchi-mata-sukashi** – бросок выведением из равновесия скручиванием как контрприем от подхвата изнутри.

**Kouchi-gaeshi** – бросок выведением из равновесия рывком как контрприем от подсечки изнутри.

**Obi-otoshi** – бросок переворотом с захватом пояса спереди.

**Sukui-nage** – бросок переворотом (захватом бедра изнутри, снаружи, двух бедер).

**Morote-gari** – бросок захватом ноги или ног двумя руками.

**Kuchiki-taoshi** – бросок захватом за подколенный сгиб.

**Kibisu-gaeshi** – бросок захватом за пятку.

**Kata-guruma** – бросок через плечи («мельница»).

**Obitori-gaeshi** – переворот, подсад бедром (изнутри, снаружи) с захватом пояса на спине поверх одноименного плеча («грузинский» захват).

**Yama-arashi** – бросок через спину с захватом одноименного отворота и подсадом одноименной стопой.

## Koshi-waza (коси-вадза) техника бросков через бедро/поясницу (10)

Uki-goshi – бросок через бедро с захватом туловища (корпусной).

Ogoshi – бросок через бедро с захватом туловища.

Koshi-guruma – бросок через бедро с захватом головы.

Tsuri-goshi – бросок через бедро с захватом пояса.

Tsurikomi-goshi – бросок через бедро с захватом отворота.

Sode-tsurikomi-goshi – бросок через бедро/спину захватом за рукава (разноименный рукав).

Narai-goshi – подхват снаружи.

Hane-goshi – бросок через бедро подсадом бедром и голенью.

Utsuri-goshi – бросок через бедро, вскидывая на бедро.

Ushiro-goshi – обратный бросок через бедро, подсад бедром.

## Ashi-waza (аси-вадза) техника бросков ногами (21)

De-ashi-barai – боковая подсечка.

Tsubame-gaeshi – боковая подсечка как контрприем от боковой подсечки.

Okuri-ashi-barai – боковая подсечка под две ноги.

Kosoto-gari – задняя подсечка.

Kosoto-gake – зацеп снаружи.

Hane-goshi-gaeshi – контрприем от ханэ-госи (зацеп опорной ноги снаружи).

Narai-goshi-gaeshi – контрприем от хараи-госи (зацеп опорной ноги снаружи).

Uchimata-gaeshi – контрприем от утимата (зацеп опорной ноги снаружи).

Hiza-guruma – подсечка в колено.

Sasae-tsurikomi-ashi – опорная передняя подсечка.

Narai-tsurikomi-ashi – чистая передняя подсечка (высекающая).

Osoto-gari – отхват, зацеп одноименной ноги снаружи.

Ouchi-gari – зацеп изнутри.

Kouchi-gari – подсечка изнутри, зацеп одноименной голенью/стопой изнутри.

Uchi-mata – подхват изнутри.

Ashi-guruma – бросок через ногу.

O-guruma – бросок через ногу вперед.

Osoto-guruma – отхват под две ноги, бросок через ногу назад, задняя подножка под две ноги.

Osoto-otoshi – задняя подножка.

Osoto-gaeshi – задняя подножка/отхват как контрприем от задней подножки/отхвата.

Ouchi-gaeshi – боковая подсечка, зацеп разноименной голенью снаружи как контрприем от оути-гари.

Sutemi-waza (сутэми-вадза) броски, выполняемые в падении  
(2 группы)

Ma-sutemi-waza (масутэми-вадза) броски в падении на спину (5)

- Tomoe-nage – бросок через голову подсадом стопой (упором стопой в живот/бедро).  
Sumi-gaeshi – бросок через голову подсадом голенью.  
Hikikomigaeishi – бросок через голову подсадом голенью с захватом пояса на спине поверх одноименного плеча («грузинский» захват).  
Tawara-gaeshi – бросок через голову обратным захватом туловища сверху.  
Ura-nage – бросок через грудь прогибом.

Yoko-sutemi-waza (ёко-сутэми-вадза) броски в падении на бок (14)

- Daki-wakare – бросок через грудь вращением.  
Yoko-guruma – бросок через грудь седом.  
Tani-otoshi – задняя подножка седом.  
Yoko-otoshi – боковая подножка седом.  
Uki-waza – передняя подножка седом.  
Yoko-wakare – передняя/боковая подножка на пятке.  
Osoto-makikomi – задняя/боковая подножка вращением с захватом руки под плечо.  
Soto-makikomi – бросок вращением с захватом руки под плечо.  
Hane-makikomi – бросок вращением с захватом руки под плечо и подсадом бедром и голенью.  
Narai-makikomi – бросок вращением с захватом руки под плечо и подхватом снаружи.  
Uchi-mata-makikomi – бросок вращением с захватом руки под плечо и подхватом изнутри.  
Uchi-makikomi – бросок вращением с захватом руки на плечо.  
Kouchi-makikomi – зацеп одноименной ноги изнутри с захватом бедра атакующей ноги под плечо.  
Yoko-gake – боковая подсечка/зацеп разноименной стопой снаружи седом.

Katame-waza (катамэ-вадза) техника фиксирующих приемов (29)  
(3 группы)

Osaekomi-waza (осаэкоми-вадза) удержания (9)

- Kami-shiho-gatame – удержание со стороны головы.  
Kuzure-kami-shiho-gatame – вариант удержания со стороны головы.  
Yoko-shiho-gatame – удержание поперек.  
Tate-shiho-gatame – удержание верхом.  
Uki-gatame – удержание «поплавок».

Kata-gatame – удержание со стороны плеча.

Kesa-gatame – удержание сбоку.

Kuzure-kesa-gatame – вариант удержания сбоку (с захватом руки и туловища).

Ushiro-kesa-gatame – обратное удержание сбоку.

#### Shime-waza (симэ-вадза) удушающие приемы (11)

Gyaku-juji-jime – удушающий захватом одноименных отворотов обратным хватом (ладони к себе).

Nami-juji-jime – удушающий захватом одноименных отворотов прямым хватом (ладони от себя).

Kata-juji-jime – удушающий захватом одноименных отворотов смешанным хватом (одна ладонь к себе, вторая от себя).

Tsukkomijime – удушающий отворотом спереди.

Ryote-jime – удушающий двумя кистями.

Nadaka-jime – удушающий предплечьем/плечом и предплечьем сзади.

Okuri-eri-jime – удушающий отворотом сзади.

Kata-ha-jime – удушающий отворотом сзади, блокируя руку.

Sode-guruma-jime – удушающий при помощи рукавов.

Kata-te-jime – удушающий предплечьем спереди.

Sankaku-jime – удушающий захватом ногами руки и головы.

#### Kansetsu-waza (кансэцу-вадза) болевые приемы (10)

Ude-hishigi-sankaku-gatame – болевой с захватом ногами руки и головы.

Ude-hishigi-juji-gatame – рычаг локтя поперек.

Ude-hishigi-ude-gatame – рычаг локтя упором руки в плечо.

Ude-garami – узел локтя.

Ude-hishigi-hiza-gatame – рычаг локтя при помощи колена.

Ude-hishigi-waki-gatame – болевой захватом руки под плечо.

Ude-hishigi-hara-gatame – болевой через живот или грудь атакующего.

Ude-hishigi-ashi-gatame – болевой ногами.

Ude-hishigi-te-gatame – болевой руками.

#### Kinshi-waza (кинси-вадза) – запрещенные приемы

Do-jime – «сжимание торса» (сдавливание туловища укэ коленями скрещенных ног).

Ashi-garami – «переплетение ног» – узел колена.

Kawazu-gake – «зацеп Кавадзу» – зацеп стопой и голенью («обвив»).

Kani-basami – «клешня краба» – двойной подбив («ножницы»).

Подводящие и имитационные упражнения, страховка. Анализ индивидуальных особенностей техники и умение оказать помощь в исправлении возможных ошибок, корректировка выполнения технических действий.

Тактическая подготовка приема, последовательность усложнения условий выполнения приема.

Овладение техническими действиями и совершенствование их в различных условиях.

### **Тема 20. Базовая техника дзюдо. Совершенствование выполнения приемов, защит и контрприемов**

Вспомогательные технические действия, не включенные в традиционную классификацию дзюдо:

#### **НЭВАДЗА**

Переворачивания скручиванием.  
 Переворачивания забеганием.  
 Переворачивания переходом.  
 Переворачивания перекатом.  
 Переворачивания накатом (вращением).  
 Переворачивания прогибом.  
 Переворачивания седом.

#### **ТАТИВАДЗА**

Переводы рывком.  
 Переводы нырком.  
 Переводы вращением.  
 Переводы выседом.

Базовая основа традиционной техники дзюдо:

6 кю (белый пояс)

**КАМАЭ** – стойки

**СИДЗЭНТАЙ** – высокая стойка.  
**СИДЗЭНХОНТАЙ** – фронтальная высокая.  
**МИГИСИДЗЭНТАЙ** – правосторонняя высокая.  
**ХИДАРИСИДЗЭНТАЙ** – левосторонняя высокая.

**ДЗИГОТАЙ** – низкая стойка  
**ДЗИГОХОНТАЙ** – фронтальная низкая.  
**МИГИДЗИГОТАЙ** – правосторонняя низкая.  
**ХИДАРИДЗИГОТАЙ** – левосторонняя низкая.

**СИНТАЙ** – передвижения

1. СУРИАСИ – скользящий переставной шаг.
2. ЦУГИАСИ – приставной шаг.

### ТАЙСАБАКИ – повороты

2 типа поворотов на 90 градусов.

3 типа поворотов на 180 градусов.

### УКЭМИ – падения

1. УСИРОУКЭМИ – падение назад.

2. ЁКОУКЭМИ – падение на бок.

3. МАЭУКЭМИ – падение вперед.

4. МАЭМАВАРИУКЭМИ – падение вперед кувыркком.

### КУМИКАТА – захваты

1. МИГИ СИДЗЭНТАЙ КУМИКАТА – захват в высокой правосторонней стойке.

2. ХИДАРИ СИДЗЭНТАЙ КУМИКАТА – захват в высокой левосторонней стойке.

3. МИГИ ДЗИГОТАЙ КУМИКАТА – захват в низкой правосторонней стойке.

4. ХИДАРИ ДЗИГОТАЙ КУМИКАТА – захват в низкой левосторонней стойке.

### КУДЗУСИ – выведение из равновесия

8 направлений выведения из равновесия

### ФАЗЫ БРОСКА

КУДЗУСИ – выведение из равновесия.

ЦУКУРИ – принятие правильного положения.

КАКЭ – выполнение броска.

5 кю (желтый пояс)

### НАГЭ ВАДЗА – броски

1. ДЭАСИ-БАРАИ – боковая подсечка.

2. ХИДЗА-ГУРУМА – подсечка в колено.

3. САСАЭ-ЦУРИКОМИ-АСИ – передняя опорная подсечка.

4. УКИ-ГОСИ – бросок через бедро с захватом руки и туловища (корпусной).

5. ОСОТО-ГАРИ – отхват.

6. О-ГОСИ – бросок через бедро с захватом руки и туловища подбивом.

7. ОУТИ-ГАРИ – зацеп разноименной ноги изнутри.

8. СЭОИ-НАГЭ – бросок через спину.

### КАЭСИ ВАДЗА – контрприемы

1. ЦУБАМЭ-ГАЭСИ – боковая подсечка от боковой подсечки.

### РЭНРАКУ ВАДЗА – комбинации

1. ОУТИ-ГАРИ → СЭОИ-НАГЭ – зацеп изнутри → бросок через спину.

2. О-ГОСИ → ОУТИ-ГАРИ – бросок через бедро с захватом руки и туловища → зацеп изнутри.

КАТАМЭ ВАДЗА – фиксирующие приемы

ОСАЭКОМИ ВАДЗА – удержания

1. КЭСА-ГАТАМЭ – удержание сбоку с захватом руки и головы.
2. КАТА-ГАТАМЭ – удержание со стороны плеча с захватом руки и головы.
3. ЁКОСИХО-ГАТАМЭ – удержание поперек.
4. ТАТЭ-СИХО-ГАТАМЭ – удержание верхом.

НОГАРЭКАТА – уходы

1. Уход от КЭСА-ГАТАМЭ захватывая ногу ТОРИ.
2. Уход от КЭСА-ГАТАМЭ через «мост».
3. Уход от ЁКО-СИХО-ГАТАМЭ через «мост» с захватом головы ТОРИ и упором в живот.
4. Уход от ТАТЭ-СИХО-ГАТАМЭ через «мост» с захватом штанины соперника.

4 кю (оранжевый пояс)

НАГЭ ВАДЗА – броски

1. КОСОТО-ГАРИ – задняя подсечка.
2. КОУТИ-ГАРИ – подсечка изнутри.
3. КОСИ-ГУРУМА – бросок через бедро с захватом руки и головы.
4. ЦУРИКОМИ-ГОСИ – бросок через бедро с захватом руки и отворота.
5. ОКУРИ-АСИ-БАРАИ – боковая подсечка под две ноги.
6. ТАИ-ОТОСИ – передняя подножка.
7. ХАРАИ-ГОСИ – подхват под две ноги.
8. УТИМАТА – подхват изнутри.

КАЭСИ ВАДЗА – контрприемы

1. ОУТИ-ГАЭСИ – от зацепа изнутри под разноименную ногу.
2. КОСОТО-ГАРИ от ТАИ-ОТОСИ – задняя подсечка от передней подножки.

РЭНРАКУ ВАДЗА – комбинации

1. ОУТИ-ГАРИ → УТИМАТА → ТАТЭ-СИХО-ГАТАМЭ – зацеп изнутри → подхват изнутри → удержание верхом.
2. КОУТИ-ГАРИ → КОСИ-ГУРУМА → КЭСА-ГАТАМЭ – подсечка изнутри → бросок через бедро с захватом руки и головы → удержание сбоку.

КАТАМЭ ВАДЗА – фиксирующие приемы

ОСАЭКОМИ ВАДЗА – удержания.

1. КАМИ-СИХО-ГАТАМЭ – удержание со стороны головы с захватом пояса.

2. УСИРО-КЭСА-ГАТАМЭ – обратное удержание сбоку.
3. УКИ-ГАТАМЭ – удержание «поплавок» (от болевого).

#### КАНСЭЦУ ВАДЗА – болевые.

4. ДЗЮДЗИ-ГАТАМЭ – рычаг руки поперек с захватом руки между ног.
5. УДЭ-ГАРАМИ – узел локтевого сустава.

#### СИМЭ ВАДЗА – удушающие

6. ГЯКУ-ДЗЮДЗИ-ДЗИМЭ – удушающий с захватом одноименных отворотов (ладони к себе).

#### НОГАРЭКАТА – уходы.

1. Уход от КЭСА-ГАТАМЭ рывком за ворот ТОРИ.
2. Уход от УСИРО-КЭСА-ГАТАМЭ вращением в сторону ТОРИ.
3. Уход от КАМИ-СИХО-ГАТАМЭ вращением при помощи махового движения двух ног.
4. Уход от ГЯКУ-ДЗЮДЗИ-ДЗИМЭ помещая руку между рук ТОРИ.
5. Уход от ДЗЮДЗИ-ДЗИМЭ упором в локти ТОРИ.

#### 3 кю (зеленый пояс)

#### НАГЭ ВАДЗА – броски

1. КО-СОТО-ГАКЭ – зацеп снаружи.
2. ЦУРИ-ГОСИ – бросок через бедро с захватом руки и пояса.
3. ЁКО-ОТОСИ – боковая подножка седом.
4. АСИ-ГУРУМА – бросок через ногу.
5. ХАНЭ-ГОСИ – бросок через бедро подсадом бедром и голенью.
6. ХАРАИ-ЦУРИКОМИ-АСИ – передняя подсечка (чистая).
7. ТОМОЭ-НАГЭ – бросок через голову упором стопой в живот.
8. КАТА-ГУРУМА – бросок через плечи («мельница»).

#### КАЭСИ ВАДЗА – контрприемы

1. ХАРАИ-ГОСИ-ГАЭСИ – от подхвата под две ноги (зацепом снаружи).
2. ОСОТО-ГАЭСИ – отхват от отхвата.
3. УТИМАТА-СУКАСИ – выведением из равновесия от подхвата изнутри.
4. УТИМАТА от КОСОТО-ГАКЭ – подхват изнутри от зацепа снаружи.

#### РЭНРАКУ ВАДЗА – комбинации

1. ОУТИ-ГАРИ → КОСОТО-ГАКЭ → ЁКО-СИХО-ГАТАМЭ – зацеп изнутри → зацеп снаружи → удержание поперек.
2. КОУТИ-ГАРИ → ТАИ-ОТОСИ → УСИРО-КЭСА-ГАТАМЭ – подсечка изнутри → передняя подножка → обратное удержание сбоку.

3. КОУТИ-ГАРИ → ОУТИ-ГАРИ → ХАРАИ-ЦУРИКОМИ-АСИ → КАМИ-СИХО-ГАТАМЭ – подсечка изнутри → зацеп изнутри → передняя подсечка → удержание со стороны головы.

4. ЦУРИ-ГОСИ → ОУТИ-ГАРИ → УТИМАТА → ТАТЭ-СИХО-ГАТАМЭ – бросок через бедро с захватом пояса на спине → зацеп изнутри → подхват изнутри → удержание верхом.

КАТАМЭ ВАДЗА – фиксирующие приемы

СИМЭ ВАДЗА – удушающие

1. ХАДАКА-ДЗИМЭ – удушающий предплечьем сзади.
2. КАТАХА-ДЗИМЭ – удушающий отворотом сзади блокируя руку.
3. КАТАТЭ-ДЗИМЭ – удушающий одной рукой.
4. НАМИ-ДЗЮДЗИ-ДЗИМЭ – удушающий с захватом одноименных отворотов (ладони от себя).
5. КАТА-ДЗЮДЗИ-ДЗИМЭ – удушающий с захватом одноименных отворотов (одна ладонь к себе, другая от себя).

КАНСЭЦУ ВАДЗА – болевые

6. УДЭ-ГАТАМЭ – рычаг локтя с упором руки в плечо.
7. ВАКИ-ГАТАМЭ – болевой прием с захватом руки под плечо.

КАЭСИ ВАДЗА – контрприемы

1. УДЭ-ГАРАМИ от ТАТЭ-СИХО-ГАТАМЭ – узел локтя от удержания верхом.
2. ДЗЮДЗИ-ГАТАМЭ от ГЯКУ-ДЗЮДЗИ-ДЗИМЭ – рычаг локтя поперек от удушающего захватом одноименных отворотов спереди.

РЭНРАКУ ВАДЗА – комбинации

1. ДЗЮДЗИ-ГАТАМЭ → УКИ-ГАТАМЭ → ДЗЮДЗИ-ГАТАМЭ – рычаг локтя поперек → удержание → рычаг локтя.
2. ДЗЮДЗИ-ГАТАМЭ → ТАТЭ-СИХО-ГАТАМЭ – рычаг локтя поперек → вариант удержания верхом.

НОГАРЭКАТА – уходы

1. Уход от ДЗЮДЗИ-ГАТАМЭ вращением в сторону ТОРИ, выдергивая локоть.
2. Уход от ДЗЮДЗИ-ГАТАМЭ вращением от нападающего.
3. Уход от ДЗЮДЗИ-ГАТАМЭ через «мост».

2 кю (фиолетовый пояс)

НАГЭ ВАДЗА – броски

1. СУМИ-ГАЭСИ – бросок через голову подсадом голенью.
2. ТАНИ-ОТОСИ – задняя подножка седом.
3. ХАНЭ-МАКИКОМИ – подсад бедром и голенью с захватом руки под плечо.
4. СУКУИ-НАГЭ – бросок обратным захватом двух ног.

5. УЦУРИ-ГОСИ – бросок через бедро, вскидывая на бедро.
6. О-ГУРУМА – бросок через ногу вперед.
7. СОТО-МАКИКОМИ – бросок вращением с захватом руки под плечо.
8. УКИ-ОТОСИ – бросок выведением из равновесия рывком.

#### КАЭСИ ВАДЗА – контрприемы

1. КОУТИ-ГАЭСИ – бросок выведением из равновесия от подсечки изнутри.
2. УЦУРИ-ГОСИ от ГОСИ-ВАДЗА – бросок через бедро, вскидывая на бедро от любого броска через бедро.
3. ТАНИ-ОТОСИ от СЭОИ-НАГЭ – задняя подножка седом от броска через спину.
4. ОУТИ-ГАРИ от СУКУИ-НАГЭ – зацеп изнутри от бокового переворота.

#### РЭНРАКУ ВАДЗА – комбинации

1. ОСОТО-ГАРИ → АСИ-ГУРУМА → КЭСА-ГАТАМЭ – отхват → бросок через ногу → удержание сбоку.
2. УТИМАТА → ТАИ-ОТОСИ → ДЗЮДЗИ-ГАТАМЭ – подхват изнутри → передняя подножка → рычаг локтя поперек.
3. ОСОТО-ГАРИ → САСАЭ-ЦУРИКОМИ-АСИ → ЁКО-СИХО-ГАТАМЭ – отхват → передняя опорная подсечка → удержание поперек
4. УТИМАТА → СУМИ-ГАЭСИ → ТАТЭ-СИХО-ГАТАМЭ – подхват изнутри → бросок через голову подсадом голенью → удержание верхом.
5. КОУТИ-ГАРИ → ЁКОТОМОЭ-НАГЭ → ДЗЮДЗИ-ГАТАМЭ – подсечка изнутри → бросок через голову упором стопой в живот → рычаг локтя поперек.

#### КАТАМЭ ВАДЗА – фиксирующие приемы

1. ЦУККОМИ-ДЗИМЭ – удушающий отворотом спереди.
2. РЁТЭ-ДЗИМЭ – удушающий двумя руками.
3. СОДЭГУРУМА-ДЗИМЭ – удушающий при помощи рукавов.
4. ОКУРИ-ЭРИ-ДЗИМЭ – удушающий отворотом сзади.
5. САНКАКУ-ДЗИМЭ – удушающий ногами захватом руки и головы.
6. САНКАКУ-ГАТАМЭ – рычаг локтевого сустава с захватом ногами руки и головы.
7. ХАРА-ГАТАМЭ – рычаг локтевого сустава через живот.
8. ТЭ-ГАТАМЭ – рычаг локтевого сустава захватом двумя руками.
9. ХИДЗА-ГАТАМЭ – рычаг локтевого сустава через колено (или при помощи колена).
10. АСИ-ГАТАМЭ – рычаг локтевого сустава ногами.

#### КАЭСИ ВАДЗА – контрприемы

1. ХИДЗА-ГАТАМЭ от ЦУККОМИ-ДЗИМЭ – рычаг коленом от удушающего отворотом спереди.
2. УДЭ-ГАТАМЭ от РЁТЭ-ДЗИМЭ – рычаг локтя с упором руки в плечо от удушающего двумя руками.

3. САНКАКУ-ДЗИМЭ от ЁКО – СИХО-ГАТАМЭ – удушающий ногами от удержания поперек.
4. СОДЭ-ГУРУМА-ДЗИМЭ от ТАТЭ-СИХО-ГАТАМЭ – удушающий рукавами от удержания верхом.

#### РЭНРАКУ ВАДЗА – комбинации

1. ОКУРИ-ЭРИ-ДЗИМЭ → ДЗЮДЗИ-ГАТАМЭ – удушающий отворотом сзади → рычаг локтя поперек.
2. КАТАХА-ДЗИМЭ → ТАТЭ-СИХО-ГАТАМЭ – удушающий отворотом сзади, блокируя руку → удержание верхом.
3. САНКАКУ-ДЗИМЭ → КУДЗУРЭ-КАМИ СИХО-ГАТАМЭ – удушающий ногами → вариант удержания со стороны головы.
4. ГЯКУ-ДЗЮДЗИ-ДЗИМЭ → ТАТЭ-СИХО-ГАТАМЭ – удушающий захватом одноименных отворотов спереди → удержание верхом.

#### 1 кю (коричневый пояс)

#### НАГЭ ВАДЗА – броски

1. ОСОТО-ГУРУМА – задний подхват под две ноги.
2. УКИ-ВАДЗА – передняя подножка седом.
3. ЁКО-ВАКАРЭ – передняя подножка на пятке.
4. ЁКО-ГУРУМА – бросок через грудь седом.
5. УСИРО-ГОСИ – обратный бросок через бедро.
6. УРА-НАГЭ – бросок через грудь прогибом.
7. СУМИ-ОТОСИ – бросок выведением из равновесия толчком.
8. ЁКО-ГАКЭ – боковая подсечка в падении.

#### КАЭСИ ВАДЗА – контрприемы

1. ДЭАСИ-БАРАИ от КОУТИ-ГАРИ – боковая подсечка от подсечки изнутри.
2. УРА-НАГЭ от ГОСИ-ВАДЗА – бросок прогибом от атаки броском через бедро.
3. ХИККОМИ-ГАЭСИ от МОРОТЭ-ГАРИ – через голову подсадом голенью от броска захватом двух ног.
4. УСИРО-ГОСИ от ГОСИ-ВАДЗА – обратный бросок через бедро от атаки броском через бедро.
5. УКИ-ОТОСИ от СУМИ-ОТОСИ – выведение из равновесия рывком (скручиванием) от выведения из равновесия толчком.
6. ЁКО-ГУРУМА от КОСИ-ГУРУМА – через грудь седом от броска через бедро с захватом руки и головы.
7. УЦУРИ ГОСИ от ОСОТО-ГАРИ – через бедро, вскидывая на бедро от зацепа одноименной ноги снаружи.
8. ОСОТО ГАРИ от УРА-НАГЭ – зацеп одноименной ноги снаружи с захватом пояса на спине через одноименное плечо от броска через грудь.

### РЭНРАКУ ВАДЗА – комбинации

1. ДЭАСИ-БАРАИ → ТАИ-ОТОСИ – боковая подсечка → передняя подножка.
2. ОКУРИАСИ-БАРАИ → ОСОТО-ОТОСИ – боковая подсечка под две ноги → задняя подножка.
3. УТИМАТА → ОУТИ-ГАРИ – подхват изнутри → зацеп изнутри.
4. ТАИ-ОТОСИ → ОСОТО-ОТОСИ – передняя подножка → задняя подножка.
5. ИППОН-СЭОИ-НАГЭ → КОУТИ-МАКИКОМИ – бросок через спину → зацеп одноименной голенью изнутри в падении.
6. ИППОН-СЭОИ-НАГЭ → ТАНИ-ОТОСИ – бросок через спину → задняя подножка седом.
7. ОСОТО-ГАРИ → КОСОТО-ГАКЭ – отхват → зацеп опорной ноги снаружи.
8. САСАЭ-ЦУРИКОМИ-АСИ → КОСОТО-ГАРИ – передняя опорная подсечка → задняя подсечка.

### ПЕРЕВОДЫ ИЗ СТОЙКИ В БОРЬБУ ЛЕЖА С ПРЕСЛЕДОВАНИЕМ

1. УДЭ-ГАЭСИ – бросок с вкручивающим воздействием на суставы руки (не оценивается) с переходом на удержание сбоку или поперек.
2. ДЗЮДЗИ-ГАТАМЭ – из стойки прыжком.
3. ДЗЮДЗИ-ГАТАМЭ – из стойки упором в разноименное бедро изнутри.
4. ГЯКУ-ДЗЮДЗИ-ДЗИМЭ или КАТА-ДЗЮДЗИ-ДЗИМЭ или РЭТЭ-ДЗИМЭ – из стойки с броском ЁКО-ВАКАРЭ (оценивается).

### ПРОДОЛЖЕНИЕ БОРЬБЫ В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА

Продемонстрировать 4 различных способа перехвата инициативы в НЭ-ВАДЗА после неудачной попытки соперника провести бросок (или броска неоцененного ИППОН).

### ПЕРЕВОРАЧИВАНИЯ

Продемонстрировать 4 различных способа переворачивания из положения соперника, стоящего на четвереньках, с обязательной фиксацией приема борьбы лежа (удержания, болевого или удушающего).

Продемонстрировать 4 различных способа переворачивания из положения соперника, лежащего на животе, с обязательной фиксацией приема борьбы лежа.

### **Тема 21. Овладение навыками показа и объяснения техники дзюдо**

Ознакомление с последовательностью и правильностью выполнения приемов НАГЭ-НО КАТА (комплекс на присвоение степени 1 дан).

Демонстрация НАГЭ-НО КАТА и освоение методики обучения.

Ознакомление с последовательностью и правильностью выполнения приемов КАТАМЭ-НО КАТА (комплекс на присвоение степени 2 дан).

Демонстрация КАТАМЭ-НО КАТА и освоение методики обучения.

Проведение подготовительной части занятия с использованием специальных упражнений, сходных по структуре с основными действиями

борцов при выполнении приемов техники (наклоном, прогибом, вращением, скручиванием и др.), конкретная направленность каждой подготовительной части занятия определяется содержанием основной части урока и педагогической задачей занятия в целом.

Для проведения подготовительной части занятия студент составляет план-конспект.

Объяснение, выполнение и показ приемов техники и тактики дзюдо.

## **РАЗДЕЛ IV. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ**

### **Тема 22. Основы методики обучения и тренировки в дзюдо**

Предмет обучения. Задача обучения. Последовательность обучения дзюдо (основы техники и тактики, индивидуальная техника и тактика) по принципу «от простого – к сложному».

Учет положительного и отрицательного переноса навыков при обучении.

Целенаправленное применение дидактических принципов (наглядности, активности, доступности и др.). Комплексное и избирательное применение дидактических принципов в процессе обучения борцов.

Этап начального обучения – формирование умений и овладение навыками.

Прочность усвоения навыков как одно из важнейших условий эффективности обучения.

Средства и методы обучения. Метод слова, метод показа. Особенности применения метода показа в борьбе – сенсорная ориентация. Целостный и расчлененный методы обучения. Критерии определения ошибок, методы предупреждения и устранения ошибок.

Методика овладения техникой дзюдо, близкой к изученным основам техники.

Роль физических качеств при овладении различными приемами дзюдо (по группам классификации). Роль двигательных установок и опыта.

Фазы движений. Фазовая последовательность выполнения движений.

Методика обучения броскам, переворотам, удержаниям, болевым приемам, удушениям.

Формирование двигательного навыка в ходе упражнений. Анализ особенностей обучения (по группам классификации).

Технический арсенал борца и закономерности его формирования.

Конкретизация критериев качества выполнения специальных упражнений и техники дзюдо.

Методы совершенствования качества выполнения основных приемов техники дзюдо.

Методы совершенствования качества (мощности) выполнения отдельных частей приемов.

Общая характеристика техники и ее педагогическое значение для становления и роста мастерства спортсмена. Техника и техническая подготовка

и их удельный вес в ряду других сторон подготовки борца (физическая, тактическая, психологическая).

Особенности методики обучения технике. Дифференцирование приемов по координационной сложности и физической трудности.

Последовательность изучения техники. Основные технические действия: приемы, защиты. Броски руками, ногами, туловищем, броски в падении.

Положительный и отрицательный перенос навыков при изучении приемов дзюдо. Защиты активные и пассивные.

Особенности выполнения и методика обучения приемам и защитами.

Специфические методы обучения технике дзюдо. Подводящие упражнения – основное средство базовой технической подготовки будущего спортсмена.

Методы передачи знаний: словесные и наглядные (слово, показ). Технические средства обучения (аудио, визуальные и аудиовизуальные). Методы контроля знаний. Методы программированного обучения (линейные, разветвленные и адаптированные программы).

Методы разучивания (целостный, по частям и комплексный). Методы контроля умений. Способы предупреждения и исправления ошибок.

Методы и средства тренировки (упражнения и варьирование). Технические средства тренировки (тренажеры). Спортивные соревнования как основной метод контроля степени совершенства навыка. Выявление и исправление недостатков подготовленности борца (достаточность и надежность навыка).

Особенности обучения основным и вспомогательным упражнениям.

Особенности построения процесса обучения в дзюдо. Определение понятий «знания», «умения», «навык». Основной путь обучения от сообщения знаний к формированию умений и навыков. Система методов обучения и тренировки, их зависимость от системы задач. Последовательность решения задач обучения. Содержание процесса обучения.

Частные методики обучения. Специфика работы с детьми, подростками, со взрослыми мужчинами и женщинами, с пожилыми людьми. Особенности психики и функциональной подготовленности детей 9–12 лет. Ограничение заданий повышенной продолжительности с однообразной работой.

Зависимость формы и организация занятий, их содержание от педагогических задач, уровня подготовленности занимающихся и тренеров.

Реализация дидактических принципов при обучении дзюдо. Суть принципов и их реализация при обучении дзюдо: воспитывающего обучения, научности, сознательности и активности, доступности, сочетания индивидуального и коллективного в обучении, наглядности, систематичности и последовательности, прочности.

Ознакомление с методическими приемами организации занятий с детьми. Приобретение знаний по распределению заданий. Применение в занятиях преимущественно игрового и соревновательного методов. Изучение простейших игр единоборств и форм организации занимающихся. Проведение

эстафет с элементами технических действий борца. Широкое использование подвижных игр-единоборств в учебно-тренировочном процессе.

Обучение техническим действиям с обязательным использованием дидактических принципов: от легкого к трудному; от известного к неизвестному; от простого к сложному и т. д. При занятиях с девочками – внимательное распределение нагрузки с изометрическими напряжениями, ограничение работы, требующей повышенной выносливости и силовых возможностей.

Задачи и содержание заданий по освоению технических приемов в стойке и партере. Методические приемы обучения, закрепления умений и совершенствования в схватках. Способы, средства и формы сопряженного воздействия на уровень технико-тактической подготовленности и функционального развития. Варьирование направленностью заданий в решении обучающих или развивающих задач. Сопряженные методы обучения и тренировки, повышение уровня специальной физической подготовленности.

Задания по освоению технических действий с определенными требованиями к качеству и интенсивности выполнения приемов. Варьирование продолжительностью и количеством серий заданий. Контроль выполняемых заданий по уровню ЧСС с оценкой интенсивности и общей нагрузки в условных единицах по шкале интенсивности В.И. Сытника. Формы заданий по целенаправленному слиянию технических приемов с тактическими действиями в стойке и партере. Задания по подготовке и использованию динамических ситуаций, удобных для выполнения атакующих действий.

Планирование и реализация заданий по освоению и совершенствованию ответных действий: способы предварительных и непосредственных защитных действий, контратакующие действия. Приемы защиты от атакующих приемов в борьбе лежа.

Схватки как основное средство совершенствования технико-тактического мастерства дзюдоистов. Разновидности форм и содержания схваток по решаемым задачам. Использование схваток разной формы и содержания. Учебные схватки по заданию, учебно-тренировочные схватки с односторонним сопротивлением, с ограничением зрительного восприятия, схватки со сменой партнеров, интервальные схватки, тренировочные схватки и схватки соревновательного характера.

### **Тема 23. Организация процесса обучения. Организационные формы и содержание занятий**

Урочные формы занятий их особенности и признаки (постоянный состав, твердое воспитание, коллективная и индивидуальная работа с занимающимися, фиксированная продолжительность).

Разновидности урочных форм организации занятий: теоретические и практические. Теоретические занятия: лекции, семинары, методические, зачеты, экзамены, их задачи и содержание.

Практические занятия: учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные, методические, учебная практика, их задачи и содержание.

Внеурочные занятия: теоретические и практические самостоятельные занятия: зарядка, разминка, педагогическая и организационная практика, научно-исследовательская и учебно-исследовательская работа студентов, показательные выступления и спортивные соревнования.

Занятия другими видами спорта. Изучение литературы.

Структура урока. Содержание частей урока. Конспект урока, его форма и содержание.

Организация внеурочных занятий, их структура и содержание.

По заданию преподавателя студенты составляют конспект урока, план лекции, беседы, учебного, учебно-тренировочного и тренировочного занятия, задание борцам для самостоятельных занятий дома (упражнений). План проведения наблюдений в спортивных соревнованиях.

Студенты по заданию преподавателя проводят урочные занятия.

Специфика структуры и содержания учебных, учебно-тренировочных, тренировочных, контрольных, методических занятий. Учебная практика.

Организация внеурочных занятий, их структура и содержание. Внеурочные задания, теоретические и практические самостоятельные занятия, зарядка, разминка. Домашние задания как внеурочная форма занятий. Содержание и рекомендуемые средства. Формы индивидуальной нагрузки по объемам и интенсивности выполняемых заданий как в утренних зарядках, так и в дополнительных индивидуальных занятиях. Применение нетрадиционных средств подготовки. Методика использования беговых заданий (кроссы по пересеченной местности, бег по лестничным площадкам, по песку, по воде); лазания по деревьям, упражнения с камнями, с резиновыми амортизаторами, изометрические упражнения с поясом от куртки.

#### **Тема 24. Разминка: содержание, формы и методика проведения. Методика применения специально-подготовительных упражнений в дзюдо**

Структура и содержание. Решение основных задач подготовки систем организма к основной физической деятельности. Педагогические задачи. Организационные формы разминки: фронтальная, смешанная, в движении, в парах, индивидуальная. Части разминки (разогревающая, растягивающе-разминающая и специально-подводящая). Дозировка и последовательность применения упражнений. Методические особенности проведения. Варьирование физическими упражнениями для всех двигательных и функциональных действий.

Методика специализирования двигательных действий, специально-подготовительные и имитационных упражнения. Использование специализированных игр-единоборств. Средства и элементы других видов спорта

Специальные упражнения дзюдоиста. Упражнения в перемещениях по коврику: для взаиморасположения с соперником (подшагиванием, зашагиванием, выпадами); повороты (сближаясь или удаляясь от соперника), подвороты спиной к сопернику (вправо, влево); седы (перемещения на колени, на ягодицы), вращения.

Способы нарушения равновесия соперника для подготовки выполнения приемов

Упражнения, имитирующие движения в завершающей фазе бросков. Упражнения, имитирующие маховые подбивающие действия ногами.

Специальные упражнения в парах на развитие специальной скоростно-силовой выносливости. Специальные упражнения борца для укрепления мышц шеи, укрепления связок и повышения подвижности в суставах. Перевороты на мосту, забегания. Подвижные игры с элементами борьбы: в теснение, в касание, выведение из равновесия с отрывом от опоры, борьба ногами, борьба за захват, борьба в определенном захвате, игры-дебюты.

## **Тема 25. Вариативность технических действий дзюдо. Методика их освоения и совершенствования**

Базовые атакующие приемы в стойке всех классификационных групп техники дзюдо.

Основные способы выполнения бросков подножками, зацепами, подсечками, подхватами, отхватом, подсадами, подбивами, переворотами, с захватами ног (ноги), через бедро, через спину, через грудь.

Варианты захватов (скрестный, разноименный, одноименный, обратный, изнутри, снаружи, сверху, снизу).

Биомеханическое обоснование структуры бросков: броски преграждающего, преграждающе-подбивающего, подбивающего, подсекающего, поднимающе-вращающего, преграждающе-перемещающего, перемещающе-вращающего действия и особенности выполнения.

Вариативность выполнения бросков изменением захватов, взаиморасположений, способов выходов на прием, амплитуды и направления перемещения соперника

Варианты переходов на болевые приемы рычагом, узлом, ущемлением. Способы переходов на удержания. Применение переворотов и вариантов захватов.

Особенности структуры и выполнения технических действий нападения в стойке. Методика и последовательность освоения технических приемов нападения и защиты. Способы выведений из равновесия: рывком, толчком, скручиванием.

Взаиморасположения, стойки, дистанции, захваты, динамика и направленность усилий при выполнении приемов. Способы освоения и применения.

Особенности структуры и выполнения технических действий в борьбе лежа: перевороты, удержания, болевые приемы. Техника нападения и защиты в борьбе лежа. Особенности перемещений соперника переворотами с разными захватами, при его положении грудью к коврику из разных положений к сопернику.

Особенности выполнения болевых приемов рычагом, узлом, ущемлением. Способы удержаний.

Ответные действия. Особенности защитных действий (предварительная и непосредственная защита). Способы защиты (противодействие и погашение усилий соперника), контратакующие действия.

Последовательность обучения техническим действиям в стойке: на месте, в движении, в обусловленных ситуациях, с обманными действиями. Последовательность обучения приемам борьбы лежа: против лежащего на спине, против стоящего на четвереньках, против лежащего на животе, лежа на спине.

Методика применения линейного, концентрического, кустового способов распределения приемов в процессе обучения и совершенствования.

Использование метода строгого регламентированного упражнения в тренировке борцов.

## **Тема 26. Применение средств физического совершенствования дзюдоистов**

Подбор упражнений для совершенствования двигательных навыков и физических качеств, отвечающих современным требованиям соревновательной деятельности дзюдоистов. Организация развития физических качеств заданиями специальной направленности. Дозирование нагрузки с учетом влияния интенсивности и продолжительности заданий на частоту сердечных сокращений. Применение упражнений в парах как средства кондиционно-координационной подготовки дзюдоистов. Варьирование заданиями повышенной интенсивности для воспитания специальной скоростно-силовой выносливости. Методика освоения имитационных упражнений как средства развития специальной координации борца. Распределение заданий направленного характера для развития отдельных мышечных групп, или комплексного воздействия на функциональные системы организма.

## **Тема 27. Составление индивидуального плана тренировки и анализ его выполнения**

Определение понятий «подготовка» и «подготовленность» в борьбе. Стороны подготовки: физическая, техническая, тактическая, психологическая, теоретическая.

Методика сбора и группировка исходных данных общей и специальной физической, технической и тактической подготовленности борцов, необходимых для индивидуального планирования тренировки.

Изучение модельных характеристик борцов различных весовых категорий. Определение нормативных требований при индивидуальном планировании тренировки с учетом рассогласования показателей спортсменов с модельными характеристиками.

Методика составления индивидуальных планов различных сторон подготовки – общей и специальной физической, общей и специальной технической, тактической по периодам тренировки.

Методика приема нормативных требований по различным сторонам подготовки спортсменов.

Составление индивидуального плана тренировки в зависимости от уровня подготовленности борца с учетом особенностей календаря спортивных соревнований.

Изучение модельных характеристик борцов по сторонам подготовки. использование показателей модельных характеристик по физической и технической подготовке при индивидуальном планировании тренировки.

Анализ положительных и отрицательных результатов индивидуального планирования тренировки борцов. Анализ результатов спортивных соревнований. Коррекция индивидуальных планов на основе данных анализа.

Планирование теоретической, общей и специальной физической подготовки.

Планирование технической, тактической и психологической подготовленности борцов.

Планирование периодов и этапов подготовки, объемов и интенсивности тренировочной работы.

Сбор информации о различных сторонах подготовленности спортсменов.

Сравнительный анализ показателей различных сторон подготовленности спортсменов с модельными характеристиками спортсменов высшей квалификации, с личными данными прошедшего года.

Уточнение понятий: общая и специальная подготовленность борца – физическая, техническая, тактическая, психологическая и теоретическая.

Методы сбора и обработка показателей подготовленности спортсменов.

Изучение данных показателей спортсменов по сторонам подготовки.

Сравнительный анализ показателей различных сторон подготовленности занимающихся с модельными характеристиками спортсменов высшей квалификации.

Составление годовых индивидуальных планов тренировки по периодам, месячным и недельным циклам (макро-, мезо- и микроциклам).

Уточнение особенностей выполнения плана тренировки в связи со спецификой обучения в различных учреждениях образования, в связи с особенностями производственной и служебной деятельности и т. д.

## **РАЗДЕЛ V. ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ПО ДЗЮДО В СИСТЕМЕ СПОРТА И ОБРАЗОВАНИЯ**

### **Тема 28. Планирование, контроль и учет многолетней подготовки**

Цель и задачи многолетней подготовки. Программа как основной регламентирующий и руководящий документ. Основные разделы программы и краткая аннотация. Примерный учебный план подготовки по возрастным отличиям и спортивным показателям. Соотношение средств подготовки. Соревновательная деятельность занимающихся дзюдо.

Сущность многолетнего процесса спортивной подготовки в дзюдо. Этапы формирования спортивного мастерства с учетом возраста и продолжительности подготовки.

Предпосылки рационального многолетнего процесса спортивной подготовки в дзюдо. Понятие срочной и долговременной адаптации к тренировочным нагрузкам. Стадии адаптационных реакций. Управление мышечной и функциональной деятельностью. Регуляция восстановительных процессов. Учет возрастных особенностей на формирование сторон спортивной подготовки. Диагностика утомления. Понятие и уровни состояний систем организма при глобальном, региональном и локальном утомлении. Специфические и неспецифические нагрузки в тренировочном процессе. Этапы формирования спортивного мастерства с учетом возраста и продолжительности подготовки.

Показатели тренировочных нагрузок с учетом временной периодизации тренировочной работы, ее содержания по характеру и интенсивности применяемых упражнений и заданий. Особенности распределения тренировочных нагрузок при занятиях с различным контингентом занимающихся. Способы определения влияния тренировочных нагрузок и технология обеспечения оптимального восстановления. Варьирование в процессе подготовки объемами, интенсивностью и содержанием заданий по характеру физической работы.

Цель и задачи планирования, контроля и учета. Планирование учебно-тренировочной и воспитательной работы. Основные регламентирующие требования к уровню подготовки по показателям физической, технико-тактической, психологической подготовки. Показатели соревновательной деятельности.

Документы планирования и учета. Особенности планирования учебно-тренировочной и воспитательной работы для групп начальной подготовки, учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования. Принципы составления планов учебно-тренировочной работы. Прогнозирование спортивных результатов занимающихся с разным уровнем подготовленности.

Практические навыки планирования учебно-тренировочной и воспитательной работы. Контрольные тесты уровня развития различных сторон подготовки. Изучение показателей соревновательной деятельности ведущих спортсменов национальной команды Республики Беларусь.

Ознакомление с документами планирования и учета. Особенности планирования учебно-тренировочной и воспитательной работы для групп начальной подготовки, учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования. Составление планов учебно-тренировочной работы. Прогнозирование результатов.

Определяющее значение перспективного планирования в достижении высоких спортивных результатов. Сбор исходных данных для составления перспективных планов подготовки, основы объективной оценки исходных данных и определения реальных параметров нагрузки по объемам и интенсивности. График нагрузок в перспективном плане тренировки. Индивидуализация перспективного планирования. Содержание индивидуального плана подготовки дзюдоиста.

Формы перспективного планирования. Документы перспективного планирования. Комплексная программа перспективной подготовки к ответственным спортивным соревнованиям: Олимпийским играм, чемпионатам мира, многолетнее планирование, планирование на определенный временной период.

Задачи текущего планирования. Структура и формы годового плана подготовки членов команды. Структура и содержание индивидуального плана тренировки.

Периоды тренировки. Продолжительность периодов подготовки для борцов разного уровня подготовленности. Соотношение средств общей физической направленности и специальной подготовки и особенности построения структуры занятий в различные периоды.

Построение и содержание тренировочных циклов. Главные спортивные соревнования как определяющий фактор распределения циклов по продолжительности, содержанию, структуре, решаемым задачам. Пути оптимизации содержания и продолжительности макро, мезо, микроциклов подготовки дзюдоистов.

Формы и содержание планов подготовки сборных команд к спортивным соревнованиям. Особенности разработки индивидуальных планов подготовки к спортивным соревнованиям. Задачи оперативного планирования. Содержание недельных циклов подготовки как основной структурной единицы микроциклов.

Режим тренирующегося борца в различные периоды подготовки. Весовой, питьевой режим. Рекреационные средства и пути оптимальных параметров восстановления спортивной работоспособности. Методика рационального варьирования средствами тренировки и восстановления.

Методика повышения интенсивности специальной деятельности дзюдоистов с сохранением оптимальных объемов тренировочных нагрузок.

Задачи и содержание перспективного плана подготовки. Учет спортивного календаря, исходных данных спортсменов, основных задач по видам подготовки, динамика нагрузки и применяемые средства. Педагогический и врачебный контроль. Составление комплексных перспективных планов подготовки сборных команд к определенным спортивным соревнованиям.

Задачи и содержание годового плана тренировки. Структура и форма плана. Периоды тренировки. Составление индивидуальных планов подготовки.

Задачи и содержание оперативного плана подготовки. Построение тренировочных циклов. Отличительные особенности макро-, мезо-, микроциклов по временным структурам и содержанию. Составление планов непосредственной подготовки к спортивным соревнованиям.

Режим борца. Организация отдыха, рационального питания, питьевого режима, восполнения органико-минеральных нарушений в организме, весовой режим. Восстановительные мероприятия.

Особенности и разновидности контроля и учета спортивного совершенствования дзюдоистов высокой квалификации: запись тренировочных нагрузок по содержанию и нагрузке (интенсивности и объему); учет объема специальных средств (схваток) и результативности выполнения индивидуальных планов и оценка качества работы; формы учета (журнал, дневник самоконтроля); анализ данных контроля и учета. Создание банка данных. Методы коррекции хода подготовки.

Общие основы теории управления тренировочным процессом. Программирование спортивных результатов.

Система спортивных соревнований. Планирование спортивного совершенствования. Перспективный план (многолетнее планирование), текущее планирование (годовое). Оперативное планирование (к спортивному соревнованию). Периоды тренировки. Дозировка нагрузки по периодам. Построение и содержание тренировочных циклов. Формы и содержание плана подготовки к спортивному соревнованию. Режим тренировок (в предсоревновательном, соревновательном и послесоревновательном периодах). Весовой режим, методы сгонки веса. Режим питания, режим дня.

Контроль и учет спортивного совершенствования. Педагогические наблюдения. Стенографическая запись схваток. Выявление достоинств и недостатков подготовленности. Использование результатов педагогических наблюдений для планирования подготовки в последующих периодах тренировки. Планирование подготовки сборной команды и индивидуальной подготовки борца.

Коллективное планирование тренировочного процесса. Обобщение схемы тренировочных занятий. Общие тренировочные задания и способы индивидуализации их содержания по технико-тактической направленности, методы регулирования интенсивности и мощности выполняемой тренировочной работы. Индивидуальное планирование на основе моделирования предполагаемых уровней технико-тактического мастерства, методика распределения тренировочной нагрузки в микро-, мезо-, макроциклах. Оценка рациональности плановых нагрузок по содержанию, объемам, интенсивности. Способы регистрации технико-тактических действий борцов в соревновательной деятельности, методы анализа и коррекции. Индивидуальный план подготовки спортсмена и его содержание. Основные направления в формировании индивидуальных технико-тактических комплексов спортсменов.

Регистрация технико-тактических действий дзюдоистов в схватках с использованием специальных символов обозначений технических действий. Анализ соревновательной деятельности спортсменов и методы оперативной корректировки ошибок, устранения слабых звеньев в сторонах подготовки. Методы тестирования с целью определения уровней подготовленности функциональных систем, мышечных групп, специальной кондиционно-координационной подготовки с учетом морфологических особенностей спортсменов.

Оценка влияния тренировочной нагрузки на организм занимающихся. Технология применения методики оперативной оценки воздействия выполненной нагрузки посредством подсчета уровня ЧСС. Способы коррекции последующих заданий с учетом индивидуальных показателей реакции функциональных систем борцов на выполненную нагрузку.

Разновидности тренировочных заданий. Влияние выполняемой тренировочной работы на функциональные состояния спортсменов. Усредненные параметры восстановления после заданий разной мощности и интенсивности. Составление плановых заданий с учетом работы в аэробной, анаэробной, лактатной и алактатной зонах производительности.

Новые направления в теории и практике тренировки по видам спортивной борьбы и пути рационального применения в системе подготовки дзюдоистов. Многолетнее планирование, планирование на определенный временной период. Тестирование – форма контроля уровня специальной подготовленности.

Методика определения влияния выполненного тренировочного задания на системы организма. Схема индивидуального плана подготовки, технология составления плана с учетом требований коллективного планирования. Содержание работы по формированию индивидуального технико-тактического комплекса. Унифицированный месячный рабочий план. Содержание организационных форм для решения задач реализации плановых заданий. Определение аббревиатуры УМО, ЭКО, ТО. Содержание задач и технологии организации обследований.

## **Тема 29. Организационно-методические особенности подготовки в специализированных учебно-спортивных учреждениях**

Цели, задачи многолетней подготовки в специализированных учебно-спортивных учреждениях (СУСУ): детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва (СДЮШОР). Планирование работы. Программа как основной регламентирующий и руководящий документ. Основные разделы программы и краткая аннотация. Примерный учебный план подготовки по возрастным отличиям и спортивным показателям. Соотношение средств подготовки. Соревновательная деятельность занимающихся дзюдо и основные требования к степени подготовленности для допуска к спортивным соревнованиям. Режим учебно-тренировочной работы и требования к наполняемости групп. Классификация групп по этапам подготовки.

Планирование работы. Работа с программой как основным регламентирующим и руководящим документом. Основные разделы программы. Примерный учебный план подготовки по возрастным отличиям и спортивным показателям. Соотношение средств подготовки. Режим учебно-тренировочной работы и требования к наполняемости групп. Классификация групп по этапам подготовки.

### **Тема 30. Организационно-методические особенности подготовки дзюдоистов в РЦОП, сборных командах областей, г. Минска и Республики Беларусь**

Организация, планирование и учет подготовки дзюдоистов в школах высшего спортивного мастерства (ШВСМ). Комплектование групп высшего спортивного мастерства по уровню спортивной подготовки, возрастным отличиям. Прогрессивно-перспективное планирование подготовки спортсменов, моделирование подготовки с составлением «модели чемпиона», моделирования индивидуальной подготовки с учетом особенностей борца. Планирование подготовки по периодам, этапам, циклам с оперативным контролем и коррекцией в целях повышения эффективности работы.

Отбор в группы ШВСМ по спортивным показателям и перспективности потенциальных возможностей спортсменов. Цели и задачи отбора.

Организация, планирование и учет подготовки дзюдоистов в республиканских центрах олимпийской подготовки (РЦОП).

Система отбора в сборные команды городов, областей, Республики Беларусь, меры обеспечения объективного и эффективного отбора.

Тренерский состав ШВСМ, РЦОП. Комплектование и подбор тренерского состава. Организация и содержание работы по совершенствованию теоретической и методической подготовки тренеров.

Особенности организации подготовки сборных команд. Система централизованных сборов, их содержание, корректировка планов по содержанию и нагрузке. Стратегические планы командных результатов с учетом потенциальных возможностей каждого члена сборной команды.

Цели и задачи подготовки сборных команд. Юридические и финансовые возможности обеспечения соревновательной деятельности сборной команды или отдельных членов команды. Отчетная документация.

Задачи и основные направления отбора и комплектования групп высшего спортивного мастерства ШВСМ, РЦОП. Требования к уровню подготовки при отборе. Учет перспективности спортсменов, их потенциальных возможностей.

Учетно-отчетная документация подготовки спортсменов в ШВСМ, РЦОП. Перспективное планирование подготовки с учетом индивидуальных возможностей спортсменов. Ответственность тренера и спортсмена за реализацию утвержденных планов и качество их выполнения.

Формы контроля и учета выполнения тренировочной работы. Оперативный контроль воздействия плановой работы на функциональные показатели спортсменов.

Оптимальные параметры соотношений нагрузки и восстановительных мер. Оказание помощи в организации качественного сбалансированного питания спортсменов, своевременной и достаточной витаминизации, рационального применения средств массажа и термопроцедур.

Особенности отбора, формирования, подготовки сборных команд. Зависимость содержания планов подготовки от уровня спортивной подготовки членов сборных команд. Объективная оценка потенциальных возможностей

спортсменов. Организация централизованных сборов. Планирование и реализация планов подготовки. Способы планирования.

Проведение отдельных частей учебно-тренировочных занятий в ШВСМ и сборных командах по утвержденным планам и структуре проведения с решением определенных задач.

Составление конспектов занятий. Способы сокращенных записей содержания занятий по структуре, объему и интенсивности заданий.

Методика анализа плановой и выполненной тренировочной работы, оперативной коррекции с учетом прогрессивности изменений в показателях тренированности.

Объективное и прогрессивное планирование результатов выступлений на спортивных соревнованиях. Особенности обеспечения реальности планирования.

Индивидуальная работа с борцами в общей схеме подготовки сборных команд. Взаимодействие тренеров сборных команд с личными тренерами спортсменов для повышения эффективности подготовки.

### **Тема 31. Особенности спортивной тренировки борцов высшей квалификации**

Реализация принципа всесторонности как основное звено в системе подготовки дзюдоистов высшей квалификации и достижения высоких спортивных результатов по дзюдо.

Совершенствование технико-тактических действий на основе надежности уровня физических качеств, обеспечивающих эффективность применения в соревновательной деятельности.

Формирование и совершенствование индивидуальной техники и тактики на основе повышения специальных знаний физиологических, биохимических процессов в организме.

Пути управления психическими процессами, овладение методами психического саморегулирования для надежности уровня подготовки.

Роль профессиональной подготовки тренера для обеспечения эффективного тренировочного процесса,

Метод строго регламентированного упражнения в тренировке борцов высшей квалификации. Характеристика упражнений для совершенствования двигательных навыков и физических качеств, отвечающих современным требованиям соревновательной деятельности дзюдоистов. Основные параметры специальных и специально-подготовительных упражнений, используемых для решения педагогических задач в подготовке спортсменов высокого класса.

Соревновательный метод в системе тренировки. Использование схваток различной направленности и содержания, по специально измененным правилам.

Использование ярового метода для решения определенных задач подготовки. Круговой метод тренировки, как эффективное средство повышения интенсивности борьбы.

Моделирование технико-тактических действий в соревновательных схватках. Способы определения оптимальных вариантов последовательности и частоты атакующих действий. Поиски рациональных схем технико-тактических действий с использованием создаваемых благоприятных ситуаций для проведения атакующих действий. Применение в системе тренировки специальных средств, повышающих интенсивность ведения соревновательных схваток. Создание превышающего уровня функциональных возможностей спортсмена для осуществления соревновательной деятельности повышенной интенсивности.

Определение оптимальных вариантов последовательности и частоты атакующих действий. Составление схем технико-тактических действий с использованием создаваемых благоприятных ситуаций для проведения атакующих действий. Примеры применения специальных средств, повышающих интенсивность ведения соревновательных схваток. Способы создания превышающего уровня функциональных возможностей спортсмена для осуществления соревновательной деятельности повышенной интенсивности.

Система спортивных соревнований борцов высшей квалификации. Моделирование подготовки к спортивным соревнованиям. Анализ уровня подготовленности предстоящих соперников. Составление технико-тактических схем ведения борьбы с предстоящим противником на основе их отличительных особенностей. Прогрессивное планирование результатов выступления в официальных спортивных соревнованиях. Оперативный контроль и коррекция замеченных ошибок и несоответствий в функциональной подготовке, мотивация деятельности борцов в достижении наивысших результатов на спортивных соревнованиях различного уровня.

### **Тема 32. Система спортивного отбора в дзюдо, принципы формирования сборных команд**

Система отбора как составная часть общей системы подготовки дзюдоистов. Понятие об одаренности и способностях.

Принципы отбора. Основные пути отбора. Оценка морфо-функциональных особенностей борцов. Ранжирование предпочтительных показателей физических и психических способностей при отборе юношей и девушек в группы начальной подготовки ДЮСШ.

Критерии отбора по состоянию здоровья, возрастным отличиям. Методика измерения уровня развития физических качеств, мало поддающимся изменениям в процессе многолетней тренировки.

Средства и методы отбора (общие, инструментальные, специальные).

Определение понятий система отбора, этапы отбора, критерии отбора. Одаренность, надежность, стабильность.

Значение отбора в процессе подготовки борцов высокого класса.

Система отбора как составная часть общей системы подготовки высококвалифицированных дзюдоистов. Принципы отбора (естественность, равные возможности, объективность оценки).

Значение педагогических и административных мер в системе отбора. Этапы отбора (позапная информация о динамике функциональных изменений и спортивных результатов).

Критерии отбора (динамика спортивных результатов, работоспособность в соревновательной деятельности, психологическая устойчивость в стрессовых ситуациях, высокая мотивация достижений в спортивной деятельности).

Анализ конкретных случаев планомерного развития способностей, длительного и кратковременного проявления одаренности, реальности результатов, долгосрочных и этапных прогнозов, система психорегуляции и ее результативности.

Естественность отбора, сохранение объективности в определении преимущественных показателей подготовленности спортсмена.

Спортивный результат как определяющий фактор критериев отбора. Корректировка предварительных результатов отбора, правомерность административно-педагогических решений.

Психологическая устойчивость в стрессовых ситуациях соревновательной деятельности как один из решающих факторов при определении окончательных составов сборных команд и национальной команды Республики Беларусь.

### **Тема 33. Организация и проведение занятий по дзюдо с различным контингентом занимающихся**

Задачи спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы среди населения. Формы агитационной работы. Организация показательных выступлений, участие в спортивно-массовых мероприятиях.

Простейшие виды единоборств как эффективное средство массовой физической культуры. Широкая доступность занятий для различного контингента. Применение системы упражнений борца в группах оздоровительной направленности.

Организация курсов с элементами самозащиты. Правовые основы применения приемов самозащиты. Учет анатомо-физиологических и психологических особенностей людей разного возраста. Подбор средств и методов для проведения занятий с контингентом занимающихся разного возраста и пола. Учет противопоказаний к занятиям спортом с элементами единоборств. Дозирование оздоровительных нагрузок с использованием средств спортивной борьбы в зависимости от возраста, пола и физического состояния.

Организация и проведение спортивных соревнований по упрощенным правилам, меры безопасности и предупреждение травматизма. Составление программы физкультурного мероприятия с включением выступления борцов. Подготовка мест занятий и спортивных соревнований. Проведение физкультурных мероприятий.

Внедрение занятий по видам единоборств в систему подготовки школьников. Организация занятий и спортивных соревнований по мини-

борьбе. Организация и работа по дзюдо в физкультурно-оздоровительном лагере.

Особенности спортивной работы в клубе по физической культуре и спорту. Особенности работы в специализированных клубах дзюдо. Работа в коллективах физической культуры (КФК) с контингентом различного возраста и пола. Спортивная, прикладная и физкультурная работа средствами дзюдо в клубах по физической культуре и спорту и КФК. Проблемы развития клубной системы в Республике Беларусь. Особенности организации занятий по месту жительства.

Организация занятий по борьбе и особенности работы в учреждениях высшего образования. Содержание и особенности организации занятий на подготовительных отделениях и в группах спортивного совершенствования. Планирование спортивной работы при наличии в группах занимающихся различного уровня подготовленности.

Организация секционной работы в учреждениях среднего и среднего специального образования. Включение в программы подготовки элементов самозащиты. Пропаганда и агитация вида спорта посредством показательных выступлений. Организация и проведение показательных выступлений. Подготовка общественных инструкторов – тренерских кадров.

## **РАЗДЕЛ VI. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ ДЗЮДОИСТОВ**

### **Тема 34. Физкультурно-спортивные сооружения для занятий дзюдо**

Требования, предъявляемые к спортсооружениям технической комиссией ИФ и ОО «Белорусская федерация дзюдо».

Основные размеры, конструктивные особенности: освещение, звукоизоляция, интерьер, покрытия, вентиляция, отопление. Вспомогательные сооружения (раздевалки, душевые, массажные, бани и др.). Тренировочные центры дзюдо.

Анализ характеристик основных физкультурно-спортивных сооружений, используемых для проведения первенств, чемпионатов, учебно-тренировочных сборов и учебно-тренировочного процесса по дзюдо.

### **Тема 35. Спортивный инвентарь и оборудование зала дзюдо (додзё)**

Табель основного спортивного инвентаря. Тренажеры, варианты их размещения и крепления. Изготовление и ремонт инвентаря и оборудования.

### **Тема 36. Эксплуатация додзё**

Пропускная способность, штаты, арендные ставки. Технические, коммерческие и учебно-методические вопросы эксплуатации. Хозрасчет и рентабельность. Их сущность и реализация применительно к физкультурно-спортивным сооружениям.

### **Тема 37. Уход за физкультурно-спортивными сооружениями и оборудованием для занятий дзюдо**

Технология, инструменты и механизмы, необходимые для ухода за оборудованием и инвентарем зала дзюдо.

Основные методы, специфика и периодичность ремонта оборудования и инвентаря.

### **Тема 38. Организация и проведение спортивных соревнований в физкультурно-спортивных сооружениях для занятий дзюдо**

Спортивно-технические требования правил спортивных соревнований к физкультурно-спортивным сооружениям. Оснащение сооружений судейским, информационным, осветительным и другим специальным оборудованием.

### **Тема 39. Технические средства обеспечения учебно-тренировочной работы и спортивных соревнований по дзюдо**

Медицинское и техническое оборудование для комплексного контроля над эффективностью тренировок и восстановления. Оборудование для комплексного педагогического и медико-биологического контроля. Аппаратура для контроля и обработки информации.

Место и значение фото- и видеоматериалов в научной, методической, учебной и спортивной работе по дзюдо. Составление и расшифровка кинограмм, контурограмм и др. Определение кинематических и динамических характеристик.

Видеосъемка как метод исследования в дзюдо. Применение метода видеосъемки в сочетании с другими методами исследований (миографией, стабилографией, тензодинамографией и др.). Использование кинограмм, контурограмм, учебных и методических фильмов и т. п. в учебном процессе.

Значение и место компьютерного обеспечения в научных исследованиях по дзюдо.

Анализ учебных программ по дзюдо. Использование учебных программ в учебно-тренировочном процессе.

Использование компьютеров в процессе проведения спортивных соревнований. Обработка материалов спортивных соревнований при помощи компьютерных программ, анализ выступления отдельных спортсменов и анализ результатов спортивных соревнований посредством компьютерных программ.

## **РАЗДЕЛ VII. НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА В ДЗЮДО**

### **Тема 40. Методы и предмет научных исследований в спортивной борьбе**

Предмет исследования в спортивной борьбе: физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, психологическая подготовка, классификация, систематика и терминология, механизмы эффективности

техники, тактики, процессы обучения, совершенствования двигательных навыков и др.

Методы, используемые в исследованиях по спортивной борьбе: динамография, полидинамометрия, полихронодинамометрия, электромиография, стабิโลграфия, измерение времени реакции борцов, биомеханический анализ и синтез, педагогические наблюдения, анкетирование, педагогический эксперимент, математическая обработка результатов и др.

#### **Тема 41. Организация и направление научных исследований в дзюдо**

Виды научных работ, состояние научных исследований в дзюдо, основы работы с литературой.

Проблемы и перспективы развития научных исследований в дзюдо.

Обзор диссертационных работ, научных публикаций, монографий по дзюдо.

Планирование и организация исследования в дзюдо: определение цели и задач; подбор соответствующих методов исследований; определение контингента испытуемых, места, времени и условий проведения исследований.

Оценка научной, практической, теоретической и экономической значимости результатов научно-исследовательской работы.

#### **Тема 42. Научно-исследовательские технологии, применяемые в дзюдо**

Теоретические предпосылки и требования к проведению научных исследований в дзюдо. Изучение информативности методик. Рациональный выбор измерительной и регистрирующей аппаратуры. Стационарные и портативные методики, используемые в исследованиях по дзюдо.

Требования, предъявляемые к научным методикам исследования. Метрологический контроль. Назначение тренажерно-исследовательских стендов. Средства срочной информации.

Аппаратура общего и специального назначения: датчики и регистрирующие приборы, измерительная аппаратура и др.

#### **Тема 43. Внедрение результатов научно-исследовательской работы в практическую тренировочную деятельность**

Общее представление о технологии проведения исследований. Основы методики научных исследований. Метод наблюдения. Метод измерения. Теория и методика измерений. Единица измерений. Методы сбора мнений (экспертные оценки, интервью, анкетирование). Метод тестов. Метод эксперимента. Виды педагогических экспериментов. Востребованность результатов научно-исследовательской работы в области спортивной тренировки. Проверка результатов исследований и предложенных методик в практической тренировочной работе с различным контингентом спортсменов. Влияние фундаментальных исследований в адаптационных процессах. Влияние климатических условий на работоспособность спортсмена. Временные факторы. Обобщение результатов экспериментов и расширение сферы применения

эффективных разработок в системе подготовки национальных команд республики по видам борьбы. Результативность внедрения результатов исследований на прогрессивность подготовки борцов-дзюдоистов.

#### **Тема 44. Задачи и организация научно-исследовательской работы в спортивной борьбе**

Задачи и основы организации научно-исследовательской работы студентов (НИРС), специализирующихся по видам спортивной борьбы. Актуальные направления исследований в дзюдо. Проблематика технико-тактической подготовленности. Исследование особенностей психических состояний борцов в стрессовых ситуациях соревновательной деятельности. Оптимизация специальной физической подготовки борцов. Интенсификация соревновательной деятельности борцов. Анализ выступлений борцов республики на официальных международных спортивных соревнованиях.

Утверждение тем курсовых проектов. Ознакомление с технологией исследовательской работы. Работа с литературными источниками. Информационные сведения о прогрессивных направлениях в исследованиях по спорту. Обзор выполненных исследований на кафедре спортивной борьбы.

Выбор методик исследования, составление плана проведения эксперимента, оформление протокола эксперимента. Исследования различных аспектов тренировочной и соревновательной деятельности с использованием педагогических методов. Ознакомление и проведение исследований с использованием инструментальных и компьютерных методов. Проведение исследований физической, технической, тактической подготовки спортсменов.

Выбор форм представления полученных научных результатов. Различные интерпретации полученных результатов исследований. Рассмотрение результатов исследований с позиций современных тенденций подготовки спортсменов и научных концепций.

Разработка плана и подготовка к проведению самостоятельного научного исследования. Составление картотеки и реферата по теме избранного исследования. Подготовка и выступление с докладом по обоснованию выбранной темы исследования. Обзор научно-методической литературы и освещение состояния вопроса. Выбор методик исследования, составление плана проведения эксперимента, оформление протокола эксперимента.

Подбор и назначение методик, соответствующих цели и задачам исследования.

Использование технических средств для сбора научной информации. Практическое использование технических средств в тренировочном процессе.

Условия проведения исследований, информативность методик. Виды экспериментов, их планирование.

Естественный, модельный и лабораторный эксперименты. Специфика подбора общих и частных методов исследования.

## **РАЗДЕЛ VIII. АНТИДОПИНГОВАЯ ПОЛИТИКА В СОВРЕМЕННОМ СПОРТЕ**

### **Тема 45. Международно-правовая и национальная системы противодействия допингу в спорте. Профилактические антидопинговые мероприятия**

Международно-правовые основы антидопингового регулирования. Общие принципы борьбы с допингом. Всемирный антидопинговый кодекс. Международные антидопинговые стандарты. Международные организации в сфере антидопингового контроля: ВАДА, МОК. Система нормативно-правовых актов в области антидопингового регулирования в Республике Беларусь. Национальная система противодействия допингу в спорте.

Нормативные акты, регулирующие принципы борьбы с допингом, процедуру допинг-контроля, правовые последствия применения допинга, способы защиты прав спортсмена.

Общие принципы организации и проведения антидопинговой профилактической работы. Современные принципы антидопинговой профилактической деятельности. Отечественный опыт разработки педагогических антидопинговых технологий. Лучшие практики антидопингового образования. Важность антидопингового образования. Процесс антидопингового обеспечения в конкретной организации.

Отечественный опыт разработки педагогических антидопинговых технологий. Основные задачи, решаемые в процессе разработки технологий антидопинговой профилактики. Особенности реализации олимпийского образования в контексте проведения антидопинговой профилактической работы с юными спортсменами. Информационно-пропагандистская деятельность и роль различных средств массовой информации в профилактической антидопинговой работе. Направления разработки моделей подготовки и переподготовки педагогических кадров с выраженной профилактико-антидопинговой составляющей.

### **Тема 46. Процедура допинг-контроля. Нарушения антидопинговых правил и их последствия**

Процедура допинг-контроля для крови и мочи. Выборы спортсменов, создание зарегистрированных пулов тестирования и местонахождения. Роль и ответственность антидопинговой лаборатории от получения образца до доставки результата. Права и обязанности спортсменов. Принцип «строгой ответственности». Роль и обязанности обслуживающего персонала. Осуществление управления результатами. Биологический паспорт спортсмена.

Понятие и виды нарушений антидопинговых правил. Виды нарушений антидопинговых правил. Тренинг «Личная ответственность спортсмена и персонала».

Ответственность за применение допинга в законодательстве Республики Беларусь и международной практике. Криминализация допинга, последствия, сотрудничество между ВАДА и органами уголовного преследования.

Особенности международно-правовой и национальной систем противодействия допингу в спорте.

## **РАЗДЕЛ IX. ОРГАНИЗАЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЕЙ**

### **Тема 47. Нормативно-правовое обеспечение деятельности спортивно-оздоровительных лагерей**

Цель и задачи деятельности спортивно-оздоровительных лагерей. Разновидности спортивно-оздоровительных лагерей. Основы организации спортивно-оздоровительных лагерей.

Документы, регламентирующие работу спортивно-оздоровительных лагерей. Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте». Вопросы организации оздоровления детей. Перечень должностей, связанных с осуществлением педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта. Вопросы установления денежных норм расходов на питание для лиц, проходящих спортивную подготовку в спортивно-оздоровительных лагерях. Суточные нормы питания при проведении спортивных мероприятий и для лиц, проходящих спортивную подготовку в спортивно-оздоровительных лагерях.

Материально-техническое обеспечение работы спортивно-оздоровительного лагеря. Примерный перечень спортивного инвентаря и оборудования для стационарных оздоровительных лагерей. Финансирование спортивно-оздоровительных лагерей.

Санитарно-гигиеническое обеспечение работы спортивно-оздоровительного лагеря. Санитарные нормы и правила. Требования к оздоровительным мероприятиям для детей. Требования к безопасности занимающихся во время пребывания в лесу, у водоемов, на территории спортивного городка, при самостоятельных занятиях.

### **Тема 48. Планирующая документация спортивно-оздоровительного лагеря**

Планирующая документация в спортивно-оздоровительном лагере. Особенности регулирования труда работников организации физической культуры и спорта. План эвакуации занимающихся. Список инвентаря и оборудования.

Книга приказов по спортивно-оздоровительному лагерю. План работы спортивно-оздоровительного лагеря. График проведения и тематика педагогических советов, методических занятий, рабочих совещаний и др.

Протоколы проведения производственных совещаний, педагогических советов спортивно-оздоровительного лагеря. Список детей с указанием домашнего адреса и телефонов ближайших родственников. График работы

сотрудников спортивно-оздоровительного лагеря. График дежурства детей на объектах спортивно-оздоровительного лагеря.

#### **Тема 49. Организация идеологической, воспитательной, учебно-тренировочной и спортивно-массовой работы в спортивно-оздоровительном лагере**

Организация и формы идеологической и воспитательной работы, культурно-досуговых и спортивно-массовых мероприятий в спортивно-оздоровительном лагере. Содержание планов идеологической, воспитательной и спортивно-массовой работы спортивно-оздоровительного лагеря.

Общие основы периодизации годичной подготовки спортсменов в избранном виде спорта. Организация и содержание общей и специальной физической подготовки в соответствии со спецификой вида спорта в условиях спортивно-оздоровительного лагеря. Количество, продолжительность и место проведения учебно-тренировочных занятий. Направленность, объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Восстановительные мероприятия.

Подбор общеразвивающих упражнений для проведения подготовительной части учебно-тренировочного занятия. Методика составления комплексов общеразвивающих упражнений для подготовительной части учебно-тренировочного занятия. Форма записи общеразвивающих упражнений. Содержание организационно-методических указаний.

Организация и проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия.

Организация проведения спортивных соревнований с занимающимися в спортивно-оздоровительном лагере.

## ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

(извлечение из Правил проведения аттестации студентов, курсантов, слушателей при освоении содержания образовательных программ высшего образования)

46. Итоговая аттестация проводится для определения соответствия результатов учебной деятельности обучающихся требованиям образовательных стандартов, учебно-программной документации при завершении освоения образовательных программ высшего образования. Итоговая аттестация проводится по специальности (направлению специальности, специализации). К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, полностью выполнившие учебные планы, учебные программы, программы практики (в том числе преддипломной практики), индивидуальные планы работы магистрантов. Выполнение организационных мероприятий по проведению итоговой аттестации обучающихся, в том числе допуск обучающихся к итоговой аттестации, обеспечивают выпускающие кафедры учреждения высшего образования.

47. Итоговая аттестация обучающихся при завершении освоения содержания образовательной программы осуществляются государственными экзаменационными комиссиями (далее ГЭК).

48. ГЭК создаются ежегодно в составе председателя и членов комиссии во всех учреждениях высшего образования, прошедших государственную аккредитацию, независимо от их подчиненности и форм собственности; по каждой специальности (направлению специальности) и, как правило, для всех форм и ступеней получения высшего образования. В зависимости от числа обучающихся по одной специальности (направлению специальности) могут создаваться несколько комиссий или одна объединенная комиссия для родственных специальностей. Полномочия ГЭК сохраняются в течение календарного года.

49. В состав ГЭК на правах членов комиссии могут входить руководитель учреждения высшего образования, его заместители, декан (начальник) соответствующего факультета (директор института без права юридического лица) или его заместители, заведующие кафедрами (начальники кафедр), профессора и доценты кафедр данного или других учреждений высшего образования, ведущие специалисты соответствующих отраслей экономики и социальной сферы, работники науки и культуры. Участие в ГЭК лиц, представляющих соответствующие отрасли экономики, социальной сферы, науки и культуры, должно быть преобладающим. Составы ГЭК (члены комиссии) учреждения высшего образования утверждаются руководителем учреждения высшего образования не позднее чем за месяц до начала работы комиссий по приему государственных экзаменов, защиты дипломных проектов (дипломных работ) и защиты магистерских диссертаций. Для ведения и

оформления протоколов заседаний ГЭК приказом руководителя учреждения высшего образования назначается секретарь.

50. Председатели ГЭК назначаются приказом Министерства образования Республики Беларусь или иного государственного органа (организации), в подчинении которого находится учреждение высшего образования. Председатели ГЭК частных учреждений высшего образования назначаются Министерством образования Республики Беларусь. Председателями ГЭК могут назначаться не работающие в данном учреждении высшего образования руководители и специалисты органов государственного управления, организаций, ученые, лица из числа профессорско-преподавательского состава учреждений высшего образования, квалификация и (или) ученая степень которых (кандидат, доктор наук) соответствуют специальности, по которой проводится итоговая аттестация.

51. Основными функциями ГЭК являются:

проверка научно-теоретической и практической подготовки обучающихся; решение вопроса о присвоении обучающимся соответствующей квалификации специалиста с высшим образованием и выдаче диплома о высшем образовании (диплома о высшем образовании с отличием); разработка предложений, направленных на дальнейшее улучшение качества подготовки специалистов в учреждениях высшего образования.

56. Решение о выставлении отметки за государственный экзамен принимается большинством членов ГЭК открытым голосованием. При равном числе членов ГЭК, предлагающих выставление различных оценок, предложение председателя ГЭК является решающим.

59. Государственный экзамен проводится в соответствии с программой государственного экзамена, разрабатываемой выпускающей кафедрой на основе типовых учебных программ по учебным дисциплинам (учебным программам учреждения высшего образования по учебным дисциплинам), рассматриваемой на совете факультета (института без права юридического лица) и утверждаемой руководителем (заместителем руководителя) учреждения высшего образования. Программа государственного экзамена доводится до сведения обучающихся не позднее чем за месяц до сдачи экзамена.

60. Форма проведения государственного экзамена (письменная или устная) определяется выпускающей кафедрой. Расписание государственных экзаменов по представлению декана факультета утверждается руководителем (заместителем руководителя) учреждения высшего образования не позднее чем за месяц до начала экзамена.

Для подготовки обучающихся к сдаче государственного экзамена, учреждение высшего образования организует чтение обзорных лекций и проводит групповые консультации.

Государственный экзамен проводится по билетам, которые составляются выпускающей кафедрой в соответствии с программой государственного экзамена и подписываются заведующим кафедрой или деканом факультета. Количество вопросов в экзаменационном билете должно соответствовать числу учебных дисциплин, выносимых на государственный экзамен. Количество

комплектов экзаменационных билетов должно соответствовать количеству учебных групп, а число билетов – превышать число обучающихся в учебной группе с максимальной численностью. Повторное использование экзаменационных билетов не допускается.

На подготовку к ответу на государственном экзамене обучающемуся при освоении содержания образовательных программ высшего образования I ступени отводится не менее 30 минут. На сдачу государственного экзамена отводится до 30 минут. Для уточнения экзаменационной отметки члены ГЭК могут задавать обучающемуся, осваивающему содержание образовательных программ высшего образования I ступени, дополнительные вопросы в соответствии с программой государственного экзамена. Количество дополнительных вопросов, задаваемых одним членом ГЭК, не должно превышать трех.

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

## ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

к государственному экзамену  
по направлению специальности

1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность  
(тренерская работа по дзюдо)»

Программа государственного экзамена, основанная на содержании учебной дисциплины «Теория и методика спортивной подготовки в избранном виде спорта (тренерская работа по дзюдо)» включает в себя разделы, темы и краткое изложение материала.

Каждый экзаменационный билет состоит из трех теоретических вопросов, составленных по темам всех разделов учебной программы.

Программа государственного экзамена дает возможность студентам, специализирующимся по направлению специальности 1-88 02 01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по дзюдо)» ознакомиться с вопросами и подготовиться к государственному экзамену с логическим обоснованием содержания заданий, относящихся к определенной теме программного материала.

Краткое содержание материала по всем темам и разделам учебной программы позволяет студентам составить планы ответов, рациональные по смысловому значению, последовательности и конкретному обоснованию поставленных вопросов.

В ответах на вопросы, касающиеся основ теории вида борьбы, студентам необходимо грамотно сопоставить общие теоретические понятия физического воспитания и спорта с особенностями их реализации в системе подготовки борцов.

Ответ на вопросы по истории всех видов и избранного стиля спортивной борьбы должен включать сведения об основных вехах создания и развития спортивной борьбы в мире и Республике Беларусь, знание основоположников развития избранного вида борьбы, имен выдающихся борцов нашей страны (чемпионов и призеров Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы).

Ответы на вопросы по формам и средствам подготовки в дзюдо должны логично и последовательно обосновывать основные особенности и содержание применяемых средств в системе подготовки по данному виду борьбы. Студенту необходимо владеть современными тенденциями соревновательной деятельности с учетом принятых изменений в правилах спортивных соревнований по дзюдо и их влияния на содержание схваток.

На вопросы методики обучения и преподавания по дзюдо необходимо строить ответ на основных понятиях теории и методики физического воспитания с обоснованием особенностей применения в спортивной борьбе и дзюдо в частности. Выпускник должен знать традиционные формы освоения технических действий и умело пользоваться эффективно применяемыми на практике частными методиками обучения и совершенствования.

Ответы на вопросы по системе спортивной тренировки и методики спортивного совершенствования в дзюдо требуют от студентов знаний

специфики технологии планирования и контроля тренировочного процесса по дзюдо, формирования индивидуальных технико-тактических комплексов борцов, особенностей соревновательной деятельности с учетом современных изменений в правилах спортивных соревнований по дзюдо.

Тематика раздела управления подготовкой борцов высшей квалификации включает вопросы перспективного планирования в сочетании с особенностями индивидуализации подготовки и интенсификации тренировочного процесса.

Необходимо знать формы контроля и учета выполнения плановых заданий и методику оперативного контроля влияния выполненной тренировочной работы на функциональные показатели спортсменов.

Выпускник должен владеть основными направлениями в совершенствовании индивидуальных технико-тактических комплексов на основе моделирования подготовки с учетом морфофункциональных особенностей борца и технологии составления «модели чемпиона».

Объем профессиональной подготовленности тренера по дзюдо должен содержать знания по основам научно-методического и материально-технического обеспечения подготовки по дзюдо, а также содержание медико-биологических характеристик функциональных возможностей организма борца. Вопросы по тематике этого раздела учебной программы включают требования по особенностям научного обеспечения системы тренировки по дзюдо, а также необходимых условий материально-технического обслуживания спортивных сооружений и особенностей спортивного инвентаря для подготовки дзюдоистов.

**ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

к государственному экзамену  
по направлению специальности

1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность  
(тренерская работа по дзюдо)»

(список вопросов с указанием номера раздела и темы)

№ раздела	№ темы	Формулировка вопроса
I	3	История создания дзюдо как боевого искусства и национальной системы физического и нравственного воспитания
I	4	Развитие дзюдо в Республике Беларусь. Достижения белорусских дзюдоистов на официальных международных спортивных соревнованиях
II	5	Классификация и систематика в дзюдо
I	4	Проблемы развития дзюдо в мире
II	5	Терминология дзюдо. Особенности построения терминов в дзюдо
II	5	Единая спортивная классификация Республики Беларусь. Присвоение разрядов и званий в дзюдо
II	5	Характеристика основных понятий и терминов дзюдо
I	2	Истоки развития дзюдо как вида спорта
II	7	Правила спортивных соревнований по дзюдо. Основные разделы и краткое содержание
IV	23	Структура занятия по дзюдо. Задачи отдельных частей занятия
I	1	Модель личности тренера. Профессиональные знания, умения, навыки
V	28	Планирование спортивной подготовки: перспективное, текущее, оперативное. Планирующая документация в дзюдо
II	7	Судейство спортивных соревнований по дзюдо: оценка технических действий и определение результатов схваток в дзюдо
V	30	Организация и проведение учебно-тренировочных сборов дзюдоистов
II	15	Тактика в дзюдо. Тактика участия в спортивных соревнованиях, тактика ведения схватки и тактика подготовки технических действий.
V	32	Отбор как составная часть системы подготовки дзюдоистов. Критерии отбора для занятий дзюдо
II	10, 11	Общеразвивающие и специальные упражнения в подготовке дзюдоистов
II	6	Профилактика травматизма в дзюдо
II	27	Самоконтроль и гигиена борца. Дневник тренировки спортсмена
IV	26	Характеристика предстартовых состояний борца и методы их регуляции в соревновательной деятельности

№ раздела	№ темы	Формулировка вопроса
III	21	Методика обучения навыкам дзюдо детей младшего возраста, овладение навыками показа и объяснения техники дзюдо
II	7	Состав судейской коллегии спортивных соревнований по дзюдо, обязанности судей
II	9	Периодизация спортивной подготовки. Задачи и содержание подготовительного, соревновательного и переходного периодов
II	19	Задачи, методы и средства развития силы в дзюдо
II	11	Методы и средства воспитания гибкости дзюдоиста
II	16, 17	Методы и средства воспитания специальной выносливости дзюдоиста
II	11	Координационные способности. Методы и средства развития ловкости дзюдоиста
II	11	Задачи, средства и методика воспитания быстроты в системе подготовки дзюдоистов
III	19, 20	Характеристика линейного, концентрического и кустового способов распределения технических действий при обучении и совершенствовании
II, III	8, 18	Анализ техники, методика обучения и совершенствования бросков с преимущественным использованием рук (ТЭ-ВАДЗА)
II, III	8, 19	Анализ техники, методика освоения и совершенствования бросков преграждающего действия (подножки). Тактика применения в схватках
II, III	8, 19	Анализ техники, методика обучения и совершенствования бросков в падении на спину (МАСУТЭМИ-ВАДЗА)
II, III	8, 19	Анализ техники, методика обучения и совершенствования бросков в падении на бок (ЁКОСУТЭМИ-ВАДЗА)
II, III	8, 19	Анализ техники, методика обучения и совершенствования бросков с преимущественным использованием корпуса (КОСИ-ВАДЗА)
II, III	8, 19	Анализ техники, методика освоения и совершенствования бросков подсечками. Тактика применения в схватках
II, III	8, 19	Анализ техники, методика освоения и совершенствования бросков подсадом. Тактика применения в схватках
II, III	8, 19	Анализ техники, методика освоения и совершенствования бросков зацепом. Тактика применения в схватках
II, III	8, 19	Анализ техники, методика освоения и совершенствования бросков вращением. Тактика применения в схватках
III	19	Анализ техники, методика обучения и совершенствования бросков подхватом. Тактика применения в схватках
II, III	8, 19	Особенности выполнения болевых приемов (КАНСЭЦУ-ВАДЗА), методика обучения и совершенствования техники выполнения

№ раздела	№ темы	Формулировка вопроса
II, III	8, 19	Анализ техники, методика обучения и совершенствования переворачиваний
II, III	8, 19	Анализ техники, методика обучения и совершенствования комбинированных технических действий
IV	25	Методика обучения способам выведения из равновесия рывком, толчком, заведением, осаживанием
III	19	Анализ техники выполнения удушающих приемов (СИМЭ-ВАДЗА). Обучение и совершенствование техники их выполнения
V	33	Особенности управления подготовкой и соревновательной деятельностью женщин по дзюдо
IV	25	Методика обучения и совершенствования защитных и контратакующих действий
III	19, 20	Варианты захватов в дзюдо, их тактическое значение и применение в ходе поединка
II	18	Методика применения специально-подготовительных и подводящих упражнений в подготовке дзюдоистов
III	20	Анализ техники, методика обучения и совершенствования комбинаций, их тактическое значение и применение в ходе поединка в дзюдо
II, III	3, 19	Анализ техники, методика обучения и совершенствования удержаний (ОСАЭКОМИ-ВАДЗА)
II, III	3, 19	Анализ техники, методика обучения и совершенствования бросков переворотом (СУКУИ-НАГЭ)
II, III	3, 19	Анализ техники, методика обучения и совершенствования бросков с преимущественным использованием ног (АСИ-ВАДЗА)
VI	34, 35	Инвентарь и оборудование зала дзюдо (додзё). Эксплуатация додзё
V	31	Характеристика кругового метода тренировки в системе подготовки дзюдоистов
IV	26	Весовой режим дзюдоиста и восстановительные средства
V	32	Особенности занятий с детьми разного возраста и пола
IV	22	Схватки как основное средство совершенствования технико-тактического мастерства дзюдоистов
VIII	45	Антидопинговый контроль в современном спорте
IX	47	Обеспечение деятельности спортивно-оздоровительных лагерей
III	21	Овладение навыками показа и объяснения техники дзюдо

## КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ И КОМПЕТЕНЦИЙ ВЫПУСКНИКОВ ПО 10-БАЛЛЬНОЙ ШКАЛЕ НА ГОСУДАРСТВЕННОМ ЭКЗАМЕНЕ

по направлению специальности  
1-88 02 01 01 «Спортивно-педагогическая деятельность  
(тренерская работа по дзюдо)»

<b>10 баллов</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы государственного экзамена, а также по вопросам, выходящим за ее пределы;</li> <li>– точное использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы; выраженная способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в профессиональной деятельности; полное усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной программой государственного экзамена;</li> <li>– умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях в области физической культуры и спорта, в проблемных вопросах профессиональной деятельности, использовать научные знания других учебных дисциплин;</li> <li>– высший уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника</li> </ul>
<b>9 баллов</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы государственного экзамена; точное использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы; способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации профессиональной деятельности; полное усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной программой государственного экзамена; умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях в области физической культуры и спорта, а также в проблемных вопросах профессиональной деятельности;</li> <li>– очень высокий уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника</li> </ul>
<b>8 баллов</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– систематизированные, глубокие и полные знания по поставленным вопросам в объеме программы государственного экзамена;</li> <li>– умелое использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы;</li> <li>– способность самостоятельно решать сложные проблемы в профессиональной деятельности;</li> <li>– усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной программой государственного экзамена;</li> <li>– умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях в области физической культуры и спорта, а также в основных вопросах профессиональной деятельности;</li> <li>– высокий уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника</li> </ul>
<b>7 баллов</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы государственного экзамена;</li> <li>– уверенное использование научной терминологии, лингвистически и логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы;</li> <li>– умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях в области физической культуры и спорта, а также в основных вопросах профессиональной деятельности;</li> <li>– способность самостоятельно решать проблемные задачи в профессиональной деятельности;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной программой государственного экзамена;</li> <li>– хороший уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника</li> </ul>
<b>6 баллов</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– достаточно полные и систематизированные знания в объеме программы государственного экзамена;</li> <li>– использование необходимой научной терминологии, стилистически грамотное и логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы;</li> <li>– способность самостоятельно применять типовые решения в профессиональной деятельности;</li> <li>– усвоение основной литературы, рекомендованной в рамках программы государственного экзамена; умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях в области физической культуры и спорта, а также в основных вопросах профессиональной деятельности;</li> <li>– высокий уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника</li> </ul>
<b>5 баллов</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– достаточные знания в объеме программы государственного экзамена;</li> <li>– использование научной терминологии, стилистически грамотное и логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы;</li> <li>– усвоение основной литературы, рекомендованной в рамках программы государственного экзамена;</li> <li>– умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях в области физической культуры и спорта, а также в основных вопросах профессиональной деятельности;</li> <li>– достаточный уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника</li> </ul>
<b>4 балла</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– достаточные знания в рамках программы государственного экзамена;</li> <li>– усвоение основной литературы, рекомендованной программой государственного экзамена;</li> <li>– использование научной терминологии, стилистически грамотное и логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок;</li> <li>– умение решать стандартные задачи в профессиональной деятельности;</li> <li>– недостаточно полное умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях изучаемой учебной дисциплины; допустимый уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника</li> </ul>
<b>3 балла</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Недостаточно полные знания в рамках программы государственного экзамена;</li> <li>– знание части основной литературы, рекомендованной программой государственного экзамена;</li> <li>– использование научной терминологии, изложение ответа на вопросы с существенными логическими ошибками;</li> <li>– неумение решать стандартные задачи в профессиональной деятельности;</li> <li>– неумение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях профессиональной деятельности;</li> <li>– низкий уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника</li> </ul>
<b>2 балла</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– фрагментарные знания в рамках программы государственного экзамена;</li> <li>– знания отдельных литературных источников, рекомендованных программой государственного экзамена;</li> <li>– неумение решать стандартные задачи в профессиональной деятельности;</li> <li>– неумение использовать научную терминологию как в области физической культуры и спорта, так и в виде профессиональной деятельности;</li> <li>– низкий уровень информационной и коммуникативной культуры выпускника</li> </ul>
<b>1 балл</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Отсутствие знаний и компетенций в рамках программы государственного экзамена или отказ от ответа выпускника</li> </ul>

## СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

### ОСНОВНАЯ

1. Іўко, В. С. Барацьба спартыўная: падр. / В. С. Іўко, Я. Ш. Качурка, В. А. Максімовіч. – Гродна: ГрДУ, 1997. – 331 с.
2. Полубинский, В. Н. Борьба самбо / В. Н. Полубинский, В. М. Сенько. – 2-е изд. – Минск: Беларусь, 1980. – 141 с.
3. Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо): учеб. для ин-тов физ. культуры / под ред. Н. М. Галковского, А. З. Катулина. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – 584 с.
4. Грищенко, В.Н. Поединки на татами [Текст] : / В. Н. Грищенко, Е. И. Кочурко. – 2-е изд., перераб. и доп. – Минск : Полымя, 1992. – 207 с. : ил. – (Начинающему физкультурнику и спортсмену).
5. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: учеб. пособие: в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 1997. – Кн. 1: Пропедевтика. – 286 с.
6. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки: учеб. пособие : в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М. : Советский спорт, 1998. – Кн. 2: Кинезиология и психология. – 279 с.
7. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие: в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М.: Советский спорт, 1998. – Кн. 3: Методика подготовки. – 399 с.
8. Туманян, Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки : учеб. пособие: в 4 кн. / Г. С. Туманян. – М.: Советский спорт, 2000. – Кн. 4: Планирование и контроль. – 384 с.
9. Харлампиев, А. А. Борьба самбо / А. А. Харлампиев. – М.: Физкультура и спорт, 1964. – 388 с.
10. Чумаков, Е. М. Тактика борца-самбиста / Е. М. Чумаков. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 224 с.

### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ

11. Аулик, И. В. Как определить тренированность спортсмена / И. В. Аулик. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 102 с.
12. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю. В. Верхошанский. – [3-е изд.]. – М.: Советский спорт, 2013. – 216 с.
13. Годик, М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М. А. Годик. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 136 с.
14. Кочурко, Е. И. Подготовка квалифицированных борцов: метод. пособие / Е. И. Кочурко, А. А. Семкин. – Минск: Вышэйшая школа, 1984. – 96 с.
15. Крепчук, И. Н. Специализированные подвижные игры-единоборства: учеб.-метод. пособие / И. Н. Крепчук, В. И. Рудницкий. – Минск: Четыре четверти, 1998. – 120 с.
16. Медведь, А. В. Совершенствование подготовки мастеров спортивной борьбы / А. В. Медведь, Е. И. Кочурко. – Минск: Полымя, 1985. – 144 с.

17. Ленц, А. Н. Тактика в спортивной борьбе / А. Н. Ленц. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – 152 с.

18. Рыбалко, Б. М. Силовая подготовка борца / Б. М. Рыбалко. – Минск: Беларусь, 1976. – 94 с.

19. Рудман, Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение / Д. Л. Рудман. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 232 с.

20. Рудман, Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Защита / Д. Л. Рудман. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 255 с.

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

*Учебное издание*

## **ПРОГРАММА ГОСУДАРСТВЕННОГО ЭКЗАМЕНА**

по направлению специальности  
1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность  
(тренерская работа по дзюдо)»

*2-е издание, стереотипное*

Составитель:

**Мацкевич** Валентин Николаевич

Компьютерная верстка *Е. В. Миско*

Корректор *Н. С. Геращенко*

Подписано в печать 22.04.2022. Формат 60×84/16. Бумага офсетная.  
Ризография. Усл. печ. л. 3,95. Уч.-изд. л. 3,61. Тираж 20 экз. Заказ 19.

Издатель и полиграфическое исполнение:  
учреждение образования

«Белорусский государственный университет физической культуры».  
Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,  
распространителя печатных изданий  
№ 1/153 от 24.01.2014.  
Пр. Победителей, 105, 220020, Минск.

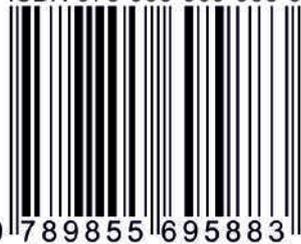
**ПРОГРАММА  
ГОСУДАРСТВЕННОГО ЭКЗАМЕНА**

по направлению специальности  
1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность  
(тренерская работа по дзюдо)»

Минск  
БГУФК  
2022

РЕПОЗИТОРИЙ БГУФК

ISBN 978-985-569-588-3



9 789855 695883