

# МИНИСТЕРСТВО СПОРТА И ТУРИЗМА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

## ПРИКАЗ

23 января 2024 г.

№ 27

Об учебной программе по дзюдо

На основании абзаца второго части второй пункта 1 статьи 59 Закона Республики Беларусь от 4 января 2014 г. № 125-З «О физической культуре и спорте»

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить учебную программу по дзюдо (прилагается).
2. Генеральному директору государственному учреждению «Республиканский центр олимпийской подготовки «Стайки» (С.В.Хмельков), начальникам главных управлений (управлений) спорта и туризма областных, Минского городского исполнительных комитетов обеспечить применение заинтересованными учебной программы по дзюдо в учебно-тренировочном процессе.
3. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на Бараулю Александра Ивановича, заместителя Министра спорта и туризма.
4. Настоящий приказ вступает в силу с момента его подписания.

Министр

С.М.Ковальчук

УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА  
по дзюдо

ВВЕДЕНИЕ

Учебная программа по дзюдо (далее – Программа) разработана на основе Положения о стандарте спортивной подготовки, утвержденного постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 11 ноября 2014 г. № 70, с учетом передового опыта работы, результатов научных исследований и тенденции развития дзюдо как вида спорта.

Дзюдо – дословно «путь» – японское боевое искусство, философия и спортивное единоборство без оружия, созданное в конце XIX века на основе дзю-дзюцу японским – «Мягкий путь»; также часто используется название «Гибкий мастером боевых искусств Дзигоро Кано, который также сформулировал основные правила и принципы подготовки и проведения состязаний.

Дзюдо является олимпийским видом спорта. В настоящее время на крупнейших международных спортивных соревнованиях разыгрывают медали, как в личном, так и в командном (смешанные команды) первенстве.

Дзюдо по мнению Д.Кано следует рассматривать не только как систему физических упражнений. Дзюдо соответствует построению сильного, полнофункционального и здорового тела и одновременно формированию характера человека посредством психической и нравственной дисциплины. Основным принцип дзюдо – эффективное использование человеком психической и физической энергии.

Отличительные особенности дзюдо заключаются в том, что учебно-тренировочные занятия и спортивные соревнования осуществляются в форме, называемой «дзюдоги», состоящей из куртки («дзюдоги»), штанов («дзюбон») и пояса («оби»), босиком на специальном синтетическом ковре («татами»), состоящем из отдельных матов размером 1м x 1м или 1м x 2 м и толщиной 5 см.

Борьба проходит как в положении стоя («тачи вадза»), где выполняются броски, так и в положении лежа («нэ вадза»), где можно выполнять сковывающие действия – удержания («осаэкоми вадза»), удушающие приемы («шимэ вадза») и болевые приемы на локтевой сустав («кансэцу вадза»). Удары и часть наиболее травмоопасных приёмов изучаются только в форме ката, где целью выполнения приема над

партнером является лишь точность движений.

В процессе занятий дзюдо реализуется этическое развитие человека. В основе развития лежит принцип максимальной эффективности. Дзюдо также учит контролировать себя. Во время учебно-тренировочных занятий спортсмены понимают необходимость сдерживать эмоции, что помогает сохранять энергию. Занятия дзюдо также полезны тем, кому не хватает уверенности в себе. В процессе занятий дзюдо каждый имеет одинаковые возможности для успеха.

Программа охватывает комплекс параметров подготовки спортсменов, проходящих спортивную подготовку в организациях физической культуры и спорта (далее, если не установлено иное, – спортсмен) на весь многолетний период спортивной подготовки: этап начальной подготовки (далее – НП), учебно-тренировочный этап (далее – УТ), этап спортивного совершенствования (далее – СПС), этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

Современная подготовка спортивного резерва осуществляется на основе следующих основных методических положений:

реализация государственных программ развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь по подготовке спортивного резерва и резервного состава национальной и сборных команд по дзюдо;

строгая преемственность задач, средств и методов спортивной тренировки юношей, juniоров и взрослых спортсменов;

повышение уровня общей физической подготовленности, возрастание объема средств специальной физической и технико-тактической подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки;

строгое соблюдение принципа рациональной динамики тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней подготовки в зависимости от пола, возраста и уровня подготовленности спортсменов;

соблюдение принципа индивидуализации учебно-тренировочного процесса.

Задачи Программы:

1. Формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.

2. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья спортсменов.

3. Развитие специальных физических качеств, освоение сложных технических действий.

4. Формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.

5. Привитие повышенного интереса к занятиям дзюдо и участию в спортивных соревнованиях.

6. Создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов и подготовка к активной трудовой деятельности.

Программа нацелена на:

отбор одаренных детей;

создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в частности в дзюдо;

подготовку к освоению этапов спортивной подготовки;

подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

В Программе установлены этапы многолетней подготовки спортсменов, их продолжительность, приведена структура годичного цикла, определен режим учебно-тренировочного процесса по учебным годам, возрастные и методические особенности спортивной подготовки спортсменов, излагается рекомендуемое содержание учебно-тренировочного процесса, теоретических и практических занятий по всем разделам спортивной подготовки, примерный тематический план воспитательной работы, определены мероприятия по обеспечению контроля спортивной подготовленности спортсмена, включая оценку состояния здоровья, методическое и медицинское сопровождение, антидопинговое обеспечение, восстановительные средства и мероприятия.

Объективно существующие закономерности спортивно-педагогического, медико-биологического, психологического и социального характера, определяющие эффективность учебно-тренировочного процесса спортсменов, базируются на основных принципах спортивной подготовки:

направленность к высшим спортивным достижениям;

углубленная специализация, которая реализуется с учетом степени одаренности спортсмена в дзюдо;

непрерывность учебно-тренировочного процесса;

единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам;

волнообразность и вариативность нагрузок;

цикличность процесса спортивной подготовки;

единство взаимосвязи структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности;

единство и взаимосвязь учебно-тренировочного процесса с вне тренировочными факторами;

взаимообусловленность эффективности учебно-тренировочного процесса и профилактики спортивного травматизма

Программа является нормативным документом для тренеров, регламентирующим объем, содержание, формы многолетнего учебно-тренировочного процесса спортсменов.

В Программе представлены основные аспекты и положения современной подготовки спортсменов: планирование и контроль нагрузок; преемственность средств и методов подготовки; подходы к формированию нулевой терпимости по отношению к допинговым средствам и методам на основе использования образовательных программ.

Данная Программа подготовлена на основе «Примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», разработанной ведущими специалистами, научными работниками и тренерами Общероссийской общественной организации «Федерацией дзюдо России» и предоставлена общественному объединению «Белорусская федерация дзюдо» в соответствии с Меморандумом о сотрудничестве для адаптации и дальнейшему использованию в качестве учебного пособия.

## РАЗДЕЛ I НОРМАТИВНО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### ГЛАВА 1 ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В ДЗЮДО

Основными задачами многолетней спортивной подготовки являются: реализация государственных программ развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь по подготовке спортивного резерва для национальных и сборных команд по дзюдо;

развитие материально-технической базы для обеспечения его деятельности по организации подготовки спортивного резерва;

отбор перспективных спортсменов и передача их в высшее звено подготовки, ведущие подготовку в национальные и сборные команды по дзюдо;

укрепление здоровья спортсменов через занятия физическими упражнениями и дзюдо, повышение уровня их общей культуры, двигательной активности;

популяризация физической культуры и спорта, здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.

#### § 1. Этапы многолетней подготовки и их задачи

В настоящее время дзюдо развивается в форме двух направлений.

Первая форма – это массовое дзюдо, к которому относятся все виды занятий дзюдо, как эффективного способа физического воспитания такие, как детские, ветеранские, клубные, учебно-тренировочные занятия и спортивные соревнования по ката-дзюдо.

Вторая форма – дзюдо, как спорт высших достижений, занятия которым нацелены на достижение максимального спортивного результата на официальных спортивных соревнованиях.

Широкий арсенал и многообразие технических действий в дзюдо позволяет уже с ранних лет начинать осваивать базовые элементы всего комплекса технических действий.

Чтобы рационально построить многолетний учебно-тренировочный процесс, следует учитывать сроки, необходимые для достижения наивысших спортивных результатов в виде спорта. Как правило, способные спортсмены достигают первых больших успехов через 7 – 9 лет, а высших достижений – через 11 – 13 лет специализированной подготовки.

Примерные благоприятные периоды развития двигательных навыков приводятся в таблице 1 приложения 1.

Успешная подготовка спортивного резерва включает в себя четыре этапа многолетней спортивной подготовки в дзюдо согласно таблице 2 приложения 1.

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

Многолетняя подготовка в дзюдо делится на этапы, каждый из которых имеет преимущественную направленность.

На этапе НП преимущественная направленность занятий дзюдо:

на формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

на получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе, о виде спорта «дзюдо»;

на формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «дзюдо»;

на повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

на воспитание нравственных, волевых качеств, а также моральных

чувств (взаимопомощи, коллективизма);

на укрепление здоровья.

На УТ этапе (имеет два периода – начальной и углубленной специализации) и этапе СПС преимущественная направленность занятий дзюдо:

на формирование устойчивого интереса к занятиям дзюдо;

на формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «дзюдо»;

на обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

на воспитание личности юных спортсменов на основе принципов фэйр-плэй;

на укрепление здоровья;

на повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

на обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

на проявление нулевой терпимости к использованию допинговых средств и методов;

на сохранение здоровья.

На этапе ВСМ преимущественная направленность занятий дзюдо:

на повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «дзюдо»;

на обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение учащимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

на проявление гражданских качеств и патриотизма;

на сохранение здоровья.

## § 2. Комплектование учебных групп

Комплектование учебных групп и их наполняемость, продолжительность этапов подготовки определяется Инструкцией о порядке регулирования труда работников, осуществляющих педагогическую деятельность в сфере физической культуры и спорта, утвержденной постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 30 декабря 2019 г. № 48.

Наполняемость учебных групп, режим учебно-тренировочной работы представлены в таблице 3 приложения 1.

Прием, перевод, отчисление, восстановление спортсменов осуществляется в порядке, установленном постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 19 января 2022 г. № 2.

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

на этапе НП:

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

на УТ этапе:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности; изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «дзюдо» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях; соблюдать режим учебно-тренировочных занятий; изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля; овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «дзюдо»; изучить антидопинговые правила; соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки; принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже городского уровня на первом и втором годах; принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года; получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап СПС;

на этапе СПС:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности; соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания; приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи; овладеть теоретическими знаниями о правилах «дзюдо»; выполнить план индивидуальной подготовки; закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки; демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях; для зачисления на этап показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд»; принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже областного и республиканского уровня; получить спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»; получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства;

на этапе ВСМ:

совершенствовать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности; соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания; выполнять план индивидуальной подготовки; знать и соблюдать антидопинговые правила и не иметь нарушений таких правил.

Ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки; принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже республиканского уровня; ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «Мастер спорта Республики Беларусь» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «Мастер спорта международного класса»; достичь результатов уровня национальной команды Республики Беларусь демонстрировать высокие спортивные результаты на республиканских международных официальных спортивных соревнованиях, включенные в число членов, стажеров и резерва национальных и сборных команд Республики Беларусь.

### § 3. Учебный план

Учебно-тренировочные занятия проводятся круглогодично, в соответствии с установленным режимом, годовым учебным планом и настоящей программой.

Учебный план для УТ групп и групп НП предусматривает 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях организации и 6 недель – в условиях спортивно-оздоровительного лагеря или учебно-тренировочного сбора, проводимых в каникулярный период, а также учебно-тренировочных занятий по индивидуальным планам и заданиям. Для групп ВСМ и СПС учебный план рассчитывается на 52 недели учебно-тренировочных занятий.

Примерное распределение количества часов и занятий в неделю представлено в таблице 4 приложения 1.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются учебно-тренировочные занятия, работа по индивидуальным планам (со спортсменами групп СПС и ВСМ или наиболее одаренными спортсменами УТ групп), медико-восстановительные мероприятия, педагогическое тестирование, участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика.

Продолжительность одного занятия в группах НП не должна превышать двух академических часов; в УТ – трех; СПС – четырех часов, ВСМ – пяти часов. Тренерский состав проводит со спортсменами воспитательную работу в процессе учебно-тренировочных занятий, в том числе в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочных сборов, спортивных соревнований, а также в свободное от занятий время.

#### § 4. Организация учебно-тренировочного процесса

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- учебно-тренировочные занятия с группой;
- по индивидуальным планам (со спортсменами групп СПС и ВСМ или наиболее одаренными спортсменами УТ групп);
- восстановительные, профилактические и оздоровительные мероприятия;
- медицинские осмотры и иные обследования;
- учебно-тренировочные занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря;
- тестирования;
- участие в спортивных соревнованиях и учебно-тренировочных сборах;
- инструкторская и судейская практика.

Практические занятия проводятся согласно расписанию учреждения, или распорядка (режима) учебно-тренировочного сбора (на местах, или на выезде) по общепринятой схеме в форме группового занятия. При проведении учебно-тренировочного процесса по индивидуальным планам учебно-тренировочные занятия могут проводиться на физкультурно-спортивных сооружениях по месту жительства спортсменов, членов сборных команд по дзюдо и тренеров.

Учебно-тренировочные сборы и спортивные соревнования проводятся согласно республиканскому календарному плану проведения спортивных мероприятий.

Задачи учебно-тренировочных сборов определяются тренерским советом, национальной командой Республики Беларусь по дзюдо с учетом областных, республиканских и международных спортивных мероприятий, учебных планов, моделей спортивной подготовки сборных команд по дзюдо, программы подготовки национальной и сборных команд Республики Беларусь по дзюдо к основным стартам года.

Учебно-тренировочные сборы должны обеспечивать повышение спортивного мастерства спортсменов, спортсменов национальной и сборных команд Республики Беларусь по дзюдо, проводится в оптимальных условиях и определенных периодах годичного цикла.

Планирование учебно-тренировочного процесса осуществляется на основании настоящей программы, путем разработки на каждый учебный год учебного плана учреждения, учитывающего производственный календарь. На основе учебного плана учреждения тренеры-преподаватели по спорту разрабатывают планы-конспекты учебно-тренировочных занятий согласно таблицам 5 – 7 приложения 1.

Учет выполнения учебной нагрузки тренера и спортсменов группы осуществляется на каждом учебно-тренировочном занятии в журнале, в котором ведется учет посещаемости спортсменов и выполненной объем нагрузки. В группах СПС и ВСМ учет выполненной нагрузки за сравнительно продолжительные циклы подготовки (месяц) осуществляется по индивидуальным планам.

С момента зачисления в состав сборной команды Республики Беларусь по дзюдо спортсмену рекомендуется вести индивидуальный план (дневник) учебно-тренировочной занятий по форме согласно приложению 2.

## § 5. Специфика организации учебно-тренировочного процесса

В основу подготовки спортсмена положен годичный тренировочный цикл, который в соответствии с закономерностями развития спортивной формы делится на три периода: подготовительный, основной (соревновательный) и переходный. В каждом периоде решаются определенные задачи с учетом пола, возраста, подготовленности спортсменов и календаря спортивных мероприятий, соревнований и учебно-тренировочных сборов.

Подготовительный и соревновательный периоды можно делить на 2, 3 этапа (мезоцикла), в которых решаются свои задачи в соответствии с состоянием тренированности спортсменов. В наиболее продолжительном подготовительном периоде (осень-зима) создают и развивают предпосылки для становления спортивной формы, для выполнения больших по объему и интенсивности нагрузок.

Подготовительный период обычно делится на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. На первом этапе отдается предпочтение общей физической подготовке (далее – ОФП).

На специально-подготовительном этапе в тренировке преобладает специальная физическая подготовка (далее – СФП) и техническая подготовка (далее – ТП). Большое внимание уделяется имитационным упражнениям.

В соревновательном периоде осуществляют дальнейшее совершенствование техники, добиваясь повышения уровня тренированности и участвуя в спортивных соревнованиях.

Для переходного периода, характерен спад спортивной формы. Задача этого периода состоит в устранении последствий перенапряжения и утомления, в создании условий для полноценного активного отдыха и постепенного перехода к новой ступени спортивного совершенствования.

В это время существенно сокращают объем и особенно интенсивность занятий. Переходный период служит целям активного отдыха, укрепления здоровья, закаливания организма с использованием комплекса упражнений из различных видов спорта (спортивные игры, плавание, туризм, легкая атлетика). Продолжительность периодов в разных группах различна.

Для групп НП и УТ группы 1 года подготовки деление годичного цикла на периоды носит условный характер, так как занимающиеся только приобщаются к спорту.

Одним из важнейших вопросов планирования учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по периодам и этапам годового цикла, а также дальнейшая детализация по недельным циклам и примерным упражнениям в них, как основным структурным блокам планирования.

Соотношение времени, отводимого на отдельные виды подготовки, может несколько изменяться в зависимости от конкретных обстоятельств, которые в силу специфики дзюдо могут влиять на сроки начала специальной подготовки, на регулярность занятий общеразвивающего и специального характера. Однако при этом сохраняется общая направленность учебно-тренировочного процесса, предполагающая больший удельный вес физической подготовки в начале годичного цикла и увеличение объема технико-тактической подготовки во время весенне-летнего сезона.

Годовой учебный план представлен в таблице 8 приложения 1.

Методика спортивной подготовки представлена в приложении 3.

## § 6. Система отбора

Минимальный возраст для занятий дзюдо – 9 лет.

Отбор осуществляется на конкурсной основе среди детей наиболее способных и подготовленных к освоению настоящей программы, не имеющих противопоказаний к занятиям дзюдо.

Нормативы общей и специальной физической подготовки представлены в таблицах 9 – 17 приложения 1.

## § 7. Соревновательная деятельность

Соревновательная деятельность для лиц, проходящих спортивную подготовку, представляет собой участие в контрольных, отборочных и основных спортивных соревнованиях.

1. Контрольные спортивные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технико-тактического совершенства, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных спортивных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных или главных спортивных соревнований, которая может быть составлена с учетом необходимости контроля уровня отдельных сторон подготовленности.

2. Отборочные спортивные соревнования. По результатам этих соревнований отбирают участников и комплектуют команды на главные спортивные соревнования. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных спортивных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место, позволяющее попасть в состав участников команды главных спортивных соревнований.

3. Основные спортивные соревнования. В них спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психологических возможностей. Целью участия в главных спортивных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Роль и место различных спортивных соревнований существенно зависит от этапа многолетней спортивной подготовки. Так на начальных этапах многолетней спортивной подготовки планируют только

контрольные спортивные соревнования. Они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведется. По мере роста квалификации спортсменов, на последующих этапах многолетней спортивной подготовки число спортивных соревнований увеличивается, в соревновательную практику вводятся отборочные и основные спортивные соревнования. Число и роль последних возрастает на этапе ВСМ.

Планируя спортивные соревнования, необходимо учитывать ряд положений:

привлекать спортсмена к участию в соревнованиях следует лишь в том случае, если он по своим физическим, технико-тактическим и психологическим возможностям способен к решению поставленных задач;

спортивные соревнования должны подбираться таким образом, чтобы по направленности и степени трудности они строго соответствовали задачам и особенностям построения многолетней спортивной подготовки;

необходимо так планировать соотношение соревновательной и тренировочной практики, чтобы наиболее эффективно осуществлялся процесс подготовки, и чтобы наиболее полно раскрывались возможности спортсмена в отборочных и главных спортивных соревнованиях.

Для ведущих спортсменов страны основными должны быть чемпионат и первенства Европы, международные спортивные соревнования, проводимые под эгидой международной федерации дзюдо (Континентальные кубки, Гран-при, Большие шлемы), чемпионаты и первенства мира. Для начинающих спортсменов основными могут быть первенство СДЮШОР, ЦОП, города и т.п. Именно в соответствии со сроками основных спортивных соревнований надлежащим образом строится учебно-тренировочное занятие, изменяются его объем, интенсивность, содержание и календарный план выступлений спортсмена.

Для участия в основных спортивных соревнованиях спортсмен, проходящий спортивную подготовку, должен принять участие в отборочных спортивных соревнованиях, а перед этим, проявив свои соревновательные возможности и готовность к выступлению на основных стартах, принять участие в контрольных спортивных соревнованиях.

## § 8. Контроль подготовленности

После выполнения контрольных упражнений и тестов, необходимых для получения экспертной оценки и собеседования, которые проводятся с целью определения уровня общей и специальной физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовленности, формируются рейтинги по каждому ожидаемому

результату реализации программы спортивной подготовки и по общему итогу.

#### § 9. Ознакомление с программой спортивной подготовки и проведение контрольных нормативов

Спортсмены и их родители (законные представители) при зачислении обязаны быть ознакомлены с программой спортивной подготовки и иными локальными нормативными актами, регламентирующими спортивную подготовку.

Организация самостоятельно устанавливает количество контрольных упражнений и процент их выполнения спортсменами в течение прохождения этапа спортивной подготовки для того, чтобы считать спортсмена переведенным на следующий год этапа спортивной подготовки.

Прием, перевод, отчисление, восстановление спортсменов осуществляется в порядке, установленном постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 19 января 2022 г. № 2.

Практическая часть оценки по уровню общей физической, специальной физической, технической и тактической подготовленности спортсмена проводится в виде сдачи нормативов ОФП и СФП.

Нормативы принимаются во время проведения учебно-тренировочных занятий в соответствии с планом приема контрольно-переводных нормативов.

Оценка уровня технической (техничко-тактической) подготовленности спортсмена осуществляется членами комиссии.

Для оценки уровня технической подготовленности спортсменов организация разрабатывает обязательную техническую программу, используемую ежегодно при оценке уровня технической подготовленности спортсменов, в том числе на этапе НП. Обязательная техническая программа состоит из определенного количества контрольных упражнений (2, 3 упражнения).

Уровень теоретической подготовленности спортсменов оценивается через проведение собеседования по темам (вопросам) теоретической подготовки. На собеседование выносятся вопросы о правилах избранного вида спорта, антидопинговом обеспечении, о простейших правилах гигиены и самоконтроля.

Оценки результатов контрольно-переводных нормативов являются основанием для перевода спортсменов на следующий год обучения в пределах этапа подготовки по годам обучения. Критерием для перевода является сумма баллов, которая соответствует оценке не ниже «удовлетворительно».

Общая оценка уровня развития физической подготовленности спортсменов производится путем суммирования баллов из таблиц.

Для оценки уровня технической подготовленности спортсменов организация разрабатывает обязательную техническую программу, используемую ежегодно при оценке уровня технической подготовленности спортсменов, в том числе на этапе НП. Обязательная техническая программа состоит из определенного количества контрольных упражнений (2, 3 упражнения).

Уровень теоретической подготовленности спортсменов оценивается через проведение собеседования по темам (вопросам) теоретической подготовки. На собеседование выносятся вопросы о правилах избранного вида спорта, антидопинговом обеспечении, о простейших правилах гигиены и самоконтроля.

Для оценки уровня технической подготовленности спортсменов спортивная организация разрабатывает обязательную техническую программу для аттестации спортсменов при переводе на следующий этап подготовки согласно таблице 18 приложения 1.

Обязательная техническая программа состоит из определенного количества упражнений, число которых обуславливает минимальное количество баллов для того, чтобы считать спортсмена выполнившим результат освоения основ техники и тактики по дзюдо.

Таким образом, минимальное количество баллов зависит от количества контрольных упражнений, которое спортивная организация включит в обязательную техническую программу, а спортсмен обязан набрать минимальное количество баллов, чтобы результат реализации программы спортивной подготовки был засчитан как выполненный.

Оценивание выполнения результата по оценке технической подготовленности проводится ежегодно по балльной системе оценивания, где:

0 – исполнение не соответствует стандарту выполнения (наличие грубых ошибок);

1 – исполнение соответствует стандарту (отсутствуют грубые ошибки);

2 – исполнение соответствует стандарту и в некоторых отношениях превосходит его (отсутствуют грубые ошибки, наличие мелких недочетов);

3 – исполнение полностью превосходит стандарт и оценивается как отличное (допускаются незначительные погрешности в технике выполнения контрольного упражнения).

Организация самостоятельно разрабатывает протокол оценки результата и критерии выполнения упражнений, за которые предусмотрены снижения в оценке (грубые ошибки, мелкие недочеты,

погрешности).

Таким образом, спортсмен считается выполнившим результат реализации программы в случае набора минимального количества баллов, определяемого по числу контрольных упражнений обязательной технической программы. Соответственно, спортсмен может не выполнить одно и (или) несколько контрольных упражнений обязательной технической программы, но обязан набрать минимальное количество баллов. Тем не менее, по итогам прохождения этапа спортсмен обязан выполнить полный перечень контрольных упражнений как минимум на 1 балл.

Оценивание выполнения контрольных упражнений осуществляется как минимум тремя экспертами. Каждый эксперт должен произвести оценку, после чего происходит сравнение выставленных оценок. В случае расхождения оценок экспертов более чем на 1 балл, экспертам необходимо вынести оценку данного упражнения на обсуждение и устранить расхождение. Иными словами, оценки выполнения контрольных упражнений должны находиться в пределах 1 балла. Например, 2 – 3 – 2 или 0 – 1 – 0.

Необходимо учитывать, что превышение минимальной оценки влияет на общий минимальный результат спортсмена по году прохождения этапа. Пример оценки технической программы экспертной комиссией при переводе в группу НП 2 года подготовки представлен в таблице 19 приложения 1.

Таким образом, в примере спортсмен набрал более установленного минимального количества баллов (каждое из 3 упражнений должно быть оценено минимум в 1 балл). Поэтому в этом примере подтверждается, что спортсмен считается перешедшем на следующий год в группу НП 2 года подготовки.

В связи с тем, что спортсмены групп СПС и ВСМ, входящие в состав национальной и сборных команд Республики Беларусь по дзюдо, привлекаются к участию в учебно-тренировочных сборах в соответствии с республиканским календарным планом проведения спортивных мероприятий, сводным календарным планом проведения спортивных мероприятий, моделями спортивной подготовки сборных команд по дзюдо, сроки проведения контрольных испытаний для них устанавливаются индивидуально.

В соревновательном периоде контроль подготовленности проводится путем сравнения результатов прикидок, контрольных стартов и спортивных соревнований, проводимых в соответствии с республиканским календарным планом проведения спортивных мероприятий, календарным планом проведения спортивных мероприятий организации. При этом оценивается индивидуальная динамика роста

спортивных результатов (от исходного в начале года, или предыдущего результата).

## § 10. Основные виды и содержание спортивной подготовки

В содержании спортивной подготовки спортсменов выделяют следующие виды: физическую, техническую, психологическую, тактическую, теоретическую и интегральную подготовку.

Физическую подготовку подразделяют на:

ОФП, которая направлена на повышение общей работоспособности с использованием элементов из других видов спорта (легкой атлетики, плавания, тяжелой атлетики, акробатики, спортивных игр, велосипедного спорта и др.);

СФП, направленную на развитие специальных физических качеств, а также специальные подготовительные (подводящие и развивающие) упражнения.

Техническая подготовка – это процесс обучения спортсмена технике движений, свойственных дзюдо и доведение их до совершенства, направленной на достижение высоких спортивных результатов.

Основной задачей технической подготовки спортсмена является обучение его основам техники соревновательной деятельности или упражнениям, служащим средствами подготовки, а также совершенствование избранных для предмета состязания форм спортивной техники.

Техническую подготовку подразделяют на составляющие:

имитационные и специально-подготовительные упражнения, которые по форме и структуре движений сходны с соревновательными; тренировочные формы соревновательных упражнений; собственно-соревновательные упражнения.

Теоретическая подготовка – формирование у спортсменов специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в дзюдо.

Может осуществляться в ходе практических занятий и самостоятельно по заданию тренера.

В психологическую подготовку входят:

базовая – психическое развитие, образование и обучение; тренировочная – формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным заданиям и нагрузкам; соревновательная – формирование состояния боевой готовности, способности к сосредоточению и мобилизации.

Тактическая подготовка – составление индивидуальной соревновательной программы, распределение сил, тактика поведения, формирование умений и навыков в принятии решений. А также: ведение

поединка в тренировке: изучение внешних условий проведения поединка (зал, температура, освещенность), изменение видов поединков, приспособление техники к особенностям партнеров в поединках, освобождение от захвата, ложные попытки проведения бросков, переключение нагрузки на другие группы мышц, самостоятельное проведение анализа соревнований, умение организовать режим дня во время соревнований.

Интегральная подготовка – объединение и реализация в соревновательной деятельности вышеупомянутых составляющих спортивного мастерства – технической, тактической, физической, психологической и теоретической подготовленности. Ее цель – обеспечить слаженность и эффективность комплексного проявления всех многообразных составляющих, которые в совокупности определяют успешность соревновательной деятельности.

## § 11. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий

Основными являются пять принципов: всесторонность, специализация, постепенность, повторность и индивидуализация.

Всесторонность. К определению этого принципа относятся повышение уровня всестороннего развития организма, при тесной взаимосвязи всех его органов и систем, психических процессов и физиологических функций. Общее физическое развитие в юные годы – это не только залог дальнейшего спортивного мастерства, но и основа здоровья и трудоспособности в зрелом возрасте.

Специализация – получение изменения в организме спортсмена, отвечающие требованиям избранного вида спорта посредством специфически направленных упражнений. В зависимости от возраста, подготовленности спортсменов, специфические средства имеют разное соотношение с общеразвивающими физическими упражнениями. На пути к высшему мастерству доля упражнений специальной направленности в общем объеме подготовки возрастает.

Постепенность – принцип, предусматривающий непрерывное постепенное повышение нагрузки в тренировке, увеличение объема и интенсивности тренировочной работы. Этот процесс рассчитан на годы. Тренировочные нагрузки повышаются ступенчато, но неравномерно, в зависимости от совершенствования функций. В каждом последующем цикле нагрузка несколько выше, чем в предыдущем с целью закрепить достигнутые изменения в органах и системах, добиться стабильности в спортивной технике.

Для полного восстановления организма необходимы циклы пониженной нагрузки. Такое волнообразное повышение тренировочной

нагрузки определяет и методику подготовки, которая основана на логических принципах: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному. От простого к сложному – это постепенное усложнение упражнений. От легкого к трудному – это постепенное повышение физической нагрузки при подготовке спортсменов. От известного к неизвестному – это определение последовательности в методике подготовки. Необходимо, чтобы постепенность в повышении нагрузки соответствовала силам и возможностям спортсменов.

Повторность – многократное повторение упражнений позволяющее достичь прочных изменений в органах и системах спортсмена, закрепить навыки и знания, повысить спортивные результаты. Принцип предусматривает повторение не только отдельного упражнения, но и тренировочных занятий, циклов. Чтобы повторность была оптимальной, необходимо правильно сочетать работу и отдых, утомление и восстановление, уточнять ее с помощью данных, результатов педагогических наблюдений тренера и субъективных ощущений спортсмена.

Чем легче упражнение, тем больше число повторений и меньше интервалы отдыха, и наоборот, чем сложнее упражнение, тем меньше повторений и больше интервалы отдыха. Повторность упражнений, связанных с овладением техники, зависит не только от координационных трудностей, но и от интенсивности и характера выполнения. Основное правило при овладении техникой движений сводится к следующему: изучаемое движение должно выполняться свободно, без излишнего напряжения. Предельное напряжение нецелесообразно до тех пор, пока не будет освоена необходимая координация движения.

Индивидуализация – это построение тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей спортсмена: его функциональных возможностей, волевых качеств, трудолюбия и т. п. Для спортсменов-учащихся особенно важен индивидуальный подход при подборе физических упражнений с большой нагрузкой. Индивидуальные особенности спортсмена изучаются, прежде всего, посредством педагогических наблюдений, врачебного контроля, контрольных упражнений на силу, быстроту, координацию, выносливость, гибкость, технику и т. п. Такие данные о спортсмене позволяют определить его слабые и сильные стороны и, исходя из них, составить планы подготовки с соответствующими индивидуальными поправками.

Эти основные принципы и правила взаимосвязаны в едином процессе построения спортивной подготовки и их следует учитывать при составлении и реализации тренировочных планов спортсменов.

Учебный материал программы изложен в методической последовательности для каждой возрастной группы с учетом особенностей спортсменов.

Теоретические занятия во всех группах проводятся в форме бесед. Эти беседы обычно продолжаются 15 – 20 мин. При необходимости на занятиях применяются наглядные пособия. По отдельным темам материал может излагаться в виде лекций и докладов.

Практические занятия проводятся согласно расписанию, или распорядку (режиму) учебно-тренировочного сбора (на местах, или на выезде) по общепринятой схеме – в форме группового учебно-тренировочного занятия.

Для раскрытия отдельных вопросов техники и методики обучения на практических занятиях тренер должен широко использовать наглядные пособия и видеозапись.

## РАЗДЕЛ II ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

### ГЛАВА 2 ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ В ГРУППАХ НП

Для групп НП периодизация учебно-тренировочного процесса носит условный характер. Он планируется как сплошной подготовительный период. Основной формой организации учебно-тренировочных занятий со спортсменами является урок с четко выраженными частями. Основным методом обучения должен быть групповой метод, а основным методом проведения учебно-тренировочных занятий – игровой.

Этап НП имеет большое значение в общей системе многолетней подготовки спортсменов. У 9 – 12-летних спортсменов закладывается фундамент физической и технической подготовленности, ведется ориентация спортсменов на многолетний учебно-тренировочный процесс, выявляются наиболее одаренные дети, начинается адаптация детей к специфическим условиям двигательной деятельности.

При работе со спортсменами в группах НП решаются следующие задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- разносторонняя физическая подготовка, развитие координации движений, формирование правильной осанки;
- привитие интереса к занятиям дзюдо;

развитие волевых качеств, воспитание смелости, трудолюбия и дисциплины;

обучение основам техники выполнения технических действий, овладение разнообразными двигательными умениями и навыками;

выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

### § 1. Примерный учебный план

Успешное решение поставленных задач первоначального обучения невозможно без четкого планирования учебно-тренировочной нагрузки на основе установленных нормативных требований. Одним из важных вопросов планирования учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по периодам и этапам годичного цикла, а также дальнейшая детализация по недельным циклам как основным структурным блокам планирования. Материал для практических занятий, включенный в программу спортивной подготовки, разработан на основе современных технологий построения спортивной тренировки, возрастных особенностей спортсменов дзюдо, сенситивных периодов, а также с учетом влияния физических нагрузок на организм юного спортсмена и морфофункциональных показателей, влияющих на достижение спортсменом максимальных результатов в соревновательной деятельности в виде спорта дзюдо.

### § 2. Теоретическая подготовка для групп НП

#### Группы НП 1 года подготовки

1. Физическая культура и спорт в Республике Беларусь. Значение физической культуры для здоровья человека. Влияние занятий дзюдо на физическое развитие организма, на социализацию, на безопасность, на коммуникацию, на познание, на здоровье, на трудолюбие обучающихся. Этикет – правила поведения спортсмена.

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

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

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

Основные элементы бросков: выведение из равновесия (КУДЗУШИ), подготовка приема (ЦУКУРИ), выполнение приема (КАКЭ), Названия техник борьбы стоя и лежа: ХИЗА-ГУРУМА; УКИ-ГОШИ; О-СОТО-ГАРИ; ХОН-КЭСА-ГАТАМЭ; ЁКО-ШИХО-ГАТАМЭ.

Оценки за технические действия: ИППОН, ВАЗАРИ, ВАЗАРИ АВАСЭТЭ ИППОН.

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

4. Гигиена и здоровье. Гигиенические требования к спортсменам. Личная гигиена. Гигиена спортивной формы.

5. Врачебный контроль.

Порядок допуска юных спортсменов к занятиям дзюдо.

6. Правила спортивных соревнований: взвешивание участников, требования к экипировке, гигиена участников; обязанности и права участников; место проведения соревнований (зона действий). Правила поведения на соревнованиях: самостоятельная разминка (общая и перед поединком), анализ протокола соревнований, определение очередности своего поединка. Система проведения соревнований: олимпийская, круговая, смешанная. Определение победителя.

Порядок проведения аттестации в дзюдо (ученические степени). Присвоение юношеских разрядов.

7. Техника безопасности на занятиях. Правила самостраховки при падениях, страховка партнера при выполнении бросков. Самостоятельные занятия физическими упражнениями под контролем родителей: содержание и безопасность.

### Группы НП 2 года подготовки

1. Физическая культура личности, признаки проявления. Роль физической культуры в гармоничном развитии личности – духовном и физическом.

Использование физических упражнений, естественно-средовых и гигиенических факторов для разностороннего развития человека и укрепления здоровья. Распорядок дня школьника.

Зарождение дзюдо в Японии (1882 г.). Кано Дзигоро – основатель дзюдо. Основы философии дзюдо. Принцип дзюдо, сформулированный Кано Дзигоро «Взаимного процветания», использование в современной жизни.

2. Терминология дзюдо:

ДЭ-АШИ-БАРАИ; О-ГОШИ; О-УЧИ-ГАРИ; КАМИ-ШИХО-ГАТАМЭ; КУЗУРЭ-КЭСА-ГАТАМЭ.

3. Правила спортивных соревнований: взвешивание участников, требования к экипировке, гигиена участников; обязанности и права участников; место проведения соревнований (зона действий). Правила поведения на соревнованиях: самостоятельная разминка (общая и перед поединком), анализ протокола спортивных соревнований, определение очередности своего поединка. Система проведения соревнований:

олимпийская, круговая, смешанная. Определение победителя.

Порядок проведения аттестации в дзюдо (ученические степени).  
Присвоение юношеских разрядов.

3. Техника безопасности на занятиях. Правила самостраховки при падениях, страховка партнера при выполнении бросков. Самостоятельные занятия физическими упражнениями под контролем родителей: содержание и безопасность.

4. Гигиена и здоровье. Соблюдение гигиенических требований в режиме дня. Основы закаливания организма.

5. Врачебный контроль и самоконтроль. Порядок допуска спортсменов к занятиям дзюдо и спортивным соревнованиям. Оценка воздействия нагрузки на организм. Симптомы организма, требующие обращения к врачу.

### Группы НП 3 года подготовки

1. Физическая культура и спорт в СССР. Значение физической и спортивной подготовки для здоровья человека. Физическая подготовленность. Физические качества.

Основы истории развития дзюдо. Василий Ощепков – основатель дзюдо в СССР. Кодекс поведения спортсмена.

Основы философии дзюдо. Принцип дзюдо, сформулированный Дзигоро Кано «Наиболее эффективное использование энергии».

Повышение подготовленности в процессе занятий дзюдо. Требования к выполнению юношеского разряда. Требования к аттестации на ученическую степень.

Известные советские спортсмены (олимпийские чемпионы С.П.Новиков, В.М.Невзоров).

2. Терминология дзюдо. Основные термины дзюдо в стойке и в партере. ОКУРИ-АШИ-БАРАИ, КО-УЧИ-ГАРИ, ИППОН-СЭЙОЙ-НАГЭ, ТАТЭ-ШИХО- ГАТАМЭ, УШИРО-КЭСА-ГАТАМЭ.

3. Правила спортивных соревнований. Команды «ХАДЖИМЭ», «МАТЭ», «СОНО-МАМА», «СОРЭ-МАДЭ» (конец поединка), оценки за технические действия: ИППОН, ВАЗАРИ, ВАЗАРИ АВАСЭТЭ ИППОН; продолжительность поединка на соревнованиях среди юношей и девушек до 11 лет и до 13 лет, разрешенные и запрещенные технические действия. Поединок «ГОЛДЭН СКОР» в соревнованиях до 11 лет и до 13 лет. Замечания за нарушения правил: ШИДО, ХАНСОКУ-МАКЭ. Жесты арбитра и их объяснение. Порядок взвешивания участников, требования к экипировке, гигиена участников; обязанности и права участников; место проведения спортивных соревнований (зона действий). Правила поведения на спортивных соревнованиях: самостоятельная разминка

(общая и перед поединком), анализ протокола спортивных соревнований, определение очередности своего поединка. Система проведения спортивных соревнований: олимпийская, круговая, смешанная. Определение победителя.

4. Техника безопасности на занятиях. Запрещенные приемы в дзюдо. Правила проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями в летний период: содержание и безопасность.

5. Гигиена и здоровье. Режим питания и питьевой режим при занятиях физическими упражнениями. Гигиеническое значение водных процедур.

6. Врачебный контроль. Порядок допуска обучающихся к занятиям дзюдо и соревнованиям. Саморегуляция эмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями. Определение уровня личного физического развития по показателям длины и массы тела. Основы самоконтроля по показателям пульса. Ведение дневника самоконтроля.

### § 3. Практическая подготовка для групп НП

#### 1. ОФП

##### Группы НП 1 года подготовки

ОФП на этапе отбора и НП направлена в основном на воспитание основных физических качеств, таких, как быстрота, сила, выносливость, гибкость и координация.

ОФП состоит из:

упражнений общего воздействия (ходьба, бег, строевые упражнения и перестроения);

общеразвивающих упражнений (далее – ОРУ) без предмета и с предметами, с резиновыми амортизаторами, гимнастическими палками, скакалками, на гимнастической скамейке и гимнастической стенке;

подвижных и спортивных игр, эстафет с элементами легкой атлетики, гимнастики;

ОФП включает средства комплексного воздействия, средства развития общих и специальных физических качеств:

- комплексного воздействия:

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

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

- средства развития общих физических качеств:

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

ловкость. Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, с перешагиванием через предметы. Бег в колонне по одному в различных направлениях, с остановкой по сигналу. Ориентирование в спортивном зале: правый, левый угол зала, середина квадрата, круга, построение по определенному сигналу, повороты направо, налево прыжком, переступанием. Равновесие: стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки, ходьба по лежащему шнуру, при кружении в обе стороны, между линиями, по линиям. Перекаты в группировке назад (из положения сидя), перекаты влево, вправо из и.п. лежа на спине, перекат назад из упора присев, перекаты вперед из и.п. лежа на животе. Метание малого мяча в цель (обруч на полу, мишень на стене, корзина для мячей). Лазание по гимнастической скамейке, стенке;

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

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

выносливость. Чередование ходьбы и бега до 2, 3 мин. ОРУ с увеличенным количеством повторений до 8 – 10 раз;

-средства развития специальных физических качеств:

комплексное воздействие. Передвижения спортсмена (с акцентом на

быстроту, выносливость). Высед с акцентом на быстроту, высед с отжиманием «на силу». Отжимание «волной» с касанием грудью татами.

### Группы НП 2 года подготовки

Комплексное воздействие:

подвижные игры: Белые медведи. Совушка. Волки во рву. Передача мяча в колоннах. Лиса и куры. Тяни в круг. Перетягивание через черту. Удочка. Веребочка под ногами. Ящерица. Перетягивание каната. Подвижная цель. Кто сильнее? Бег командами. Эстафета с палками и прыжками;

эстафета с бегом (4, 5 этапов по 10 м), эстафета с прыжками (4, 5 этапов по 8 м), эстафета с баскетбольными мячами (4, 5 этапов по 10 м), эстафета с набивными мячами (4 этапа по 8 м), эстафета с короткой скакалкой (3, 4 этапа по 8 м).

Средства развития общих физических качеств:

гибкость. Ранее изученные упражнения. ОРУ без предметов: одновременные и попеременные круговые движения рук, сгибание рук в стороны из положения руки перед грудью, наклоны вперед, касаясь руками пола (внешней и внутренней стороной кисти), разнообразные упражнения сидя, лежа на животе и спине, стоя на коленях, сочетания движений рук и ног. ОРУ с предметами: обручем, гимнастической палкой, скакалкой. Упражнения на снарядах: висы на гимнастической стенке, на перекладине. Упражнения для формирования осанки, упражнения для повышения активной гибкости (сгибания – разгибания, наклоны – повороты, вращения – махи). Упражнения на гибкость в парах стоя и сидя. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Упражнения – стретчинг до 10 – 15 с в различных и.п. (сед ноги вместе, сед ноги врозь), полушпагат;

ловкость. Ранее изученные упражнения. Ходьба с изменением частоты и длины шагов, в полуприседе с обхождением предметов (кубики, кегли), с различными положениями рук, по разметкам, широким шагом, с ускорением, с остановкой в приседе. Строевые упражнения: размыкание на вытянутые руки, смыкание приставными шагами, повороты кругом, перестроения из одной шеренги в две; из колонны по одному в колонну по 2, 3, 4 в движении. Равновесие: ходьба по рейке гимнастической скамейки с поворотами на носках, на одной ноге, приставными шагами, приседание и переход в упор присев, в упор стоя на коленях, упражнения на подушках «босу». Акробатика: кувырок вперед. Челночный бег 3×10 м, эстафета с передачей предмета, кувырки вперед (в парах, в тройках). Повороты на месте на 90°, 180°. Подвижные игры, эстафеты;

быстрота. Ранее изученные упражнения. Бег с выбрасыванием прямых ног вперед, в сторону, со скакалкой, эстафеты на скорость с

этапом до 10 м, из различных исходных положений, челночный бег 2×10 м. Бег 10, 20, 30 м, прыжки в длину и высоту с места. Прыжки со скакалкой разными способами. Подвижные игры, эстафеты;

сила. Ранее изученные упражнения. Висы и упоры: передвижение в висе на перекладине, вис стоя, вис лежа, подтягивание на перекладине в висе (мальчики), в висе лежа (девочки), вис на канате, вис прогнувшись на гимнастической стенке, поднимание ног в висе. Прыжки: с высоты 30 – 40 см, в обозначенное место, с места в длину, из глубокого приседа, через скамейку, со скамейки, с поворотом на 360°, через длинную вращающуюся скакалку, с места и с короткого разбега (3, 4 метра) с доставанием подвешенных предметов, отталкиваясь одной ногой и приземляясь на обе, прыжковые упражнения на точность действий, короткие прыжки на одной и на другой ноге в разных направлениях с поворотами, прыжок – прижать колени к груди (без глубокого приседа). Сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены), приседания, упражнения с гантелями (0,5 кг), набивным мячом (1, 2 кг). Прыжки через барьер (или натянутую резинку) высотой до 40 см отталкиваясь двумя ногами, прыжки со скакалкой;

выносливость. Ранее изученные упражнения. Чередование ходьбы и бега до 3, 4 мин, ОРУ с увеличенным количеством повторений до 10 – 12 раз.

Комплекс общеподготовительных упражнений – «цепочка» одиночная (2 – 4 круга; количество повторений, скорость выполнения, интервалы отдыха между кругами устанавливаются тренером с учетом уровня технической и физической подготовленности спортсменов):

1. Приседания – 6 раз.
2. Перекаты из положения лежа влево – 4 раза.
3. Отжимания от пола – 6 раз.
4. Перекаты из положения лежа вправо – 4 раза.
5. Бег вперед-назад 3 м × 4 раз.
6. Кувырок вперед – 1 раз.
7. Прыжки из приседа – 4 раза.
8. Кувырок назад – 1 раз.
9. Бросок вверх и ловля набивного мяча – 4 раза.

Средства развития специальных физических качеств:  
ранее изученные упражнения;

упражнения комплексного воздействия – освобождение захваченной ноги Тори при выполнении удержания; уход с удержания разными способами; выведение партнера из равновесия в движении; освобождение от заданного захвата. Дозировка упражнений от 10 с до 1, 2 мин.

Группы НП 3 года подготовки

Комплексного воздействия:

подвижные игры: Гуси-лебеди. Метко в цель. Кто обгонит? Попади в мяч. Эстафета с элементами равновесия. День и ночь. Эстафета по кругу. Прыгуны и пятнашки. Защищай товарища. Ловкие и меткие. Большая эстафета по кругу. Перемена мест.

Эстафета с бегом (5, 6 этапов по 10 м), эстафета с прыжками (5, 6 этапов по 8 м), эстафета с баскетбольными мячами (5, 6 этапов по 10 м), эстафета с набивными мячами (5 этапов по 8 м).

Средства развития общих физических качеств:

гибкость. Ранее изученные упражнения. ОРУ без предметов: основные положения и движения головы, рук, ног, комплексы ОРУ различной координационной сложности. Упражнения на снарядах: на перекладине, на гимнастической стенке. Упражнения у стены для формирования осанки. Упражнения на расслабление мышц: напряжение-расслабление мышц (сжать-разжать кулаки) в различных и.п. (лежа, стоя, сидя); свободное покачивание руками в плечевых, локтевых, лучезапястных суставах за счет сгибания-разгибания ног; свободное покачивание ноги (маховой) в тазобедренном, коленном, голеностопном суставах за счет движений опорной ноги; движения расслабленными руками «хлыстообразные» за счет резких поворотов туловища; потряхивание руками, ногами, туловищем; расслабленные «падения» рук, ног (стоя, лежа на мягком мате). Гимнастический мост из положения лежа на спине;

ловкость. Ранее изученные упражнения. Строевые команды: «шире шаг!», «чаще шаг!». Перебрасывание теннисного мяча из одной руки в другую. Равновесие: ходьба по рейке гимнастической скамейки широкими шагами и выпадами, повороты прыжком на 90° и 180°, опускание в упор стоя на коленях (правом, левом). Чередование прыжков в длину в полную силу и в полсилы (с открытыми и закрытыми глазами, на точность приземления), с поворотом в разные стороны. Челночный бег 3×10 м. Кувырок вперед, назад (в паре, в тройке). Подвижные игры и эстафеты; спортивные игры по упрощенным правилам – футбол, баскетбол, волейбол;

быстрота. Ранее изученные упражнения. Бег со сменой направления и скорости, с высокого старта, челночный бег 3×10 м, эстафеты с этапом до 10 м, эстафеты из различных исходных положений. Бег 10 м, 20 м, 30 м; прыжки в длину с места. Прыжки со скакалкой. Подвижные игры и эстафеты;

сила. Ранее изученные упражнения. Прыжки: с высоты 40 – 60 см, многократные прыжки до 6 – 8 раз на одной и двух ногах, прыжок на заданную длину по ориентирам. Упражнения с предметами: набивной мяч (2 кг), диск от штанги (1, 2 кг), гантели (1 кг), резиновый амортизатор,

скакалка. Акробатические упражнения: кувырки вперед (в стандартных условиях, в усложненных условиях – через партнера, стоящего в упоре на локтях и коленях «скамеечку»); прыжки в приседе с продвижением вперед, с короткой и длинной скакалкой. Подтягивание различным хватом (широким, узким). Сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены;

выносливость. Ранее изученные упражнения. Бег до 5, 6 мин в среднем темпе, 400 м, 500 м, 600 м, кросс в среднем темпе 1000 м без учета времени.

Средства развития специальных физических качеств:

ранее изученные упражнения;

упражнения комплексного воздействия – имитация бросков с партнером на месте и в движении; выведение партнера из равновесия в разных направлениях. Имитация бросков с набивным мячом (1 кг) с гантелями (1 кг).

## 2. СФП

### Группы НП 1 года подготовки

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

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

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

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

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

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

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

Выседы: из седа ноги вместе, из упора на локтях и коленях.

Группировки из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя).

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

### Группы НП 2 года подготовки

Совершенствование техники ранее изученных упражнений.

Базовые элементы для выполнения бросков: равновесие на одной

ноге, прыжки вперед-назад с поворотом в полуприсед, прыжки вперед-назад с равновесием на одной ноге.

Имитация бросков первого и второго года обучения с партнером, с набивным мячом (до 2 кг), с резиновым амортизатором.

Базовые элементы в партере: перекаты и выседы, варианты упражнения «креветка» (прямая, обратная, боковая), упражнение упор головой в татами, борцовский «мост» с выходами на правое или левое плечо и выходами на живот.

Перевороты партнера в положении лежа: перевороты партнера, стоящего на четвереньках (захватом двух рук, руки и отврота дзюдоги, рычагом), лежащего на животе (с захватом штанин, с захватом руки и пояса и т.д.).

Упражнения в упоре головой и руками в татами, стоя на коленях.

### Группы НП 3 года подготовки

Совершенствование техники изученных упражнений.

Перевороты партнера из положения Укэ на животе или на четвереньках, Тори сверху, сбоку, со стороны головы.

Имитация бросков первого-третьего года обучения. Имитация бросков с партнером и без него, с резиновым амортизатором.

Упражнения на борцовском мосту из положения лежа на спине, упражнения в упоре головой и руками в татами. Переход из упора головой в татами на борцовский мост (перекидка), переход с борцовского моста в упор головой в татами (забеганием).

Комплекс специально-подготовительных упражнений «цепочка» с элементами техники в тройках (2 – 4 круга выполняются по очереди 1-2-3 номерами, номер 1 выполняет комплекс, номер 2 и 3 – Укэ для учикоми, смена по очереди; количество повторений, скорость выполнения, интервалы отдыха между кругами устанавливаются тренером-преподавателем с учетом уровня технической и физической подготовленности спортсменов):

1. Учикоми О-СОТО-ГАРИ – 6 – 10 раз.
2. Челночный бег лицом вперед 6 – 8 м × 3 раза.
3. Учикоми О-ГОШИ – 6 – 10 раз.
4. Челночный бег спиной вперед 6 – 8 м × 3 раза.
5. Учикоми КО-УЧИ-ГАРИ – 6 – 10 раз.
6. Челночный бег боком приставным шагом 6 – 8 м × 3 раза.
7. Учикоми СЭОЙ-НАГЭ – 6 – 10 раз.

### 3. Техническая подготовка

### Группы НП 1 года подготовки

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

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

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

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

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

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

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

### Группы НП 2 года подготовки

Совершенствование техники ранее изученных упражнений.

Самостраховка: совершенствование ранее изученных вариантов, усложнение условий выполнения (через партнера, с прыжком и т.п.).

Техника бросков: ДЭ-АШИ-БАРАИ – боковая подсечка под выставленную ногу, О-ГОШИ – бросок через бедро с захватом спины, О-УЧИ-ГАРИ – зацеп изнутри разноименной ногой и самостраховка при выполнении этих приемов.

Сковывающие действия: КАМИ-ШИХО-ГАТАМЭ – удержание со стороны головы, КУЗУРЭ-КЭСА-ГАТАМЭ – удержание сбоку с захватом из-под руки и базовые варианты уходов от них.

### Группы НП 3 года подготовки

Совершенствование техники ранее изученных упражнений.

Техника бросков: ОКУРИ-АШИ-БАРАИ – боковая подсечка в темп шагов, КО-УЧИ-ГАРИ – подсечка изнутри, ИППОН-СЭОЙ-НАГЭ – бросок через спину с захватом руки под плечо и самостраховка при выполнении этих приемов.

Сковывающие действия: ТАТЭ-ШИХО-ГАТАМЭ – удержание верхом, УШИРО-КЭСА-ГАТАМЭ – обратное удержание сбоку и базовые варианты уходов от них.

#### 4. Тактическая подготовка

##### Группы НП 1 года подготовки

Взаимодействие с партнером:

ознакомление с чувством дистанции в захвате и без него (близкая, дальняя), ознакомление с чувством «края и центра татами», способы передвижений и поворотов в пределах татами;

виды усилий при взаимодействии спортсменов в стойке (тяги и толчки), принцип «действия-противодействия», способы вызова ответной реакции партнера в статических и динамических ситуациях;

взаимодействие с партнером в партере (базовые положения для перехода в борьбу лежа), понимание положения тела партнера и его реакций для переворотов с наименьшими усилиями, понимание правильного положения своего тела при удержании для максимального контроля Укэ;

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

Противоборство в партере:

из стандартных исходных положений (стоя на одном колене, стоя на двух коленях, Укэ на четвереньках или на животе);

из исходных положений по заданию (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе);

на выполнение заданного удержания.

Противоборство в стойке:

отработка бросков с заданными реакциями партнера (толкание или тяга);

отработка бросков по заданию (по названию приема, по сигналу и т.п.);

обоюдное выполнение бросков на месте, в движении.

##### Группы НП 2 года подготовки

Совершенствование ранее изученных тактических упражнений.

Комбинации ранее изученных приемов в стойке и партере: подсечка в колено (ХИЗА-ГУРУМА) – бросок отхватом (О-СОТО-ГАРИ), зацеп изнутри (О-УЧИ-ГАРИ) – бросок через бедро (О-ГОШИ) и т.д.; подсечка в колено (ХИЗА-ГУРУМА) – удержания сбоку (ХОН-КЭСА-ГАТАМЭ), переворот Укэ из положения лежа на животе на удержание сбоку (ХОН-КЭСА-ГАТАМЭ) и переход к удержанию поперёк (ЁКО-ШИХО-ГАТАМЭ) при попытке ухода Укэ и т.д.

Тактическая задача в учебном поединке: провести бросок или удержание в начале или конце поединка, отыграть оценку, опережать в атакующих действиях.

Противоборство в партере:

из стандартных исходных положений;

из исходных положений по заданию (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе);

на выполнение конкретного удержания;

уходы от удержаний;

защиты от удержаний;

поединок до 2 мин.

Противоборство в стойке:

с односторонним сопротивлением;

с обоюдным сопротивлением;

с выполнением конкретного броска;

с использованием края татами;

поединок до 2 мин.

### Группы НП 3 года подготовки

Совершенствование ранее изученных тактических упражнений.

Комбинации ранее изученных приемов в стойке и партере: подсечка изнутри (КО-УЧИ-ГАРИ) – зацеп изнутри (О-УЧИ-ГАРИ); бросок отхватом (О-СОТО-ГАРИ) – бросок через бедро (О-ГОШИ) и переход на удержание со стороны головы с захватом из-под руки (КУДЗУРЭ-КАМИ-ШИХО-ГАТАМЭ) и т.д.

Перемещения с партнером в различных направлениях (вперед, назад, вправо, влево, по диагонали, по кругу) и выбор удобного момента проведения броска. Положения односторонней и разносторонней стоек партнеров и особенности передвижения в этих ситуациях.

Стандартные положения в партере: Тори в стойке Укэ на коленях; Укэ на четвереньках; Укэ на спине Тори между ног; Тори на спине Укэ между ногами.

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

проведенного соревновательного поединка.

Тактика ведения поединка. Атакующая тактика: тактическая задача – реализация активных действий в захвате при выполнении бросков; в комбинациях бросков. Контратакующая тактика: тактическая задача – противоборство на ответных атаках. Поединки с тактической задачей на краю татами – использовать усилия соперника для проведения приема.

#### § 4. Примерный план годового цикла для групп НП

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

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

##### Годовой учебно-тренировочный план

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

Годовой учебно-тренировочный план состоит из разделов (видов) спортивной подготовки и показывает соотношение объемов тренировочного процесса и соревновательной деятельности в процессе реализации программы, нагрузка дозируется в часах, определенных республиканскими нормативами спортивной подготовки по виду спорта дзюдо.

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах СПС и ВСМ, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

## § 5. Содержание занятий

В зависимости от характера подставленных задач выделяют различные типы занятий: учебные, тренировочные, учебно-тренировочные, восстановительные, модельные и контрольные.

Учебные занятия предполагают усвоение обучающимися нового материала (элементы техники, технико-тактические комбинации, тактические схемы). Особенности этого типа занятий – относительно ограниченное количество знаний, умений, навыков, подлежащих усвоению, использование контроля со стороны тренера и самоконтроля спортсмена.

Применение учебных занятий:

на этапе НП и УТ этапе (решение задач обучения), на этапе совершенствования спортивного мастерства при освоении нового материала (подготовительный период).

Тренировочные занятия направлены на осуществление разных видов подготовки, проходит совершенствование изученных упражнений. Занятия носят избирательный или комплексный характер, в зависимости от параметров запланированной нагрузки.

Применение тренировочных занятий:

на всех этапах для решения задач физической подготовки, при закреплении разученных вариантов техники и тактики, технических комбинаций и др.

Учебно-тренировочные занятия – промежуточный тип между учебными и тренировочными занятиями. Спортсмены совмещают освоение нового материала с его закреплением.

Применение учебно-тренировочных занятий:

на всех этапах, особенно в учебно-тренировочном, в годичном цикле используются в подготовительном периоде.

Восстановительные занятия характеризуются небольшим суммарным объемом работы. Такая работа разнообразна и эмоционально окрашена, используется игровой метод. Этот тип занятий направлен на стимулирование восстановительных процессов после больших нагрузок, перенесенных на предыдущих занятиях, на создание благоприятного фона для протекания восстановительных реакций.

Применение восстановительных занятий:

значимая роль в тренировочном процессе в дни, непосредственно предшествующие основным соревнованиям, после соревнований применяются для восстановления физического и психического потенциала спортсмена, при двух занятиях в течение дня – одно может носить восстановительный характер.

Модельные занятия являются реализацией интегральной подготовки спортсменов к основным соревнованиям.

Применение модельных занятий:

в период непосредственной подготовки к соревнованиям при высоком уровне технико-тактической и функциональной подготовленности спортсменов.

Контрольные занятия – предусматривают решение задач контроля за эффективностью многолетней спортивной подготовки (по разделам подготовки).

Применение контрольных занятий:

на всех этапах многолетней подготовки.

Все типы занятий предварительно планируются тренером-преподавателем, составляется план занятия (конспект).

Основным документом оперативного планирования тренера-преподавателя является план-конспект тренировочного занятия. Это подробный план, позволяющий определить методику решения задач занятия, оптимальный состав средств, методов и форм деятельности спортсменов, обеспечивающий эффективное и качественное его проведение.

Форма плана-конспекта для групп НП является универсальной для тренировочных занятий, содержащей различные средства, методы, методические приемы, принципы и т.д., различающиеся в зависимости от цели и задач тренировочного занятия, условий реализации и периодов подготовки и т.д.

## § 6. Примерные планы тренировочных занятий разной направленности

Большинство занятий соответствуют учебному, тренировочному и контрольному типу. Учебные занятия могут иметь комплексный характер и в равной мере включают ОРУ и упражнения, формирующие основы техники (одновременно повышающие физическую подготовленность).

На этапе НП у спортсменов формируется культура движений, повышается физическая подготовленность, развивается интерес к систематическим занятиям дзюдо. В таблицах 20 – 22 приложения 1 представлены примерные планы занятий для юных спортсменов 9 – 14 лет.

Теоретическая подготовка в группах НП проводится в виде коротких бесед в начале учебно-тренировочного занятия или в его процессе в паузах для отдыха.

## § 7. Нормативные требования при приеме в группы НП

Основное внимание при отборе уделяется выявлению способностей к занятиям дзюдо. Каждый поступающий должен сдать контрольные нормативы.

Оценка развития физических качеств, технической подготовленности спортсменов необходима тренеру для повышения надежности текущего отбора и успешного прогнозирования спортивных результатов.

Для текущего отбора спортсменов и контроля за их подготовленностью необходимо использовать контрольно-переводные нормативы для оценки их выполнения .

Контроль знаний разделов теоретической подготовки можно осуществлять в виде бесед, игр и опроса учащихся, с определением лучшего.

Для контроля за уровнем развития физических качеств проводится тестирование. Необходимо создать единые условия и единые требования для выполнения упражнений всеми спортсменами. Результаты тестирования заносятся в протокол и личную карту спортсмена, которые хранятся в учебной части. При переходе спортсмена в другую спортивную школу, личная карта служит основанием для зачисления спортсмена в соответствующую учебную группу.

К каждому последующему году подготовки следует допускать детей, имеющих отличную и хорошую суммы баллов по комплексу тестов подготовленности или удовлетворительную, но с хорошими темпами прироста результатов.

Нормативы ОФП и СФП для групп НП представлены в таблице 9 приложения 1.

## § 8. Методические указания по организации тестирования

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;
- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;
- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые

тесты или соответствующее задание;

обеспечение конфиденциальности результатов тестирования;

ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «Не навреди!»;

решение серии этических и нравственных задач.

Для зачисления и перевода в группу НП используют нормативы для определения общей и специальной физической подготовленности спортсменов.

## ГЛАВА 3 ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ В УТ ГРУППАХ

### § 1. Примерный учебный план

В УТ группах спортсмены проходят этап начальной специализации. Практически в эти годы закладываются основы спортивно-технического мастерства, которые будут иметь большое значение для всего этапа многолетней спортивной подготовки спортсменов. Этап начальной спортивной специализации характеризуется повышением объемов упражнений специальной подготовки.

УТ группы формируются из числа спортсменов, прошедших подготовку в группах НП не менее двух лет и имеющих допуск врача к занятиям дзюдо после прохождения периодических медицинских осмотров. Зачисление спортсменов на очередной год подготовки и этап подготовки (начальной и углубленной специализации) производится при улучшении ими результатов выступления на спортивных соревнованиях, тестирования по общей, специальной и технической подготовке и выполнении требований к уровню спортивного мастерства по этапам подготовки.

Основными задачами этапа начальной специализации в УТ группах 1 и 2 годов подготовки являются:

укрепление здоровья и гармоничное развитие спортсменов, формирование хорошей осанки;

дальнейшее повышение уровня всестороннего физического развития, совершенствование основных физических и морально-волевых качеств;

освоение и совершенствование техники бросков;

приобретение опыта участия в спортивных соревнованиях.

Окончание этапа начальной специализации приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных

систем подростка, обеспечивающих высокую работоспособность организма в процессе напряженной подготовки.

Объем специальной подготовки возрастает за счет увеличения времени, выполнения специальных и соревновательных упражнений.

На данном этапе необходимо уделить больше внимания морально-волевой подготовке спортсменов, повышению тактического мастерства, умению успешно выступать на спортивных соревнованиях. С первых шагов в спорте у спортсменов необходимо воспитывать чувство большой ответственности за участие в любых спортивных соревнованиях, начиная с соревнований в зале, за общий успех своего коллектива.

Основными задачами этапа начальной специализации в группах УТ 3 – 7 годов подготовки являются:

- укрепление здоровья;
- совершенствование техники в стойке и партере;
- повышение физической и функциональной подготовленности;
- дальнейшее приобретение соревновательного опыта;
- приобретение навыков судейской практики.

## § 2. Теоретическая подготовка для УТ групп

### Группы УТ 1 года подготовки

1. Физическая культура и спорт в Республике Беларусь. Значение физической культуры и спорта в жизни человека. Влияние систематических занятий физическими упражнениями на здоровье.

Олимпийская история женского и мужского дзюдо. Известные спортсмены.

2. Терминология дзюдо. Терминология технических действий в стойке и в партере: КО-СОТО-ГАРИ, ТАЙ-ОТОШИ, СЭОЙ-НАГЭ, ЦУРИКОМИ-ГОШИ, КАТА-ГАТАМЭ, МАКУРА-КЭСА-ГАТАМЭ.

3. Техника безопасности на занятиях. Безопасность занятий дзюдо. Причины травматизма на занятиях. Профилактика травматизма. Правила проведения самостоятельных занятий в помещении и на свежем воздухе, проведение самостоятельных занятий в летний период: содержание и безопасность.

4. Гигиена и здоровье. Оценка физического развития и физической подготовленности. Способы самооценки уровня развития физических качеств.

5. Врачебный контроль и самоконтроль. Врачебный контроль на занятиях дзюдо. Травмы, болезни, несчастный случай, оказание медицинской помощи.

### Группы УТ 2 года подготовки

1. Физическая культура и спорт в Республике Беларусь. Рациональный режим труда и отдыха. Феномен «активного отдыха» (И.М.Сеченов). Рациональное питание. Соблюдение питьевого режима.

2. Врачебный контроль и самоконтроль: самоконтроль спортсмена, дневник самоконтроля, объективные данные – вес, динамометрия, кровяное давление, пульс, субъективные данные – самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям дзюдо.

3. Основы техники: основные понятия о бросках, приемах, защитах, комбинациях, контратаках, взаиморасположениях с партнером (соперником). Равновесие, угол устойчивости, площадь опоры, использование веса тела, инерция, рычаг. Характеристика элементов изучаемых бросков, приемов, защит. Классификация техники дзюдо (броски, удержания, болевые приемы, удушения).

4. Методика подготовки: основные методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

5. Правила спортивных соревнований: значение спортивных соревнований, их цели и задачи. Виды спортивных соревнований. Организация спортивных соревнований.

6. Анализ спортивных соревнований: разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовленности спортсмена. Определение путей дальнейшего обучения и совершенствования.

7. Терминология дзюдо. Техника бросков (НАГЭ-ВАДЗА) – ХАРАЙ-ГОШИ; КОШИ-ГУРУМА; САСАЭ-ЦУРИКОМИ-АШИ; КОСОТО-ГАКЭ; УЧИ-МАТА; СЭОИ-ОТОШИ; ТОМОЭ-НАГЭ; ТАНИ-ОТОШИ. Сковывающие действия (КАТАМЭ-ВАДЗА) – САНКАКУ-ГАТАМЭ; УКИ-ГАТАМЭ; УДЭ-ХИШИГИ-ДЗУДЖИ-ГАТАМЭ; УДЭ-ГАТАМЭ; ОКУРИ-ЭРИ-ДЖИМЭ; КАТА-ХА-ДЖИМЭ; ДЖУДЖИ-ДЖИМЭ.

#### Группы УТ 3 – 7 годов подготовки

1. Физическая культура и спорт в Республике Беларусь. Влияние здорового образа жизни на организм человека. Полезные привычки. Режим учебной и тренировочной деятельности спортсмена.

Дзюдо в Республике Беларусь. Современные успехи белорусских спортсменов в международных соревнованиях – чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх. Успехи спортсменов спортивной школы, коллектива.

2. Анализ спортивных соревнований. Стенография поединка. Символы технических и тактических действий. Основные показатели

технической подготовленности спортсменов – объем, разнообразие, эффективность.

3. Гигиенические знания. Весовой режим спортсмена. Рациональная сгонка веса. Питание. Закаливание. Самоконтроль спортсмена в условиях учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований.

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

5. Планирование подготовки. Периодизация подготовки спортсмена. Периоды – подготовительный, соревновательный, переходный.

6. Психологическая подготовка. Волевые качества: смелость, решительность, находчивость, выдержка, настойчивость. Нравственная сторона в подготовке спортсменов – трудолюбие, дисциплинированность, инициативность, честность, доброжелательность.

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

### § 3. Практическая подготовка

#### 1. ОФП

##### УТ группы 1 года подготовки

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

Средства комплексного воздействия:

подвижные игры: Команда быстроногих. Кто дальше бросит? Альпинисты. Прыжки по полоскам. Часовые и разведчики. Охотники и утки. Перебежка с вырубкой. Погоня. Старт после броска. Встречная эстафета с бегом. Снайперы. Перестрелка. Борьба за палку;

эстафета с бегом (6 этапов по 10 м), эстафета с прыжками (6 этапов по 8 м), эстафета с баскетбольными мячами (6 этапов по 10 м), эстафета с набивными мячами (6 этапов по 8 м).

Средства развития общих физических качеств:

гибкость. Ранее изученные упражнения. ОРУ для рук и плечевого пояса (для пальцев и кисти, для увеличения подвижности в суставах, для сгибателей и разгибателей предплечья, для увеличения подвижности в плечевых суставах, на расслабление мышц рук и плечевого пояса). ОРУ для мышц ног, туловища и шеи (для стопы и голени, для мышц бедра и

мышц таза, для увеличения подвижности в суставах, для мышц туловища, для увеличения подвижности позвоночника, для мышц шеи, для расслабления мышц). Наклоны, повороты, вращения, махи из положения стоя, сидя. Упражнения у гимнастической стенки (наклоны, держась за рейку; наклоны, нога ставится на рейку);

ловкость. Ранее изученные упражнения. Жонглирование двумя теннисными мячами. Равновесия: сохранение равновесия в разных положениях с движениями туловища, рук, маховой ноги; резкие повороты, наклоны, круговые движения головы стоя на одной (двух) ногах, с разными положениями и движениями рук, туловища, маховой ноги, круговые движения туловища стоя на одной или двух ногах; движения на ограниченной опоре (рейка гимнастической скамейки, бревно); прекращение движений по сигналу (при сохранении заданной позы), изменение направления движения. Челночный бег 3×10 м, эстафета с передачей предмета, кувырки вперед-назад, в длину, в высоту. Подвижные игры, эстафеты. Спортивные игры по упрощенным правилам – футбол, баскетбол, волейбол;

быстрота. Ранее изученные упражнения. Бег 10 м, 20 м, 30 м. Прыжки в длину и высоту с места; прыжки со скакалкой (на месте, с продвижением вперед); прыжки через барьер (натянутую резинку). Подвижные игры, эстафеты;

сила. Ранее изученные упражнения. Переползание по-пластунски. Подтягивание на перекладине (мальчики), в висе лежа (девочки), сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены), отжимания, приседания. Лазание по канату в три приема. Комплексы ОРУ с амортизатором, набивным мячом (2 кг), гантелями (1 кг). Круговая тренировка 6 – 8 станций;

выносливость. Ранее изученные упражнения. Бег до 6 – 8 мин в среднем темпе. Бег 500 м, 600 м, бег 1000 м в среднем темпе.

Средства развития специальных физических качеств:

ранее изученные упражнения;

комплексного воздействия – освобождение от захвата партнера за обусловленное время; подвороты на бросок без отрыва партнера; учебные поединки в партере с увеличением продолжительности до 4, 5 мин, уменьшением продолжительности до 20 с.

#### УТ группы 2 года подготовки

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

Средства комплексного воздействия:

ОРУ; акробатические и гимнастические упражнения (ранее изученные, с увеличением дозировки). Подвижные игры с бегом,

прыжками, бросками мяча, соответствующие возрасту спортсменов. Эстафета с бегом (3 этапа по 10 м), эстафета с прыжками (3 этапа по 8 м), эстафета с баскетбольными мячами (3 этапа по 10 м), эстафета с набивными мячами (3 этапа по 8 м).

Средства развития общих физических качеств:

гибкость. Ранее изученные упражнения. Упражнения с гимнастической скакалкой, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке. Сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены);

ловкость. Ранее изученные упражнения. Стойки на голове, на руках, на лопатках. Лазание по гимнастической стенке. Переползание по-пластунски. Прыжки со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу. Челночный бег 3×10 м;

быстрота. Ранее изученные упражнения. Подтягивание на перекладине за 20 с. Сгибание рук в упоре лежа за 10 с. 6 кувырков вперед на время. Бег 10 м, 30 м;

сила. Ранее изученные упражнения. Подтягивание на перекладине. Лазание по канату. Поднимание гантелей (1, 2кг). Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Упражнения на гимнастических снарядах. Брусья – отжимания. Канат – лазание, подтягивание. Прыжки с места в длину, высоту. Прыжки в глубину с тумбочки 30 – 40 см, тоже с выпрыгиванием вверх. Приседания с диском от штанги 2 – 5 кг. Поднимание гири (16кг), грифа, штанги (до 25кг);

выносливость. Ранее изученные упражнения. Максимальное сгибание рук в упоре лежа. Бег 400 м, 800 м, 1000м, кросс 2, 3 км. Жим штанги с отягощением 20 – 30 процентов тах количество раз.

Средства развития специальных физических качеств:

сила. Поднимание, перенос на спине, бедре, руках, плечах манекена, партнера. Повороты с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена. Препятствовать: повороту партнера захватом рук сверху, захватом за плечи; отведению и приведению рук; сведению и разведению ног;

выносливость. Длительная борьба в стойке и партере до 10 мин;

гибкость. Выполнение бросков с максимальной амплитудой. Уходы с удержаний через полумост, борцовский мост;

быстрота. Забегания на мосту влево, вправо. Перевороты на мосту;

ловкость. Партнер в упоре на кистях и коленях – атакующий старается положить его на живот, на спину.

#### УТ группа 3 – 7 годов подготовки

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

качеств.

Средства комплексного воздействия:

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

Средства развития общих физических качеств:

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

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

быстрота. Ранее изученные упражнения. Подтягивание на перекладине за 20 с. Сгибание рук в упоре лежа за 20 с. Сгибание туловища лежа на спине за 20 с. Бег с амортизатором, эспандером. Освоение техники выполнения базовых тяжелоатлетических упражнений – приседания со штангой (грифом), взятие штанги (грифа) на грудь, становая тяга;

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

Средства развития специальных физических качеств:

скоростно-силовые. Поединки со сменой партнеров 2 поединка по 3 мин, затем отдых 1 мин, затем снова 2 поединка по 3 мин. Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 с (6 серий), отдых между сериями 30 с;

повышающие скоростную выносливость. В стандартной ситуации (или при передвижении соперника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 60 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторение задания 5, 6 раз, затем отдых до 10 мин и еще от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением соперника (с полным сопротивлением) длительностью 2 мин, затем отдых 3 – 5 мин и таких заданий от 3 до 6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 мин;

повышающие «борцовскую» выносливость. Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 8 до 12 мин;

координационные. В поединке атаковать соперника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атакам;

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

## 2. СФП

На данном этапе постепенно увеличивается объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Повышение объема происходит за счет увеличения доли структурно тождественных или близких к основным соревновательным движениям, т.е. за счет специальной физической подготовки и имитации.

### УТ группы 1 года подготовки

Совершенствование ранее изученных упражнений:

Учиками на месте (скорость – средняя, максимальная);

Учиками с хикидаши (хикидаши – вытягивание партнера с заданным сопротивлением);

Учиками в движении (на партнера, от партнера, в сторону).

Имитационные упражнения:

имитация бросков в УТ группах 1 – 4 годов подготовки с партнером и без него (учиками в парах, учиками с тенью, учиками с амортизатором);

«цепочки» с включением элементов техники (учиками) с партнером и без партнера, ранее изученные.

### УТ группы 2 года подготовки

Ранее изученные упражнения.

Имитационные упражнения:

с набивным мячом для освоения подсечек – перебрасывание ногой лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу; для освоения подхвата – удар пяткой по лежащему; отхвата – удар голенью по падающему мячу;

на гимнастической стенке для освоения подхвата – махи левой, правой ногой стоя лицом, боком к стенке;

для освоения броска с упором стопы в живот – передвижения в различных направлениях и перекаты на спину назад и в стороны;

для освоения удержания с захватом руки и головы ногами («треугольник») – перекаты на спину в право и влево с закрытием «замка» ногами;

отработка отдельных элементов приемов, используя резиновый амортизатор или универсальный блочный тренажер;

Учиками:

Учиками в движении (заведением по кругу в правую и левую сторону);

Учиками с подбивом партнера;

Учиками в движении (комбинации приемов);

Учиками в движении (контрприемы);

Учикоми с резиновым амортизатором;

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

#### УТ группы 3 – 7 годов подготовки

Упражнения для развития специальных физических качеств:

скоростно-силовые. Поединки со сменой партнеров 2 поединка по 3 мин, затем отдых 1 мин, затем снова 2 поединка по 3 мин. Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 с (6 серий), отдых между сериями 30 с;

повышающие скоростную выносливость. В стандартной ситуации (или при передвижении соперника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 60 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторение задания 5, 6 раз, затем отдых до 10 мин и еще от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением соперника (с полным сопротивлением) длительностью 2 мин, затем отдых 3 – 5 мин и таких заданий от 3 до 6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 мин;

повышающие «борцовскую» выносливость. Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 8 до 12 мин;

координационные. В поединке атаковать соперника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками;

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

Специально-подготовительные упражнения:

ранее изученные упражнения;

отработка отдельных элементов приемов, используя резиновый амортизатор или универсальный блочный тренажер;

для освоения броска через грудь прогибом и броска подсадом бедром – подбивание и отрыв партнера или манекена от пола; поднятие набивного мяча или гири вверх из приседа с одновременным выпрямлением ног и спины; бросок набивного мяча за спину;

Учикоми:

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

Учикоми в нэ-вадза (переходы к шимэ вадза из стандартных

положений – Укэ лежа на животе, Укэ на четвереньках, Укэ на спине Тори между ног, Тори сверху Укэ снизу захватив ногу Тори ногами, Укэ на боку Тори контролирует руку Укэ и т.д.);

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

Якусоку кейко (отработка техники по заданию);

Рандори.

### 3. Техническая подготовка УТ группы 1 года подготовки

Совершенствование техники ранее изученных упражнений.

Техника бросков: КО-СОТО-ГАРИ – подсечка под пятку снаружи, ТАЙ-ОТОШИ – передняя подножка, СЭОЙ-НАГЭ – бросок через спину, ЦУРИКОМИ-ГОШИ – бросок через бедро с захватом отворота, и самостраховка при выполнении этих приемов.

Сковывающие действия: КАТА-ГАТАМЭ – удержания с фиксацией плеча головой, МАКУРА-КЭСА-ГАТАМЭ – удержание сбоку с захватом своей ноги и базовые варианты уходов от них.

Самостоятельная разработка комбинаций в стойке и в партере на основе технических элементов 1 – 4 годов подготовки.

### УТ группы 2 года подготовки

Техника бросков (НАГЭ-ВАДЗА).

Повторение ранее изученных приемов.

ХАРАЙ-ГОШИ – подхват бедром под две ноги; КОШИ-ГУРУМА – бросок через бедро с захватом шеи; САСАЭ-ЦУРИКОМИ-АШИ – передняя подсечка под выставленную ногу; КО-СОТО-ГАКЭ – зацеп снаружи голенью.

Повторение ранее изученных приемов.

УЧИ-МАТА – подхват изнутри (под одну ногу); СЭОЙ-ОТОШИ – бросок через спину (плечо) с колена (колен); ТОМОЭ-НАГЭ – бросок через голову с упором стопой в живот; ТАНИ-ОТОШИ – задняя подножка на пятке (седом).

Сковывающие действия (КАТАМЭ-ВАДЗА).

Повторение ранее изученных приемов.

САНКАКУ-ГАТАМЭ – удержание с захватом головы и руки Укэ ногами; УКИ-ГАТАМЭ – удержание верхом при захвате руки Укэ на рычаг локтя; УДЭ-ХИШИГИ-ДЗУДЖИ-ГАТАМЭ – рычаг локтя захватом руки между ног; УДЭ-ГАТАМЭ – рычаг локтя с захватом руки головой и плечом.

Повторение ранее изученных приемов.

ОКУРИ-ЭРИ-ДЖИМЭ – удушение сзади двумя отворотами; КАТА-

ХА-ДЖИМЭ – удушение сзади отворотом, выключая руку; ДЖУДЖИ-ДЖИМЭ – удушение спереди, скрещивая руки (три варианта – КАТА; НАМИ; ГЯКУ).

#### УТ группы 3 – 7 годов подготовки

Техника бросков (НАГЭ-ВАДЗА).

УТ группы 3 года подготовки.

Повторение ранее изученных приемов.

СОДЭ-ЦУРИКОМИ-ГОШИ – бросок через бедро с обратным захватом (захватом двух рукавов); ХАНЭ-ГОШИ – подсад бедром и голенью изнутри; СОТО-МАКИКОМИ – бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо; СУМИ-ГАЭШИ – бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища.

УТ группы 4 – 7 годов подготовки.

Повторение ранее изученных приемов.

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

Сковывающие действия (КАТАМЭ-ВАДЗА).

УТ группы 3 года подготовки.

Повторение ранее изученных приемов.

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

УТ группы 4 – 7 годов подготовки.

Повторение ранее изученных приемов.

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

#### 4. Тактическая подготовка

##### УТ группы 1 года подготовки

Совершенствование ранее изученных тактических упражнений.

1. Тактика взятия захватов и подготовки атакующих действий: Навязывание захвата сопернику, тактика использования сковывания и опережения в захвате. Способы освобождения от захватов соперника. Комбинирование взятия или освобождения от захвата и технических действий в стойке. Связки технических элементов стойка-партер. Противоборство с односторонним сопротивлением.

2. Однонаправленные комбинации на основе изученных действий 1 –

4 годов подготовки: бросок через спину (СЭОЙ-НАГЭ) – передняя подножка (ТАИ-ОТОШИ), подсечка изнутри (КО-УЧИ-ГАРИ) – подсечка под пятку снаружи (КО-СОТО-ГАРИ) и т.д. Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

3. Разнонаправленные комбинации на основе изученных действий 1 – 4 года подготовки: боковая подсечка под выставленную ногу (ДЭ-АШИ-БАРАИ) – бросок отхватом (О-СОТО-ГАРИ), зацеп изнутри (О-УЧИ-ГАРИ) – передняя подножка (ТАИ-ОТОШИ) и т.д. Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

4. Тактика использования захвата – атакующий захват, блокирующий захват.

5. Тактика в борьбе лежа – переходы от борьбы стоя к борьбе лежа. Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков и удержаний.

6. Комбинирование действий в борьбе лежа – переходы от одного удержания к другому в следствии защитных действий Укэ.

7. Тактика ведения поединка:

составление тактического плана поединка (общий план поединка, план поединка с известным соперником по разделам);

сбор информации (наблюдение, опрос);

сравнение своих возможностей с возможностями соперника (физические качества, стиль ведения противоборства, эффективные приемы, волевые качества;

условия проведения поединка – состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований.

Поединки:

на сохранение статических положений (использование сковывающего захвата), на преодоление мышечных усилий противника (освобождение от захвата), на использование инерции движения соперника;

в ходе которых решаются задачи быстрого достижения оценки за проведение приема;

с «условным» проигрышем оценки, с «удержанием» условной оценки;

с уменьшением амплитуды защитных действий соперника.

8. Тактика участия в спортивных соревнованиях.

Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков. Подготовка к поединку – разминка, самонастройка.

УТ группы 2 года подготовки

Взаимодействие с партнером:

стойки: особенности борьбы односторонней (АЙ-ЁЦУ) и разносторонней (КЭНКА-ЁЦУ) стойках; особенности выполнения технических действий в ситуациях односторонней и разносторонней стоек;

захваты: варианты захватов – рукав и отворот, рукав и отворот сверху, два рукава и т.д., способы взятия и умение контролировать противника разнообразными захватами; способы освобождения от захватов противника;

контрприемы (КАЭШИ-ВАДЗА): ОСОТО-ГАЭШИ; ОУЧИ-ГАЭШИ, КОУЧИ-ГАЭШИ, ЦУБАМЭ-ГАЭШИ, ТАНИ-ОТОШИ;

борьба лежа: Укэ снизу обхватывает ногами ногу Тори – освобождение захваченной ноги и переход к удержанию; Укэ на боку, Тори контролирует плечо и локоть Укэ – переход к удержаниям, болевым или удушающим приемам; Тори и Укэ на одном колене – сбивание и перевороты на удержание с использованием односторонних захватов.

Реализация тактических установок при отработке с партнером, в условиях тренировочного поединка:

комбинировать и навязывать удобные для себя взаиморасположения, дистанции, захваты, направления движения, интенсивность действий в поединке;

выбирать момент для использования атакующего действия;

рационально использовать площадь татами;

использовать поединки с разными спарринг-партнерами для формирования тактики ведения поединка;

отмечать свои недостатки в реализации тактических установок по ходу ведения тренировочных поединков, с помощью тренера-преподавателя их корректировать.

Тактические действия при проведении приемов:

тактические действия для создания благоприятных динамических ситуаций при разучивании и выполнении приемов;

реализация тактических действий при проведении приемов в разных частях поединка;

построение атакующей тактики при проведении приемов.

Составление тактического плана поединка с известным соперником по разделам:

сбор информации (наблюдение, опрос);

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

цель поединка – победить (с конкретным счетом), не дать победить

сопернику (с конкретным счетом).

Тактика участия в соревнованиях.

Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков. Распределение сил на все поединки соревнований. Подготовка к поединку – разминка, эмоциональная настройка.

Поединки.

Целостное представление о поединке. Ведение частей поединка с разными тактическими задачами: контратака, защита, комбинированное использование тактики, приоритет отдается атакующей тактике ведения поединка. Осознавание взаимосвязи между уровнем подготовленности спортсменов и тактикой ведения поединка.

Поединки с тактической задачей:

ведение поединков с сильными, равными, слабыми, неизвестными соперниками;

совершенствование взаимодействия с соперником в противоборстве: предвидеть действия и разгадывать намерения соперника; переигрывать соперника в эпизодах поединка; маскировать свои действия.

Поединки для повышения физической подготовленности:

для развития силы: противоборство на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий соперника, инерции соперника;

для развития быстроты: в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия, поединки со спуртами;

для развития выносливости: в ходе поединка решается задача достичь наивысшей оценки за проведение приема, изменять захваты, стойки, дистанции, положения, применять приемы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц;

для развития ловкости: поединки с более опытными соперниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий;

для развития гибкости: увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий соперника.

УТ группы 3 – 7 годов подготовки

Взаимодействие с партнером:

совершенствование персонального стиля борьбы;

односторонние захваты: способы взятия, особенности борьбы,

способы защиты;

контратаки в борьбе лежа;

сбор информации о спортсменах. Заполнение картотеки по разделам – общие сведения, сведения, полученные из стенографии поединков спортсменов (показатели техники и тактики, нападающая, оборонительная, контратакующая тактика);

оценка ситуации – подготовленность соперников, условия ведения поединка;

построение модели поединка с конкретным соперником. Коррекция модели;

подавление действий соперника своими действиями. Маскировка своих действий. Реализация плана поединка.

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

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

#### § 4. Примерный план годового цикла для УТ групп

Для оптимизации работы учреждения и проведения планового контроля предлагается то же деление годового цикла, как и на этапах подготовки НП, т.е. на подготовительный, соревновательный и переходный период. План дает общую организационно-методическую концепцию построения тренировки спортсмена.

Подготовительный период длится с 1 октября по 30 мая. Он подразделяется на следующие этапы:

втягивающий – октябрь;

1 подготовительный – ноябрь, декабрь (развитие основных физических качеств);

2 подготовительный – январь, февраль, март (увеличение доли СТП);

3 подготовительный – апрель, май (начало учебно-тренировочных занятий на воде по погоде).

Соревновательный период – июнь, июль, август.

Переходный период – сентябрь.

В таблице 10 приложения 1 представлены нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в УТ группы.

Рекомендуется проводить соревнования в период школьных каникул, поскольку все спортсмены-учащиеся УТ групп являются школьниками.

Помимо общешкольных соревнований каждый тренер осуществляет текущий контроль подготовленности в своих группах и отчитывается на тренерских советах о достигнутых результатах.

#### § 5. Содержание занятий

При разработке планов проведения учебно-тренировочных мероприятий следует учитывать их основную направленность и в соответствии с этим рационально распределять объем и интенсивность тренировочных нагрузок между общей физической подготовкой и работой на татами. План проведения учебно-тренировочного мероприятия для УТ групп представлен в таблице 5 приложения 1.

#### § 6. Нормативные требования для УТ групп

В ходе контрольно-переводных испытаний в каждой возрастной категории целесообразно использовать комплекс разработанных тестов, представленных в таблице 10 приложения 1.

### ГЛАВА 4 ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ В ГРУППАХ СПС

В группах СПС подготовка предполагает развитие специальных физических качеств на базе повышения общей физической подготовленности, а также дальнейшее совершенствование техники и тактики дзюдо; приобретение опыта участия в международных спортивных соревнованиях.

Этап углубленной специализации совпадает с возрастом достижения первых успехов (выполнение норматива «Кандидат в мастера спорта», а при определенных условиях и звания «Мастер спорта»).

Поэтому одним из основных направлений тренировки является специальная физическая подготовка и выступление в спортивных соревнованиях различного ранга. На этапе углубленной специализации учебно-тренировочный процесс должен быть более индивидуализированным. Тренеры и спортсмены должны использовать разнообразные, наиболее эффективные специальные средства, методы и формы спортивной подготовки.

Продолжается совершенствование спортивной техники. Особое место уделяется индивидуализации техники и повышению ее надежности

в условиях спортивных соревнований. Так же спортсмен должен овладеть разнообразными средствами и методами ведения тактической борьбы.

На данном этапе происходит максимальная реализация индивидуальных способностей спортсменов и подготовка их к высшим достижениям.

## § 1. Планирование учебно-тренировочных занятий в группах СПС

Годовой учебный план для групп СПС представлен в таблице 8 приложения 1.

План проведения учебно-тренировочного мероприятия для групп СПС представлен в таблице 6 приложения 1.

На этапе СПС спортсмены могут принимать участие в учебно-тренировочных сборах по плану подготовки сборных команд, что увеличивает объемы подготовки на высоком уровне.

## § 2. Теоретическая подготовка для групп СПС

### 1. Физическая культура и спорт в Республике Беларусь.

Роль спорта в современном обществе. Популярность дзюдо в Республике Беларусь. Профессиональная ориентация на выбор профессии, связанной с дзюдо.

### 2. Основы подготовки спортсменов.

Понятие о физиологических механизмах двигательных навыков. Стадии формирования двигательного навыка – иррадиация нервных процессов, концентрация возбуждения, стабилизация движений. Устойчивость навыков при разных состояниях организма и длительность сохранения их после прекращения спортивной подготовки.

### 3. Организация и содержание учебно-тренировочных занятий.

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

### 4. Планирование подготовки.

Методы планирования: программно-целевой, моделирование макроцикла (графическое). Этапы подготовительного периода – этап обще-подготовительный, специально-подготовительный. Этапы соревновательного периода – этап непосредственной подготовки, промежуточный этап, собственно соревновательный этап. Этапы переходного периода – переходно-восстановительный этап, переходно-подготовительный этап.

### 5. Контроль и учет в подготовке.

Виды контроля: оперативный, поэтапный, углубленный. Виды учета: предварительный текущий, итоговый. Форма учета – дневник спортсмена.

### 6. Тенденции развития дзюдо.

Сведения о выступлениях белорусских спортсменов за текущий год. Анализ изменений в правилах спортивных соревнований, в методике подготовки, в технике, в тактике. Новое оборудование, инвентарь.

### 7. Техничко-тактическая подготовка.

Методы совершенствования технико-тактической подготовки – метод повторения ситуаций, метод изменения условий, метод внесения эпизодов. Определение и исправление ошибок в технике и тактике спортсменов.

### 8. Отбор в сборные команды.

Принципы отбора: естественность, равные возможности, объективность оценок. Этапы отбора. Одаренность, способности к виду спорта.

### 9. Анализ участия в спортивных соревнованиях.

Разбор ошибок. Методика исправления ошибок. Коррекция планов подготовки к предстоящим спортивным соревнованиям.

### 10. Терминология дзюдо.

Техника бросков (НАГЭ-ВАДЗА) – ХАРАИ (УЧИМАТА; ОСОТО)-МАКИКОМИ; ЁКО-ОТОШИ; ЁКО-ГУРУМА; КАТА-ГУРУМА; ТЭ-ГУРУМА; МОРОТЭ-ГАРИ; КУЧИКИ-ТАОШИ; НАГЭ-НО-КАТА. Сковывающие действия (КАТАМЭ-ВАДЗА) – УДЭ-ХИШИГИ-ВАКИ-ГАТАМЭ; УДЭ-ХИШИГИ-ХАРА-ГАТАМЭ; ХАДАКА-ДЖИМЭ; КАТАТЭ-ДЖИМЭ; УДЭ-ХИШИГИ-ТЭ-ГАТАМЭ; УДЭ-ХИШИГИ-ХИЗА-ГАТАМЭ; РЕТЭ-ДЖИМЭ; ЦУККОМИ-ДЖИМЭ.

## § 3. Практическая подготовка

### 1. ОФП

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

Средства комплексного воздействия:

общеразвивающие, акробатические и гимнастические упражнения (увеличение количества повторений, темпа выполнения упражнений), усложнение исходных положений, увеличение величины отягощения.

Средства развития общих физических качеств:

гибкость. Упражнения у гимнастической стенки; с амортизатором; на растягивание (самостоятельно, в парах);

ловкость. Сальто вперед, назад. Подъем разгибом. Перевороты в сторону. Челночный бег 3×10 м. Кувырки в длину, в высоту;

быстрота. Подтягивание на перекладине за 20 с. Сгибание рук в упоре на брусьях за 20 с. Бег 30 м, 60 м, 100 м;

сила. Подтягивание на перекладине. Сгибание рук в упоре на брусьях. Лазание по канату без помощи ног. Толкание набивного мяча. Многоскоки, тройной, пятерной прыжки. Базовые тяжелоатлетические упражнения со штангой, жим лежа, тяга штанги лежа на горизонтальной лавке и др.;

выносливость. Подтягивание на перекладине. Сгибание рук в упоре на брусьях и лазание по канату без помощи ног – все на максимум. Бег 400 м, 800 м, 1000 м, 1500 м, кросс по пересеченной местности.

Комплексы общефизических упражнений для групп СПС представлены в таблицах 23 – 26 приложения 1.

Средства развития специальных физических качеств:

упражнения, сходные с основными соревновательными упражнениями спортсмена – бросками, приемами борьбы лежа. При выполнении упражнений необходимо обращать внимание на чередование напряжения и расслабления мышц, на сохранение равновесия, на чувство времени, на ориентировку в пространстве. Выведения из равновесия партнера рывком при движениях вперед, назад, в стороны (партнер оказывает дозированное сопротивление в момент «отрыва» его от татами). Варианты тренировки в интервальном режиме при работе на татами (учикоми, нагэкоми, борьба на захвате и т.п.) и при работе в тренажерном зале (упражнения с собственным весом или с малыми или средними отягощениями).

Специально-подготовительные упражнения:

ранее изученные упражнения;

специально-подготовительные упражнения – набрасывания партнера, изучение и совершенствование технических действий в стойке и партере, совершенствование комбинаций приемов в стойке и в партере, совершенствование ответных бросков в стойке, борьба за захват, совершенствование защитных действий в стойке и партере, выполнение бросков из стойки на скорость (3 серии по 1 мин, через 1 мин отдыха);

Учикоми:

Учикоми в тройках;

Учикоми с амортизатором в режиме интервальной тренировки;

Учикоми (или отдельные элементы приема) на блочном тренажере;

комбинации учикоми (на месте, в движении, с подбивом и т.д.) в режиме интервальной тренировки;

Нагэкоми в максимальном темпе в режиме интервальной тренировки;

Какари кейко – набрасывание или рандори с заданным сопротивлением Укэ.

## 2. Техническая подготовка

Техника бросков (НАГЭ-ВАДЗА).

Группы СПС 1 года подготовки.

Повторение ранее изученных приемов.

ХАРАИ (УЧИМАТА; ОСОТО)-МАКИКОМИ – бросок подхватом под две ноги (под одну ногу; отхватом) с захватом руки под плечо; ЁКО-ОТОШИ – боковая подножка на пятке; ЁКО-ГУРУМА – бросок через грудь вращением.

Группы СПС 2 – 6 годов подготовки.

Повторение ранее изученных приемов.

КАТА-ГУРУМА – бросок через плечи; ТЭ-ГУРУМА – боковой переворот; МОРОТЭ-ГАРИ – бросок захватом двух ног; КУЧИКИ-ТАОШИ – бросок за ногу захватом за подколенный сгиб; НАГЭ-НО-КАТА.

Сковывающие действия (КАТАМЭ-ВАДЗА).

Группы СПС 1 года подготовки.

Повторение ранее изученных приемов.

УДЭ-ХИШИГИ-ВАКИ-ГАТАМЭ – рычаг локтя внутрь захватом руки подмышку; УДЭ-ХИШИГИ-ХАРА-ГАТАМЭ – рычаг локтя внутрь через живот; ХАДАКА-ДЖИМЭ – удушение сзади плечом и предплечьем; КАТАТЭ-ДЖИМЭ – удушение предплечьем одной руки с захватом одноименного отворота.

Группы СПС 2 – 6 годов подготовки.

Повторение ранее изученных приемов.

УДЭ-ХИШИГИ-ТЭ-ГАТАМЭ – рычаг локтя через предплечье в стойке; УДЭ-ХИШИГИ-ХИЗА-ГАТАМЭ – рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху; РЁТЭ-ДЖИМЭ – удушение спереди кистями; ЦУККОМИ-ДЖИМЭ – удушение спереди двумя отворотами.

## 3. Tактическая подготовка

В зависимости от характеристик потенциальных соперников (стойка, захват, коронные приемы и комбинации) формирование технико-тактических действий – индивидуальных комбинаций с изменением направления атаки, без изменения направления атаки (в том числе повторная атака), с переходом из стойки в партер, со сменой (без изменения) первоначального захвата. Ведение борьбы в различных стилях (атакующий, контратакующий), скоростных режимах (высокий или

низкий темп), на дистанции или в плотной борьбе, выполнение встречных атак и контратакующих действий, атакующих или ответных действий в борьбе лежа.

### Взаимодействие с партнером, анализ соперника

Изучение моделей соперников. Анализ потенциальных соперников на основе рабочей (разработанной конкретным тренером классификации). Например, можно выделить 5 групп: осторожный соперник (с хорошей защитой); отчаянный соперник (бросающийся в атаку); универсальный соперник (мягкий, ловкий, чувствительный); атакующий соперник; соперник сильный и выносливый, но не ловкий и не чувствительный (по В.В.Колосову и соавторам, 1984). Для каждой группы подбирается эталон из числа известных спортсменов и разрабатываются модели тактических действий для каждой группы соперников.

### Основы анализа соперника

#### Этап (теоретический)

Анализ стойки и антропометрии соперника (правша/левша, высокий/низкий и т.д.).

Анализ предпочитаемых захватов соперника и их вариаций:

классические захваты – рукав/отворот, рукав отворот на верху или на спине;

неклассические захваты – кросс-грип, односторонний рукав/отворот или рукав/спина, два рукава, рукав/пояс и т.д.

Анализ стиля борьбы соперника: динамичный кондиционный, динамичный взрывной, силовой прессинг, статичный контратакующий (или их комбинирование в зависимости от технико-тактической ситуации в поединке).

Предпочитаемые технико-тактические действия соперника (техника борьбы лежа и стоя, их комбинации, контратакующие действия).

Физические кондиции соперника (уровень силовых и скоростно-силовых способностей, уровень специальной выносливости и умение распределять свои резервы в ходе поединка).

Анализ слабых мест на основе проигранных соперником поединков.

Составление технико-тактического плана на поединок и плана физической подготовки, с учетом проведенного анализа.

#### Этап (практический):

Выполнение плана необходимой физической подготовки.

Моделирование возможных ситуаций поединка и отработка необходимых технико-тактических действий (отработка по заданию, учебно-тренировочные поединки).

Моделирование соревновательного поединка с судейством со спарринг-партнером, максимально схожим по всем параметрам с потенциальным соперником.

Анализ проведенной работы и, в случае необходимости, корректировка плана работы.

#### Тактика участия в командных и личных спортивных соревнованиях

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

#### Поединки

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

Поединки различных типов:

контрольно-тренировочные с судейством;

учебно-тренировочные с заданием (в стойке, партере);

с задачей атаковать противника только вновь изученными бросками в обе стороны, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками;

с реализацией комбинированного стиля ведения поединка – использовать индивидуальные технико-тактические комбинации, заканчивающиеся коронными приемами;

с ведением поединков в разном стиле – силовой, темповой, игровой;

разные типы противоборства с соперником – собственно борьба, дезорганизация привычного противоборства соперника; организация собственного единоборства (распределение сил, технических и тактических действий).

#### § 4. Содержание учебно-тренировочных занятий

План проведения учебно-тренировочного мероприятия для групп СПС представлен в таблице 6 приложения 1.

## § 5. Нормативные требования для групп СПС

В течение контрольно-переводных испытаний в каждой возрастной категории целесообразно использовать комплекс разработанных тестов. Для зачисления и перевода в группы СПС в таблицах 11 – 16 приложения 1 представлены нормативы общей физической и специальной физической подготовки.

## ГЛАВА 5 ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ В ГРУППАХ ВСМ

### § 1. Планирование занятий в группах ВСМ

Цель этапа ВСМ – достижение стабильных и высоких результатов.

На этап ВСМ приходится исключительно высокая напряженность соревновательной деятельности спортсменов, связанная с острой конкуренцией и плотностью спортивных результатов на крупнейших состязаниях. В связи с этим повышаются требования к качеству, стабильности и надежности технического и тактического мастерства, морально-волевой и психологической устойчивости спортсменов в условиях частых и ответственных стартов.

Основная цель данного этапа подготовки – достижение высокого спортивного результата на крупнейших международных спортивных соревнованиях.

При планировании учебно-тренировочной нагрузки на этапе ВСМ необходимо учитывать объективные возможности спортсмена, темпы прироста его функциональных характеристик, реально освоенные спортсменом объемы тренировочных нагрузок на предыдущих этапах подготовки и календарь спортивных соревнований.

Средства и методы подготовки должны способствовать росту уровня специальной физической подготовленности и технико-тактического мастерства спортсмена.

Основными задачами групп ВСМ являются:

освоение максимальных тренировочных и соревновательных нагрузок;

повышение спортивно-технического и тактического мастерства;

поддержание высокого уровня развития физических качеств и функциональных возможностей организма на основе оптимального соотношения объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок;

успешное и стабильное выступление на республиканских и международных спортивных соревнованиях;

выполнение спортсменами плановых заданий, предусмотренных индивидуальными планами.

Программный материал включает разделы: основы теории и методики занятий физическими упражнениями и практическая деятельность спортсменов на учебно-тренировочных занятиях.

## § 2. Теоретическая подготовка для групп ВСМ

### 1. Физическая культура и спорт в Республике Беларусь.

Развитие олимпийского движения в мире. Влияние личности спортсмена на популяризацию вида спорта в стране.

Этап высших достижений в дзюдо. Сохранение спортивного долголетия.

2. Формирование специальных знаний. Прогнозирование спортивных результатов.

Темпы прироста. Возраст и время достижения высоких спортивных результатов. Многолетняя динамика спортивных результатов сильнейших спортсменов мира, Европы, России.

### 3. Интеллектуальная подготовка.

Средства повышения образовательного и культурного уровня: посещение музеев, выставок, театров, обучение в высших и средних учебных заведениях, чтение специальной и художественной литературы.

### 4. Составление индивидуального плана подготовки.

Определение цели подготовки. Методика составления индивидуальных планов по различным сторонам подготовки – технической, тактической, физической, психологической.

5. Правила спортивных соревнований по дзюдо (трактовка сложных ситуаций).

Оценка выполнения бросков, удержаний, болевых, удушений. Уклонение от противоборства. Актуальные изменения в правилах соревнований по дзюдо.

### 6. Анализ участия в спортивных соревнованиях.

Выявление тенденций. Исправление ошибок. Определение путей совершенствования подготовки спортсменов.

7. Десинхронизация и ресинхронизация циркадных ритмов у спортсменов.

Суточные изменения состояния организма. Учебно-тренировочные занятия и спортивные соревнования в различное время суток.

### 8. Терминология дзюдо.

Повторение ранее изученных терминов.

### § 3. Практическая подготовка

#### 1. ОФП

Ранее изученные упражнения.

Индивидуализация подготовки.

Комплексы общефизических упражнений представлены в таблицах 27 – 30 приложения 1.

Специально-подготовительные упражнения:

ранее изученные упражнения;

индивидуализация подготовки.

#### Перечень методов развития физических качеств

Развитие физических качеств – педагогический процесс, направленный на совершенствование быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости.

В процессе развития физических качеств совершенствуются базирующиеся на них способности:

сила (собственно-силовые способности, скоростно-силовые способности, силовая выносливость);

быстрота (быстрота простых и сложных двигательных реакций, быстрота одиночного движения, быстрота, проявляющаяся в темпе движений);

ловкость (ритм движений, равновесие, ориентирование в пространстве и времени);

выносливость (способность к работе в аэробных и анаэробных условиях).

В многолетней спортивной подготовке спортсменов следует уделять внимание развитию специализированных восприятий: мышечное чувство, чувство положения тела, чувство дистанции, чувство времени, чувство ритма и др.

#### Методы развития силовых способностей:

методы повторного упражнения с использованием непредельных отягощений (НП, УТ); методы повторного упражнения с использованием предельных и около предельных усилий (СПС, ВСМ), в том числе ударный метод, изокинетический метод; методы повторного упражнения с использованием статических положений тела (метод изометрический усилий, стато-динамический метод, метод развития силы с помощью тренажерных устройств); неспецифический метод – пассивное растягивание мышц.

#### Методы развития скоростных способностей:

методы повторного упражнения, методы вариативного (переменного) упражнения, интервальный метод (для групп СПС, ВСМ), игровой метод, соревновательный метод.

Методы развития координационных способностей:

стандартно-повторный метод, метод вариативного упражнения, игровой метод.

Методы развития выносливости:

равномерный (продолжительность до 1,5 часов), равномерный (продолжительность свыше 1,5 часов до 3 часов), переменный (непрерывный) продолжительность до 3 часов, повторный (на уровне анаэробного порога), равномерный (до 1 часа), переменный (непрерывный) до 1,5 часов, повторный (2 часа 15 мин), интервальный (экстенсивный) от 30 с до 1,5 мин, повторный 1 – 5 мин, интервальный (интенсивный) от 10 с до 1 мин, повторный до 20 с.

Методы развития гибкости:

основной метод повторный.

В процессе развития физических качеств у спортсменов различного возраста следует учитывать, что невозможно развить высокий уровень тех способностей, ярко выраженных задатков к которым нет. Однако, учитывая взаимосвязь между физическими качествами – «перенос». Возможно, что развитие определенного физического качества позволит повысить проявление других качеств («положительный» перенос). Общие физические качества также являются фундаментом для развития специальных физических качеств у спортсменов

## 2. Техническая подготовка

Ранее изученные упражнения.

Индивидуализация подготовки.

## 3. Тактическая подготовка

Индивидуализация подготовки.

Тактика ведения поединка против представителей национальных школ дзюдо (японской, европейской и др.):

ведение поединка в тренировке: изучение внешних условий проведения поединка (зал, температура, освещенность), изменение видов поединков (модельные, контрольные), приспособление техники к особенностям партнеров в поединках. «Отдых» в поединке – увеличение дистанции, освобождение от захвата, ложные попытки проведения бросков (без силы), зависание на сопернике в момент, когда ему неудобно

атаковать, переключение нагрузки на другие группы мышц (с действий ногами перейти на действия руками), защита позой;

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

Тактика участия в спортивных соревнованиях:

подготовка к спортивным соревнованиям по индивидуальному плану;

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

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

Совершенствование тактики участия в спортивных соревнованиях

Грамотно и экономично распределить силы с учетом предварительной и финальной части соревнований; ориентация на объем планируемой к использованию вспомогательной и коронной техники; установка на строгое соблюдение регламента соревнований и высокую мобилизационную готовность.

#### § 4. Содержание учебно-тренировочных занятий

План проведения учебно-тренировочного мероприятия для групп ВСМ представлен в таблице 7 приложения 1.

#### § 5. Нормативные требования для групп ВСМ

Индивидуальный план спортивной подготовки представляет собой форму планирования учебно-тренировочного процесса, при которой учитываются индивидуальные особенности спортсмена: уровень развития физических качеств, степень овладения техническими и тактическими умениями и навыками, а также индивидуальные достижения.

Индивидуальный план подготовки спортсмена заполняется по форме согласно приложению 2.

На этапе ВСМ для зачисления и перевода спортсменов учитывают результаты общей и специальной физической подготовленности согласно таблице 17 приложения 1.

Годовой учебный план для групп ВСМ представлен в таблице 8 приложения 1.

Соответствие спортивных разрядов выполнению классификационных степеней представлено в таблице 31 приложения 1.

## ГЛАВА 6 ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ.

### § 1. Рабочая программа тренера

Рабочая программа – это методический документ, разработанный тренером-преподавателем, в котором определены наиболее оптимальные и эффективные для конкретной группы обучающихся (учитывая возраст, этап спортивной подготовки) средства, методы и формы организации образовательного, воспитательного процессов в спортивной подготовке с целью получения запланированных результатов.

Технология разработки рабочей программы:

рабочая программа составляется ежегодно тренером по дзюдо для определенного этапа и года спортивной подготовки. Проектирование содержания осуществляется индивидуально каждым тренером в соответствии с уровнем его профессионального мастерства и опытом работы;

допускается разработка рабочей программы коллективом тренеров одной организации (данное решение должно быть утверждено локальным правовым актом руководителя организации);

рабочая программа составляется ежегодно и рассчитана на период годичной спортивной подготовки;

рабочая программа должна содержать ссылку на нормативные документы и методические материалы, в соответствии с которыми (или на основе которых) составлена данная рабочая программа.

Структура рабочей программы:

титульный лист;

содержание:

пояснительная записка;

годовой учебный план;

содержание теоретической и практической подготовки;

план воспитательной работы;

требования к уровню подготовленности спортсменов;

формы контроля (контрольно-переводные нормативы, аттестационные требования и др.);

календарное планирование (этапы годичного цикла);

перечень оборудования, инвентаря, экипировки;

дополнительные обобщающие материалы (литература, интернет-

ресурсы, ссылка на сайт федерации, на обучающие программы и др.).

### Порядок оформления рабочей программы

Титульный лист должен содержать: наименование учреждения; отметку утверждения программы (с указанием даты и номера локального правового акта руководителя организации); название вида спорта, для которого разработана рабочая программа; указание этапа и года подготовки; фамилию, имя, отчество тренера; период, на который рассчитана рабочая программа; год составления рабочей программы.

Пояснительная записка. В тексте пояснительной записки указывается: на основе какой конкретной программы (примерной, методических материалов по разработке программы спортивной подготовки по виду спорта дзюдо) разработана программа; основные цели и задачи этапа и года подготовки; особенности методики подготовки по дзюдо; количество часов, на которое рассчитана программа; методы и формы подготовки.

### Годовой учебный план

Годовой учебный план включает в себя основное содержание всех разделов этапа и года подготовки, на который рассчитана рабочая программа с указанием времени на их освоение.

Содержание теоретической и практической подготовки включает перечень тем и средств подготовки: физические, технические, тактические упражнения.

План воспитательной работы: средства психологической подготовки, спортивно-оздоровительные мероприятия и беседы воспитательного характера.

Требования к уровню подготовленности обучающихся: что должен освоить спортсмен на конкретном этапе и году подготовки дзюдо.

Контрольно-переводные нормативы: контрольные нормативы для данного этапа и года подготовки. Аттестационные требования. Вопросы по теоретической подготовке.

Календарное планирование:

Общая характеристика учебно-тренировочных занятий; тренировочные средства и общая продолжительность; интенсивность; упражнения; методические указания.

Перечень оборудования, инвентаря, экипировки, необходимый для организации занятий на этапе спортивной подготовки.

Дополнительные обобщающие материалы: литература, интернет-ресурсы, сайт Беларусской федерации дзюдо ([judo.by](http://judo.by)), обучающие программы со ссылками на сайты, используемые тренером в учебно-тренировочном процессе).

Порядок утверждения рабочей программы:

рабочая программа тренера обсуждается и принимается на заседании тренерского совета организации. Рабочие программы утверждаются и разрешаются к применению локальным правовым актом руководителя организации. Первый экземпляр рабочей программы и электронная копия передаются тренером заместителю директора по основной деятельности. Второй экземпляр рабочей программы используется тренером.

## § 2. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по дзюдо, определяются в программе и учитываются, в том числе при составлении планов подготовки, планов спортивных мероприятий, а также при планировании спортивных результатов.

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

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка спортсменов осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по дзюдо.

## РАЗДЕЛ III ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ РАБОТА

### ГЛАВА 7 ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитательная работа и психологическая подготовка организуется на всех этапах учебно-тренировочного процесса спортсменов. Решение воспитательных задач со спортсменами различного возраста осуществляется через формирование у спортсменов нравственного сознания, нравственных чувств, воли и характера. Эти личностные и индивидуальные особенности должны формироваться в единстве. Сила педагогических воздействий на сознание, чувства и поведение спортсменов должна соответствовать возрастным и индивидуальным особенностям. Прежде чем ставить воспитательные задачи, необходимо определить уровень воспитанности у спортсменов, их готовность к

формированию познавательных, эмоциональных и поведенческих ответов на внешние воздействия. Необходимо учитывать и основные принципы воспитания: единство воспитания и обучения, воспитание через активную деятельность, единство воспитания и самовоспитания. Воспитательная работа на этапах спортивной подготовки в дзюдо реализуется согласно плану, представленному в таблице 32 приложения 1.

## ГЛАВА 8 ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

Для реализации потенциальных возможностей в спортивных соревнованиях спортсменам необходимо:

соревноваться в разнообразных условиях (температура в зале, неблагоприятное судейство, моделирование борьбы с полученной травмой), а также научиться не поддаваться влиянию других людей (зрители, тренеры соперников);

выполнять технико-тактические действия с высокой степенью эффективности (на фоне утомления, с неудобным соперником, после сгонки веса);

уметь быстро и правильно оценивать соревновательную ситуацию, принимать тактические решения, перестраивать технику, приспособив ее к действиям соперника;

самостоятельно регулировать состояние нервно-психического напряжения (тревожность).

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

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

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

ориентация на социальные ценности, которые являются ведущими для спортсмена;

формирование у спортсмена психических «внутренних опор», помогающих противостоять предсоревновательному стрессу;

преодоление психических барьеров, особенно тех, которые возникают в противоборстве с конкретным соперником;

психологическое моделирование условий предстоящей борьбы на спортивных соревнованиях;

создание психологической программы действий непосредственно перед соревнованием;

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

#### 1. Средства психологической подготовки на этапе НП (до года подготовки)

Средства для воспитания решительности:

подвижные игры с элементами единоборства;

упражнения за территориальное преимущество;

полоса препятствий, выполнение упражнений в сложных условиях (дефицит времени и пространства);

спортивные игры по облегченным правилам и подвижные игры с проявлением лидерских качеств.

Для воспитания настойчивости:

обязательное выполнение упражнений с заданным количеством повторений;

метание мяча в цель на точность;

выполнение упражнений в максимальном темпе;

упражнения для развития мелкой моторики рук (жонглирование, перекаты теннисного мяча ладонью).

Средства для воспитания выдержки:

упражнения, развивающие способность преодолевать утомление и «бороться до конца» в эстафете, в подвижной игре;

задания по общей физической подготовке с акцентом на выносливость;

упражнения с ограничением зрительного контроля, двигательных действий (на одной ноге, в горизонтальном положении), с ограничением пространства.

Средства для воспитания смелости:

выполнение упражнений, требующих быстрого реагирования;

демонстрация техники упражнений перед группой.

Средства для воспитания трудолюбия:

выполнение индивидуального домашнего задания;

качественное выполнение упражнений в конце тренировки;

содержание в порядке спортивной формы, инвентаря.

## 2. Средства психологической подготовки на этапе НП (2, 3 годов подготовки)

Ранее изученные средства.

### Средства волевой подготовки

Для воспитания решительности:

некомандные подвижные игры с элементами единоборства «Волк во рву», «Часовой»;

командные подвижные игры «Перестрелка», «Охотники и утки»;

упражнения «в борьбе за мяч» по сигналу тренера;

эстафеты с элементами акробатики, пролезания, перепрыгивания;

упражнения со сложным заданием (ограничение пространства и времени);

эстафеты с элементами акробатики, пролезания, перепрыгивания, поворотами на 360 градусов;

подвижные игры в зале и на улице «Вышибалы», «Мини-футбол».

Для воспитания настойчивости:

выполнение упражнений на заданное количество отжиманий, прыжков;

упражнения с максимальной интенсивностью;

подвижные игры «Рыбаки и рыбки», «Вызов номеров»;  
 совершенствование основных технических элементов дзюдо;  
 выполнение контрольных тестов;  
 требование успешной учебы в общеобразовательной школе;  
 соблюдение режима дня;  
 освоение двигательных действий из других видов спорта.

Для воспитания выдержки:

длительное выполнение упражнений по ОФП и СФП;  
 выполнение упражнений с ограничениями (двигательных действий, пространства);

выполнение упражнений в парах («тачки», гусиным шагом друг за другом, перепрыгивание из обруча в обруч);

эстафеты с усложненным заданием, с увеличением времени, расстояния.

Для воспитания смелости:

упражнения, требующие быстрого реагирования (различные виды салок);

демонстрация техники дзюдо и выполнение контрольных заданий перед группой;

исполнение роли лидера («водящий» в подвижных играх, проведение отдельных упражнений разминки);

подвижные игры «Хвостики», «Займи пустое место».

Для воспитания трудолюбия:

выполнение индивидуального домашнего задания;

выполнение упражнений на фоне усталости;

поддержание в порядке спортивной формы, инвентаря.

#### Средства нравственной подготовки

Для воспитания чувства взаимопомощи:

помощь партнеру при выполнении упражнений;

подготовка и уборка инвентаря.

Для воспитания дисциплинированности:

выполнение требований и заданий тренера;

соблюдение норм и правил поведения;

соблюдение традиций спортивного коллектива;

соблюдение техники безопасности.

Для воспитания инициативности:

принятие участия в празднике коллектива (выступление перед группой и взрослыми).

### 3. Средства психологической подготовки на УТ группы (до 3-х лет)

Ранее изученные средства.

#### Средства волевой подготовки

Для воспитания решительности:

кросс по сложной трассе;

футбол на снегу.

Для воспитания выдержки:

выполнение упражнений с увеличением временного интервала;

выполнение необычного задания тренера (упражнения в усложненных условиях);

тренировка на песке.

Для воспитания смелости:

прыжки на батуте, в воду с тумбочки;

участие в различных конкурсах, на праздниках, выступление перед группой, зрителями.

Для воспитания трудолюбия:

выполнение зарядки, дополнительных заданий;

выполнение упражнений с полной самоотдачей;

помощь в учебно-тренировочном процессе младшим спортсменам;

выполнение дополнительных индивидуальных заданий тренера.

#### Средства нравственной подготовки

Для воспитания чувства взаимопомощи:

помощь партнеру при выполнении упражнений;

подготовка и уборка инвентаря.

Для воспитания дисциплинированности:

выполнение требований и заданий тренера;

соблюдение норм и правил поведения;

соблюдение традиций спортивного коллектива;

соблюдение техники безопасности.

Для воспитания инициативности:

ведение личного спортивного дневника;

принятие участия в празднике коллектива (выступление перед группой и взрослыми).

#### 4. Средства психологической подготовки на УТ группы (3 – 7 лет подготовки)

Ранее изученные средства.

#### Средства волевой подготовки

Для воспитания решительности:

упражнения в борьбе с более сильным соперником;

упражнения на решение тактической задачи «отыграть оценку»;

упражнения по технике проведения броска на иппон;  
упражнения на инициативность в атакующих действиях.

Для воспитания настойчивости:

повышение надежности в преследовании соперника после броска;  
перемещения, выведения соперника из равновесия в заданном  
тренером направлении;

выполнение заданий на результат в промежуток времени;

совершенствование технических элементов (проблемных для  
спортсмена).

Для воспитания выдержки:

выполнение круговой тренировки по ОФП;

упражнения на выносливость;

тренировочные поединки с тактической задачей утомить соперника.

Для воспитания смелости:

тренировочные поединки с сильным соперником;

решение тактической задачи – получить оценку в начале  
тренировочного поединка.

Для воспитания трудолюбия:

выполнение упражнений с полной самоотдачей.

Средства нравственной подготовки:

соблюдение режима дня;

стремление соблюдать нормы поведения в общественном  
транспорте, на улице, на соревнованиях, тренировках;

стремление быть аккуратным, опрятным;

умение контролировать свою речь, жесты;

сплочение коллектива за счет организации мероприятий вне спорта;

в общей беседе с группой говорить о честности,  
доброжелательности.

## 5. Средства психологической подготовки на этапе СПС

Ранее изученные средства.

Мобилизующие (словесные – убеждающие, направляющие);  
двигательные; поведенческо-организующие.

Мобилизующие средства направлены на повышение «психического  
тонуса», формирование установки на активную интеллектуальную и  
моторную деятельность спортсмена. Сюда относятся словесные средства:  
самоприказы, убеждения, «психорегулирующая тренировка» – вариант  
мобилизация, упражнения на концентрацию внимания и другие.

Корректирующие (поправляющие), внушающие, ментальные (слово и  
образ).

Корректирующие средства относятся к словесным и направлены на оценку собственных технико-тактических действий, вытесняющих мысли спортсмена о предстоящем соревновании.

Релаксирующие (расслабление).

Релаксирующие средства должны снижать уровень возбуждения спортсмена и облегчать процесс психического и физического восстановления, используется психорегулирующая тренировка – вариант «успокоение».

На этапе СПС актуально проводить изучение методов самонастройки на предстоящую тренировочную и соревновательную деятельность (самоубеждение, самовнушение).

## 6. Средства психологической подготовки на этапе ВСМ

Ранее используемые средства.

Средства мобилизующие, корректирующие, релаксирующие.

Методы (создание психических внутренних опор, рационализация, сублимация, десенсибилизация и другие).

Создание психических внутренних опор – метод, эффективный в модельном и подводящем микроцикле (предсоревновательный этап). Актуален для спортсменов с сочетанием индивидуальных свойств – тревожность, неуравновешенность, эмоциональная реактивность. Метод основан на формировании уверенности в том, что у данного спортсмена есть выраженные сильные элементы подготовленности. Метод с одной стороны «укрепляет» психическое состояние, с другой содействует повышению технико-тактической подготовленности.

Рационализация – объяснение спортсмену механизмов неблагоприятных психических состояний, возникающих перед соревнованиями, с целью их объективной оценки и поиска путей выхода из таких состояний (самонастройка, подбор упражнений для предсоревновательной разминки и др.).

Сублимация – искусственное вытеснение одного настроения другим благодаря изменению мотивационных аспектов деятельности – «перевод» суждений спортсмена из эмоционально окрашенной оценки результата противоборства с конкретным соперником в сферу технико-тактического содержания (как действовать в поединке).

Десенсибилизация – моделирование неблагоприятных психических состояний за несколько дней до соревнований (дефицит времени, деятельность спортсмена в состоянии утомления). Подходит для спортсменов с сильной нервной системой.

## РАЗДЕЛ IV МЕДИЦИНСКОЕ, НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ, ВОССИАНОВИТЕЛЬНЫЕ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

### ГЛАВА 9 МЕДИЦИНСКОЕ, НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Эффективность процесса подготовки спортсмена в современных условиях во многом обусловлена использованием средств и методов контроля.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма. Эта цель реализуется путем решения многообразных частных задач, связанных с оценкой состояний спортсменов, уровня их подготовленности, выполнения планов подготовки, эффективности соревновательной деятельности и др.

Информация, которая является результатом решения частных задач контроля, реализуется в процессе принятия управленческих решений, используемых для оптимизации структуры и содержания процесса подготовки, а также соревновательной деятельности спортсменов.

Объектом контроля в спорте является содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов (технической, физической, тактической и др.), их работоспособность, возможности функциональных систем.

Принято выделять следующие виды контроля – этапный, текущий и оперативный, каждый из которых увязывается с соответствующим типом состояний спортсменов.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, являющееся следствием долговременного учебно-тренировочного эффекта в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа. Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакций организма на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований.

В зависимости от количества частных задач, объема показателей, включенных в программу обследований, различают углубленный, избирательный и локальный контроль.

Углубленный контроль связан с использованием широкого круга

показателей, позволяющих дать всестороннюю оценку подготовленности спортсмена, эффективности соревновательной деятельности, качества учебно-тренировочного процесса на прошедшем этапе.

Избирательный контроль проводится при помощи группы показателей, позволяющих оценить одну из сторон подготовленности или работоспособности, соревновательной деятельности или учебно-тренировочного процесса.

Локальный контроль основан на использовании одного или нескольких показателей, позволяющих оценить относительно узкие стороны двигательной функции, возможностей отдельных функциональных систем и т.д.

Углубленный контроль обычно используется в практике оценки этапного состояния, избирательный и локальный – текущего и оперативного.

В зависимости от применяемых средств и методов контроль может носить педагогический, социально-психологический и медико-биологический характер.

В процессе педагогического контроля оценивается уровень технико-тактической и физической подготовленности, особенности выступления в спортивных соревнованиях, динамика спортивных результатов, структура и содержание учебно-тренировочного процесса и др.

Социально-психологический контроль связан с изучением особенностей личности спортсменов, их психического состояния и подготовленности, общего микроклимата и условий тренировочной и соревновательной деятельности и др.

Медико-биологический контроль предусматривает оценку состояния здоровья, возможностей различных функциональных систем, отдельных органов и механизмов, несущих основную нагрузку в тренировочной и соревновательной деятельности.

В настоящее время наиболее эффективным признано использование многообразия видов, методов, средств контроля в совокупности, что объединяет понятие «комплексный контроль».

Под комплексным контролем следует понимать параллельное применение этапного, текущего и оперативного видов контроля в процессе обследования спортсменов, при условии использования педагогических, социально-психологических и медико-биологических показателей для всесторонней оценки подготовленности, содержания УТП и соревновательной деятельности спортсменов.

Оперативный комплексный контроль – это контроль каждого учебно-тренировочного занятия: определение интенсивности и объема тренировочных воздействий, влияния на различные стороны

подготовленности, степени утомления организма спортсмена, выбор и контроль восстановительных процедур.

Текущие комплексные обследования предназначены для оценки учебно-тренировочного эффекта после каждого микроцикла, могут быть проведены во время ключевых или контрольных тренировок для регистрации различных сторон подготовленности и переносимости нагрузки. В состав измерительных процедур текущего контроля входят практически те же средства, что и в оперативный контроль. Спецификой текущих обследований является оценка более глубоких изменений в организме спортсмена, на основании которых могут быть скорректированы характер и структура тренировочных воздействий на последующие микроциклы. Текущий контроль, как правило, проводится в рамках организованных сборов и может включать в себя общие и специальные стандартные и унифицированные тесты для более глубокого изучения происшедших изменений в организме спортсменов.

Программа текущих и оперативных обследований учитывает специфику вида спорта и направленность обследования в группе игровых видов спорта.

Этапные комплексные обследования предназначены для оценки учебно-тренировочного эффекта после каждого этапа спортивной подготовки. Обычно этапное обследование проводится два, иногда, три раза в год после каждого этапа подготовки годичного цикла. Этапный контроль характеризуется детальным анализом состояния здоровья, структуры и уровней развития различных сторон подготовленности спортсмена и динамики изменения этих качеств.

В состав средств этапного комплексного контроля должны входить процедуры по определению и оценке:

аэробной подготовленности;

анаэробной подготовленности;

физиологической и биомеханической экономичности;

скоростно-силовой подготовленности;

силовой подготовленности;

координационной подготовленности (функции моторного контроля);

технической подготовленности;

психологической подготовленности;

морфологического статуса;

выполнения тренировочных нагрузок за предшествующий этап подготовки;

этапной динамики функционального состояния, характеризующей развитие специальной выносливости (работоспособности) организма спортсменов.

По результатам этапного комплексного контроля должны быть сделаны объективные выводы о состоянии здоровья спортсмена, его спортивной формы, структуры и уровней развития физических качеств, функциональной подготовленности, состояния нервно-мышечной и психической систем и морфофункционального статуса.

Углубленные комплексные обследования проводятся один-два раза (чаще в начале и конце годичного цикла подготовки) и отличаются от этапных комплексных обследований более детальным изучением состояния здоровья спортсмена.

Анализ результатов всех тестовых процедур комплексного контроля проводится через призму выполненных на этапах подготовки, в микроциклах, учебно-тренировочных занятиях нагрузок (качественных и количественных характеристик направленности, характера, интенсивности и объема). Основой анализа является сопоставление текущих данных с модельными характеристиками в соответствии со специализацией, периодом многолетней и годичной подготовки, индивидуальными данными спортсмена (возраст, пол, уровень квалификации, структура и уровень подготовленности и пр.).

## ГЛАВА 10

### ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Восстановление – возвращение состояния организма к исходному физиологическому статусу или исходному гомеостазу. Естественный процесс восстановления с использованием дополнительных средств должен стимулировать фактор развития тренированности. Этому способствует подбор оптимальных физических нагрузок.

В спортивной медицине выделяют следующие виды восстановления:  
текущее – во время выполнения физической тренировочной нагрузки (во время учебно-тренировочного занятия);

срочное – после окончания учебно-тренировочного занятия;

отставленное – в течение нескольких часов или нескольких суток после учебно-тренировочного занятия.

Динамика восстановительных процессов: вначале восстанавливается ЧСС и дыхания, затем АД и ЖЕЛ, позднее – показатели основного обмена и биохимические показатели крови и мочи (молочная кислота, креатинин и др.). На скорость восстановительных процессов в мышцах влияют как интенсивность и длительность тренировочной и соревновательной нагрузки, так и ее характер.

Восстановление мышечного тонуса и силы мышц после статического режима работы (изометрическое напряжение) происходит медленнее, чем после динамической (изотонической) работы той же

продолжительности.

Основные принципы восстановительного лечения, позволяющего спортсменам приступить к учебно-тренировочному занятию в кратчайшие сроки без ущерба для здоровья:

1. Принцип срочности (срочности) – экстренное оказание первой помощи, проведение лечебно-диагностических мероприятий, квалифицированное решение экспертных вопросов, возможность продолжать учебно-тренировочное занятие или выступления на спортивных соревнованиях по дзюдо, а также срочная госпитализация (по показаниям). Несоблюдение этого принципа приводит к повторной травме и перенапряжению ранее травмированных тканей, что отрицательно сказывается на последующем лечении, а в дальнейшем может лишить спортсмена возможности вообще заниматься дзюдо.

2. Принцип этапности – использование лечебных средств в соответствии с фазой и стадией заболевания или травматической болезни. Соблюдение этапности в восстановительном лечении сводится к тому, что каждый спортсмен должен в обязательном порядке пройти три этапа: этап медицинской реабилитации, этап спортивной реабилитации и этап спортивной подготовки. Каждый из них имеет свои цели и задачи.

Несоблюдение этого принципа, например, когда при неполном восстановлении функционального состояния нервно-мышечного аппарата (или другой системы) спортсмена-учащегося ему разрешают начать подготовку, неминуемо приводит к повторной травматизации (осложнению заболевания).

3. Принцип комплексности и системности – использование обоснованных медико-биологических и педагогических средств восстановления (медикаментозное лечение, психокоррекция, средства ЛФК и методы физиотерапии), направленно воздействующих на нормализацию функциональных систем организма. Несоблюдение этого принципа не только препятствует всестороннему, полноценному восстановлению организма спортсмена, перенесшего заболевание или повреждение (имеется в виду восстановление не только пораженного двигательного сегмента или органа, но и таких качеств, как скоростная и силовая выносливость, уровень мышечной координации, психологическая устойчивость и др.), но может также послужить причиной повторной травмы.

4. Принцип индивидуализации и адекватности – подбор восстановительных средств конкретно для каждого спортсмена с учетом характера заболевания или травмы, сроков, прошедших с момента их возникновения, а также возраста, квалификации, пола и личностных особенностей.

В подборе средств восстановительного лечения (средства ЛФК,

физиотерапевтические процедуры, приемы мануальной и рефлексотерапии, психокоррекции) определяющим является не столько характер тренировочной и соревновательной деятельности, сколько его общее состояние. Поэтому объем и интенсивность тренировочной нагрузки в комплексной терапии должны быть строго адекватными. Чем выше квалификация, тем в более ранние сроки в комплекс восстановительных мероприятий следует включать специальные средства. Двигательная активность спортсмена должна быть построена таким образом, чтобы с первых же дней противостоять снижению общей работоспособности и детренированности.

5. Принцип дозированнойности – предъявление тренировочной и соревновательной нагрузок строго определенного объема и интенсивности. Это обеспечивает оптимизацию функций двигательного сегмента и работы внутренних органов, а также динамический контроль за их функциональным восстановлением.

Показателем эффективности реабилитационных мероприятий является восстановление высокого уровня физических и психологических качеств спортсмена.

Применение восстановительных средств основано на соблюдении ряда общих методических положений:

- эффективность применения восстановительных средств зависит от характера и объема тренировочной нагрузки;

- длительное использование одних и тех же средств снижает результаты их действия;

- комплексное применение нескольких средств восстановления усиливает действие каждого и общий их эффект;

- к средствам «локального» воздействия адаптация происходит быстрее, чем к средствам общего воздействия.

При составлении индивидуальной схемы применения восстановительных средств необходимо руководствоваться такими рекомендациями:

- после выполнения большой по объему и интенсивности тренировочной нагрузки целесообразно применять преимущественно средства общего воздействия (например, сауна в сочетании с массажем и водными процедурами);

- если тренировочная нагрузка приходилась преимущественно на отдельные группы мышц (например, верхних и нижних конечностей, туловища и т.д.), то эффективнее применение «локальных» воздействий (например, сегментарно-рефлекторный массаж, точечный массаж, вибромассаж и т.д.) в сочетании с локальными физиотерапевтическими процедурами.

В процессе восстановительного лечения для поддержания

подготовленности спортсмена применяют следующие средства:

психокоррекцию;

ЛФК (коррекция положением, физические упражнения в палате, зале ЛФК и лечебном бассейне, тракционная терапия);

физиотерапевтические процедуры;

приемы мануальной терапии;

рефлексотерапия;

массаж;

спортивное питание.

Мероприятия и средства восстановления принято подразделять на педагогические, медико-биологические, психологические и гигиенические.

Наиболее эффективно комплексное проведение восстановительных мероприятий с учетом конкретных физических и психических нагрузок, этапа годичного учебно-тренировочного цикла, состояния здоровья, уровня подготовленности и индивидуальных особенностей.

Педагогические мероприятия – основная часть системы управления работоспособностью в процессе учебно-тренировочного занятия и выступлений в спортивных соревнованиях по дзюдо. К педагогическим мероприятиям восстановления относятся:

рациональная организация и программирование учебно-тренировочного занятия, предусматривающие оптимальные соотношения различных видов и направленности физических нагрузок и их динамику, сочетание нагрузок и отдыха с учетом состояния и возможностей тренируемых, задач и особенностей конкретного этапа спортивной подготовки;

целесообразное построение одного учебно-тренировочного занятия, предполагающее оптимальное сочетание различных тренировочных нагрузок и отдыха, подбор соответствующих средств и методов, использование эффекта переключения с одних упражнений на другие, соотношение активного и пассивного отдыха, создание оптимального эмоционального фона;

рациональная организация различных межигровых циклов с оптимальным чередованием развивающих, поддерживающих и восстанавливающих учебно-тренировочных занятий.

Педагогические средства восстановления для тренера являются определяющими в учебно-тренировочном и соревновательном процессах.

Фармакологические препараты способствуют интенсификации приспособительных и восстановительных процессов в ходе подготовки квалифицированных спортсменов-учащихся. Но применять их следует в соответствии с динамикой тренировочной и соревновательной нагрузок и их состояния.

В подготовительном и соревновательном периодах эти средства в комплексе с витаминами используют только в период значительных тренировочных и соревновательных нагрузок (но не в дни сниженной тренировочной и соревновательной нагрузки или отдыха). Очень важно подбирать их комплекс индивидуально. Назначение какого-либо препарата – прерогатива врача, тренер должен быть информирован об этом.

Физиотерапевтические средства восстановления включают в себя водные процедуры (души, ванна, бассейн), баню (сауну), физические факторы (электро-, свето-), массаж.

Восстановительные мероприятия, как правило, планируются на конец учебно-тренировочного МКЦ перед днем отдыха. В качестве восстановления обычно используют банные процедуры, общий ручной массаж, гидромассаж. В наиболее напряженные периоды подготовки дополнительно рекомендуется легкая баня в середине недели.

Баня и сауна способствуют ускорению восстановительных процессов в сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечных системах благодаря повышению обмена, улучшению микроциркуляции и перераспределению крови. Для восстановления и профилактики повреждений и заболеваний опорно-двигательного аппарата используют физические факторы воздействия: электропроцедуры и светолечение. Эффективным средством восстановления и лечения травм служит массаж – общий, сегментарный и точечный. Он выполняется руками и с помощью инструментов (гидро- и вибромассаж).

Используются тепловые ванны с различными добавлениями (хвойный экстракт, эвкалипт и другие). Температура воды 36 – 37 градусов, продолжительность принятия ванны 10 – 15 минут.

Напряженные тренировочные и соревновательные нагрузки утомляют психику спортсмена и ведут к снижению его работоспособности. Рациональное использование психологических средств восстановления снижает психологическое утомление и создает благоприятный фон для восстановления физиологических систем организма. В качестве психологических средств восстановления используют различные психотерапевтические приемы регуляции психического состояния спортсмена: аутогенную и психорегулирующую тренировки, внушение, сон, приемы мышечной релаксации, различные дыхательные упражнения.

Монотонность соревновательной и тренировочной деятельности вызывают отрицательные психические реакции, выражающиеся в снижении работоспособности, а главное, в безразличном отношении к исходу игр. В такой ситуации необходимо изменить обычное течение учебно-тренировочного процесса, исключить монотонность, однообразие

за счет включения новых, необычных упражнений, изменения мест занятий, использования факторов, повышающих эмоциональный фон (зрители, музыка и др.).

К гигиеническим средствам восстановления относятся: требования к распорядку дня, труду, учебно-тренировочному занятию, отдыху, питанию.

В современном дзюдо проблема восстановления работоспособности приобретает особенно важное значение.

Восстановительные мероприятия в дзюдо проводятся главным образом в двух направлениях:

в условиях спортивных соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление специальной физической и психической готовности к следующей встрече;

в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности, связанного с неотъемлемой его частью – утомлением.

Период отдыха и восстановления столь же важен для результативности физической подготовки, как и для всего учебно-тренировочного процесса в целом.

Все виды воздействия восстановительного характера являются для организма дополнительными раздражителями, которые дают дополнительную тренировочную нагрузку на другие системы и органы. Поэтому использование различных факторов, ускоряющих восстановительные процессы, должно быть планомерным и всесторонне обоснованным.

Конечным результатом реабилитационных мероприятий является восстановление функциональных возможностей организма в целом, не существует единых средств восстановления.

## ГЛАВА 11 АНТИДОПИНГОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Антидопинговые мероприятия ставят своей целью проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга и предусматривают консультации спортивного врача и диспансерные исследования спортсменов.

Допинги – это препараты, которые применяются спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

К запрещенным веществам относятся: стимуляторы; наркотики; анаболические агенты; диуретики; пептидные гормоны, их аналоги и производные.

Запрещенные методы: кровяной допинг; физические, химические, фармакологические манипуляции и искажения показателей мочи.

Мероприятия антидопинговой программы преследует следующие цели:

обучение спортсменов общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;

обучение спортсменов конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;

увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

Спортсмены должны быть заранее ознакомлены с процедурой допинг-контроля, знать свои права и обязанности, перечень документов, оформляемых при этой процедуре. Спортсмены должны знать, что во время национальных и международных спортивных соревнований проводится допинг-контроль не только призеров, но и остальных участников по жребию или выбору судьи по допингу. Помещения (станции) допинг-контроля размещаются на всех спортивных аренах и с их расположением должны быть ознакомлены все участники. В ином случае могут возникнуть проблемы у спортсменов с передвижением по месту проведения соревнований, своевременной явкой на старт.

Допинг-контроль на спортивных соревнованиях осуществляется учреждением «Национальное антидопинговое агентство» (далее – НАДА) и проводится в соответствии с Антидопинговыми правилами Республики Беларусь (далее – Правила).

В случае включения спортивного соревнования в календарный план спортивных соревнований международной спортивной организации, допинг-контроль проводится на условиях и по правилам соответствующей международной организации.

Всемирное антидопинговое агентство вправе проводить допинг-контроль в соответствии со Всемирным антидопинговым кодексом (далее – Кодекс).

Правила обязательны для исполнения каждым участником спортивного соревнования как условие участия в них.

Каждый участник спортивного соревнования обязан информировать НАДА и (или) специалистов допинг-контроля о фактах и иных сведениях, относящихся к возможному нарушению Правил.

НАДА может запрашивать, получать, оценивать и обрабатывать информацию из всех доступных источников с целью тестирования и (или) для проведения расследования возможного нарушения Правил.

Каждый участник спортивного соревнования должен быть информирован, что обработка и распространение сведений и персональных данных, полученных НАДА для целей допинг-контроля, производится в соответствии с требованиями Кодекса и процедурами НАДА по защите персональных данных.

Организаторы спортивного соревнования содействуют НАДА в осуществлении допинг-контроля и (или) проведению расследования возможного нарушения Правил.

Фактором, обеспечивающим допинговую безопасность, является теоретическое рассмотрение следующих обязательных тем:

антидопинговые правила Республики Беларусь и международной федерации;

процедура допинг-контроля;

санкции за нарушение антидопинговых правил;

влияние допинга на здоровье спортсмена.

Актуальный список запрещенных субстанций и методов можно найти на сайте НАДА [nada.by](http://nada.by).

Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план подготовки спортсменов:

индивидуальные консультации спортивного врача;

анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годового цикла;

разъяснение нарушений антидопинговых правил (список запрещенных веществ и методов; вещества, запрещенные в отдельных видах спорта; программа мониторинга; санкции к спортсменам;

проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов и легальному применению различных фармакологических веществ и средств.

Рекомендуется осуществлять антидопинговое обучение по программам, разработанным НАДА.

Антидопинговые мероприятия, план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (на базе организации, организующей спортивную подготовку), тематические планы образовательно-воспитательной программы представлены в таблицах 33 – 38 приложения 1.

## РАЗДЕЛ V

### МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации программы.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций и иным условиям предусматривают обеспечение (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Республики Беларусь, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом спортивной инфраструктуры) наличия:

- тренировочного спортивного зала;
- тренажерного зала;
- раздевалок, душевых;
- оборудования и спортивного инвентаря;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с нормативными актами и приказами Министерства здравоохранения Республики Беларусь.

Перечень спортивного инвентаря индивидуального пользования, спортивной одежды и обуви специального назначения, необходимый для обеспечения учебно-тренировочного процесса, определен постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 12 сентября 2008 г. № 20 «О материально-техническом обеспечении учащихся, спортсменов-учащихся, иных спортсменов и тренеров-преподавателей по спорту».

Требования спортивной подготовки регулирует оборудование и инвентарь, необходимые для прохождения подготовки по виду спорта дзюдо, а также необходимую экипировку представлены в таблицах 39, 40 приложения 1.

## РАЗДЕЛ VI ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

В группах, где учебным планом предусмотрена инструкторская и судейская практика, спортсмены должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, составлять комплексы упражнений для отдельных учебно-тренировочных занятий, подбирать упражнения для совершенствования техники, использовать и объяснять отдельные элементы и упражнения, применять приемы помощи и страховки, определять объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок, привлекаться в качестве помощников тренеров-преподавателей по спорту для проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований в общеобразовательных школах.

Спортсмены в группах СПС и ВСМ должны хорошо знать правила

спортивных соревнований и систематически привлекаться к судейству городских и областных соревнований, уметь организовать и провести спортивные соревнования внутри организации. Спортсмены должны выполнить необходимые требования для присвоения звания судьи по спорту.

Инструкторская и судейская практика содействуют формированию методических и организационных навыков у лиц, спортсменов дзюдо на этапах спортивной подготовки.

На этапе НП инструкторская и судейская практики не проводятся.

Инструкторская практика – процесс освоения техническими знаниями и практическими умениями в области теории и методики физической культуры и вида спорта дзюдо. Содержание работы по разделу инструкторская практика планируется с учетом стажа занятий спортом по форме согласно приложению 4.

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

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

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил проведения спортивных соревнований по дзюдо, привлечения обучающихся к выполнению судейских обязанностей, ведению протоколов спортивных соревнований. Планирование судейской практики осуществляется по форме согласно приложению 5.

## РАЗДЕЛ VII ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

### § 1. Профилактика травматизма на занятиях дзюдо

Травматизм в дзюдо – несчастные случаи, возникшие на занятиях (групповых, индивидуальных, в спортивном зале, на стадионе, на спортивной площадке) под наблюдением тренера. Случаи травматизма могут происходить и на спортивных соревнованиях.

Дзюдо можно считать одним из менее травмоопасных видов единоборств: техника для изучения строго разделена по этапам подготовки; используются методические принципы «доступность и индивидуализация», «систематичность»; в соревновательной деятельности правила вида спорта ограничивают отдельные приемы для детей и подростков.

Основные причины травматизма на занятиях дзюдо:

недостаточная методическая подготовленность тренера к проведению занятий (особенно в группах НП, когда мало изучены индивидуальные особенности юных спортсменов);

отсутствие навыка страховки партнера и самостраховки;

нарушение дисциплины учащимися в процессе учебно-тренировочного занятия;

участие в спортивных соревнованиях без достаточного уровня подготовленности;

начало спортивной подготовки после болезни без периода необходимого восстановления;

отсутствие систематического медицинского контроля, в том числе допуск к спортивным соревнованиям спортсменов, которые своевременно не прошли диспансеризацию и другие.

## § 2. Требования к тренерско-преподавательскому составу в целях обеспечения техники безопасности

Тренерам до начала учебно-тренировочных занятий и перед спортивным соревнованием необходимо довести до сведения всех спортсменов правила внутреннего распорядка на спортивном сооружении, ознакомить спортсменов с правилами техники безопасности на спортивном сооружении, в спортивном зале, организовать занятия со спортсменами в соответствии с расписанием, разработанным административно-хозяйственным персоналом спортивного сооружения, присутствовать при входе спортсменов в зал, а также контролировать выход спортсменов из зала, вести учет посещаемости спортсменов учебных занятий в журнале соответствующего образца, следить за своевременностью предоставления спортсменами медицинских справок.

## § 3. Требования к спортсменам в целях обеспечения безопасности

Спортсмен обязан:

приходить на занятия согласно расписанию учебно-тренировочных занятий;

находиться на спортивных сооружениях только в присутствии тренера;

выполнять распоряжения административно-хозяйственного персонала и тренерско-преподавательского состава;

иметь справку врача, разрешающую посещение спортивных занятий;

покидать спортивные сооружения не позднее 30-ти минут после окончания учебно-тренировочных занятий.

#### § 4. Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях дзюдо

Все допущенные к занятиям спортсмены должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь).

Вход спортсменов в зал разрешается только в присутствии тренера.

При разучивании приемов броски следует проводить в направлении от центра татами к краю.

При всех бросках УКЕ использует приемы самостраховки (группировка и т.п.), он не должен выставлять руки при падениях; перед началом тренировочного поединка юные спортсмены должны проделать интенсивную разминку, особое внимание необходимо обратить на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы.

Во время тренировочного поединка по сигналу тренера спортсмены немедленно прекращают борьбу. Спарринг проводится между участниками одинаковой подготовленности и весовой категории (особенно на этапе начальной подготовки).

После окончания занятия организованный выход спортсменов проходит под контролем тренера.

Следует проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях; добиваться дисциплины, точного выполнения указаний тренера.

Строго контролировать спортсменов во время тренировочных занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без разрешения тренера.

Немедленно прекращать занятия при применении грубых или запрещенных приемов.

Во всех случаях подобных нарушений с виновными проводить беседы воспитательного характера; воспитывать у спортсменов взаимное уважение; иметь рабочие планы, конспекты проводимых занятий, составленных с учетом возрастных, половых особенностей, физического развития и здоровья спортсменов; строго соблюдать правила организации и проведения учебно-тренировочных занятий, соревнований; строго руководствоваться в практической работе данными медицинского осмотра и не допускать ни одного случая участия в соревнованиях спортсменов недостаточно подготовленных и без письменного разрешения врача.

Для профилактики травматизма следует своевременно и систематически напоминать спортсменам правила техники безопасности и устранять возможные причины травматизма.

Тренеру необходимо:

воспитывать самостоятельность спортсменов. Важно добиваться того, чтобы они самостоятельно концентрировали свое внимание на

обеспечении личной безопасности. Необходимо развивать у спортсменов чувство ответственности не только за собственную, но и за безопасность своих товарищей. В этом плане важно постоянно разъяснять и поощрять соответствующую деятельность спортсменов, ставить их в такие условия, чтобы они сами психологически и поведенчески были настроены на предупреждение травматизма;

выполнять функций контроля. Нередко в процессе учебно-тренировочных занятий травмы появляются в результате невыполнения указаний тренера. Это происходит, если отсутствует строгий и систематический контроль с его стороны. Контролируется, прежде всего, выполнение поручений по взаимопомощи, страховке, а также все распоряжения, связанные с обеспечением безопасности спортсменов;

распознавать источники возможных опасностей. Во многих видах физических упражнений существуют специфические источники опасности (например, неправильная техника падения и т.д.). Тренер обязан знать эти источники, а основательной подготовкой занятий и разъяснением их опасности – предупреждать возможный травматизм;

тесно взаимодействовать с врачом на предмет прохождения периодических медицинских обследований спортсменов. Нельзя допускать к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям лиц с отклонением в состоянии здоровья, несмотря на всевозможные просьбы со стороны родителей или желания самих юных спортсменов, если врач не разрешает это делать.

Вид спорта «дзюдо» отличается культурой общения и соблюдением этикета всеми участниками учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований. Воспитание у юных спортсменов уважения к партнеру начинается с самого младшего возраста, первыми словами являются «спасибо!» и «извините». В основе профилактики травматизма лежит взаимное уважение и дисциплина.

## РАЗДЕЛ VIII ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Список специальной литературы, методических разработок, научных изданий, изданий докладов, лекций, семинаров и других публикаций по современным технологиям и методикам спортивной подготовки, используемых при разработке учебной программы по дзюдо и рекомендуемых для использования в планировании и при проведении учебно-тренировочного процесса:

список литературных источников

1. Физкультура и спорт. Информ. бюллетень №1 (спецвыпуск для федераций (союзов, ассоциаций) по видам спорта, спец. уч.-спорт. учр)/ М-во спорта и туризма РБ. - Минск, 2005. - 182с.
2. (Физкультура и спорт (спецвыпуск для федераций (союзов, ассоциаций) по виду (видам) спорта, специализированных учебно-спортивных учреждений): Информационный бюллетень №1 / Министерство спорта и туризма; разработ.: Н.Я. Бабец [и др.] - Минск, 2005. -184 с.)
3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб. для ин-тов физической культуры/Л.П. Матвеев.-М.: ФиС, 1991.-225 с.
4. Волков, Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. - Киев: Олимпийская литература, 2002. - 293 с.
5. Войцеховский, С.М. Книга тренера / С.М. Войцеховский. - М: ФиС. 1971.
6. Губа, В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта: учеб. пособие для высших учебных заведений физической культуры / В.П. Губа. - М.: Терра-Спорт, 2003. - 208 с.
7. Волков, Д.М. Спортивный отбор /Д.М. Волков, В.П. Филин// М: ФиС. 1983. -100 с.
8. Спортивная энциклопедия Беларуси, - МИНСК: «БелЭн», 2005. - 497 с.
9. Единая спортивная классификация Республики Беларусь 2017-2021 гг.: Нормативное производственно-практическое издание / Министерства спорта и туризма Республики Беларусь - Минск, 2017-2021.-343 с.
10. Годик, М.А. Спортивная метрология: учебник для ИФК / М.А. Годик// М: ФиС. 1988. - 250с.
11. Гуревич, И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки/ И.А. Гуревич// Минск: “Высшая школа”.1980. - 254 с.
12. Постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 29.12.2004 №12 “Об утверждении примерного положения о проведении спортивного соревнования”.
13. Физкультура и спорт. Сб. информ. матер. Вып. №4 (для спец. учебно-спорт. учр., училищ олимпийского резерва)/ М-во спорта и туризма РБ. - Минск, 2008. - 95 с.
14. Физкультура и спорт. Сб. информ. матер. Вып. №2 (для спец. учебно-спорт. учрж., училищ олимпийского резерва)/ М-во спорта и туризма РБ. - Минск. 2008. - 235 с.
15. Новое в методике воспитания физических качеств юных спортсменов. Ред. В. Филин. - М.1969. -С.117-125.
16. Григорьева Е.В. Возрастная анатомия и физиология: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е.В.Григорьева,

- В.П.Мальцев, Н.А.Белоусова. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 182 с.
17. Горбылёв А.М. / А.М. Горбылёв, М.Н. Лукашев // Додзё. Воинские искусства Японии/ .Научно-методический сборник. / Статьи / – М.: 2001-2005.
18. Дзюдо: базовая технико-тактическая подготовка для начинающих / Под общ.ред. Ю.А.Шулики, Я.К.Коблева. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 240 с.
19. Ерегина С.В. Поурочное планирование (1 ступень) для юных спортсменов // Методические рекомендации / С.В.Ерегина. – М.:Федерация дзюдо России, 2015. – 322 с.
20. Ерегина С.В. Современные подходы к обучению технике двигательных действий (на примере дзюдо) // Учебное пособие / Ерегина С.В. – Южно-Сахалинск: Изд-во СахГУ, 2015. – 144 с.
21. Ерегина С.В. Теоретические и методические основы технико-тактической подготовки юных спортсменов: Учебное пособие / С.В.Ерегина. – М.: ГБОУ ДО «Московский учебно-спортивный центр» Москомспорта, 2013. – 304 с.
22. Ерегина С.В. Тактика участия сильнейших спортсменов мира в главных стартах макроцикла / С.В.Ерегина, К.Н.Тарасенко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 11 (201). – С. 126-133.
23. Кано Д. // Кодокан дзюдо. / Д.Кано, пер. с английского Б. Заставной – Ростов-на-Дону: Феникс, 2000, - 448с.
24. Косоротов С.А. Каноны дзюдо / С.А.Косоротов, А.Д.Арабаджиев. – М.: Издательский дом. Будо-Спорт, 2007. – 128 с.
25. Отаки Т. Техника дзюдо / Т.Отаки, Д.Ф.Дрэгер, пер. с англ. Е.Гупало. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003. – 592 с.
26. Педро Д. Дзюдо. Техника и тактика / Д.Педро, У.Дарбин, пер. с англ. М.Новыша. – М.: Издательство Эксмо, 2005. – 192 с.
27. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для вузов / А.Е.Ловягина и др.; под ред. А.Е.Ловягиной. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 531 с.
28. Силин В. И. Дзю-до. // Учебное пособие/ В.И. Силин - Сокр. пер. с япон. - М.: «Физкультура и спорт», 1977. – 104 с.
29. Шестаков В.Б. Теория и методика детско-юношеского дзюдо // Учебное пособие / В.Б.Шестаков, С.В.Ерегина. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2008. – 216 с.
30. Шестаков В.Б. Теория и практика дзюдо // Учебник / В.Б.Шестаков, С.В.Ерегина. – М.: Советский спорт, 2011. – 448 с.
31. Харрингтон П. Дзюдо. // Полное иллюстрированное руководство / П. Харрингтон, Пер. с англ. Е. Гупало. – М.: «ФАИР ПРЕСС», 2003. – 400 с.

32. Mukai M. // Thinking Judo for Junior Player. / – Tokyo: Shyoten, 2007.

33. Nakanishi H. // Seoi-nage: Judo Masterclass Techniques. / N. Nakanishi, , – London: Ippon Boocks Ltd., 1992. – 160 p.

34. Sugai H. // Uchimata: Judo Masterclass Techniques. / – London: Ippon Boocks Ltd., 1991. – 112 p.

перечень аудиовизуальных средств

1. KODOKAN X IJF. You Tube (2022, сентябрь 27). Kodomo-no-Kata1 (видеофайл). Взято из <https://youtu.be/-wZKFsubC04>

2. KODOKAN X IJF. You Tube (2022, сентябрь 27). Kodomo-no-Kata2 (видеофайл). Взято из <https://youtu.be/1Op61cPa-80>

3. KODOKAN X IJF. You Tube (2022, сентябрь 27). Kodomo-no-Kata3 (видеофайл). Взято из <https://youtu.be/FT3kgec9JEM>

4. KODOKAN X IJF. You Tube (2022, сентябрь 27). Kodomo-no-Kata4 (видеофайл). Взято из <https://youtu.be/FQ6eJxB421o>

5. KODOKAN X IJF. You Tube (2022, сентябрь 27). Kodomo-no-Kata5 (видеофайл). Взято из <https://youtu.be/2-5at8cWc0E>

6. KODOKAN X IJF. You Tube (2022, сентябрь 27). Kodomo-no-Kata6 (видеофайл). Взято из <https://youtu.be/VpLdKj5KvuM>

7. KODOKAN X IJF. You Tube (2022, сентябрь 27). Kodomo-no-Kata7 (видеофайл). Взято из <https://youtu.be/LhVvmFDLMOo>

8. KODOKAN x IJF academy. You Tube (2022, сентябрь 27) Te-waza (видеофайл) Взято из <https://youtu.be/z5qYfCEcZOU>

9. KODOKAN x IJF academy. You Tube (2022, сентябрь 27) Koshi-waza (видеофайл) Взято из <https://youtu.be/cgIby7HnKzA>

10. KODOKAN x IJF academy. You Tube (2022, сентябрь 27) Ashi-waza (видеофайл) Взято из <https://www.youtube.com/watch?v=-Xpmgtaupmg>

11. KODOKAN x IJF academy. You Tube (2022, сентябрь 27) Ma-sutemi-waza (видеофайл) Взято из <https://youtu.be/LnjW67efl00>

12. KODOKAN x IJF academy. You Tube (2022, сентябрь 27) Yoko-sutemi-waza (видеофайл) Взято из [https://youtu.be/ml\\_eSxz8OMo](https://youtu.be/ml_eSxz8OMo)

13. KODOKAN x IJF academy. You Tube (2022, сентябрь 27) Osaekomi-waza (видеофайл) Взято из <https://youtu.be/guJ-НИАКЕА8>

14. KODOKAN x IJF academy. You Tube (2022, сентябрь 27) Shime-waza (видеофайл) Взято из <https://youtu.be/bq3cwrcS1-c>

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

## перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети интернет

1. <http://www.minsport.gov.ru/>- Министерство спорта Российской Федерации;
2. <http://www.rusada.ru/>- Российское антидопинговое агентство;
3. <https://www.wada-ama.org/>- Всемирное антидопинговое агентство;
4. <http://www.roc.ru/>- Олимпийский комитет России;
5. <http://www.olympic.org/>- Международный Олимпийский комитет;
6. <https://rusada.ru/education/for-children/> РУСАДА для детей.
7. Антидопинговые правила Международной федерации дзюдо. Приняты 23.12.2020. [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://www.judo.ru/storage/section68/1ce7d022a31c0227f869b933359a8fe2.pdf> (дата обращения 22.09.2022 г.)
8. Образовательные антидопинговые программы, разработанные для различных типов образовательных организаций и организаций, осуществляющих спортивную подготовку. Утверждены Минспортом 23.08.2017 г. [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71673958/> (дата обращения 22.09.2022 г.)
9. Положение о порядке аттестационной деятельности по присвоению квалификационных степеней КЮ и ДАН в дзюдо [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://www.judo.ru/storage/section80/9a26df4b7478fc7b8db821fc20715172.pdf> (дата обращения 22.09.2022 г.)
10. Правила вида спорта дзюдо. Утверждены приказом Минспорта РФ от 6 февраля 2020 г. №80 с изменениями, внесенными приказом Минспорта РФ от 6 ноября 2020 №818 [Электронный ресурс]. – Режим доступа [https://minsport.gov.ru/2020/docs/new%20files/правила%20видов%20спорта/PravilaDzudo\\_11032020%20\(3\).pdf](https://minsport.gov.ru/2020/docs/new%20files/правила%20видов%20спорта/PravilaDzudo_11032020%20(3).pdf) (дата обращения 22.09.2022 г.)
11. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 29 июня 2022 г. № 559 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо» (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации за № 69551 от 05 августа 2022 г.). [Электронный ресурс]. – Режим доступа <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202208080042> (дата обращения 22.09.2022 г.)
12. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта

«Дзюдо» (этап начальной подготовки). Методическое пособие. Авторы-составители: К.Г. Денисов, С.В. Ерегина, Е.Л. Кулдин– М.: ФГБУ ФЦПСР 2022. – 167 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-04/tpsp-judo-enp.pdf/> (дата обращения 22.09.2022 г.)



Таблица 2. Этапы подготовки в дзюдо

Этапы	Отбор и НП	УТ		СПС	ВСМ
		Период начальной специализации	Период углубленной специализации		
Группы	НП 1 НП 2 НП 3	УТ 1 УТ 2 УТ 3	УТ 4 – 7	СПС 1 СПС 2 СПС 3 – 6	ВСМ
Возраст	9 и старше	11 и старше	15 и старше	15 и старше	18 и старш е

Таблица 3. Наполняемость учебных групп, режим учебно-тренировочной работы

Учебная группа	Период спортивной подготовки (лет)	Минимальная наполняемость учебной группы (человек)	Режим работы тренера (часов в неделю)*	Годовая учебная нагрузка (часов за 52 недели),* в т.ч. учебная нагрузка в спортивно-оздоровительном лагере (часов за 6 недель)*	Требования к комплектованию учебных групп
НП 1 года подготовки	1	8 – 13	6	312	12-10 технический КЮ
НП 2 года подготовки	1	8 – 12	6	312	9-7 технический КЮ
НП 3 года подготовки	1	8 – 12	6	312	9-7 технический КЮ
УТ 1 года подготовки	1	7 – 11	9	468	8-7 КЮ спортивного (СР) или 6-5 технического раздела (ТР)
УТ 2 года подготовки	1	6 – 10	12	624	6-5 КЮ СР или 4-3 КЮ ТР
УТ 3 года подготовки	1	5 – 9	15	780	4-5 КЮ СР или 3-2 КЮ ТР
УТ 4 – 7 годов подготовки	4 – 7	4 – 8	18	936	4-5 КЮ СР или 2-1 КЮ ТР
СПС 1 года подготовки	1	4 – 7	21	1092	3 КЮ-1 Дан СР
СПС 2 года подготовки	1	4 – 6	23	1196	3 КЮ-1 Дан СР
СПС 3 – 6 годов подготовки	3 – 6	4 – 6	26	1352	3 КЮ-1 Дан СР

ВСМ	До 5	3 – 5	30	1560	МС
ВСМ*	не ограни- чено**	3 – 5	32	1664	МС
ВСМ***	не ограни- чено**	2 – 4	32	1664	МС, МСМК

\*– В списке учебной группы имеются спортсмены, включенные в составы национальной и сборных команд Республики Беларусь по дзюдо.

\*\* – Выполнение требований уровня подготовки по виду спорта.

\*\*\* – В списке учебной группы включены спортсмены из числа призеров чемпионата мира или Европы.

Таблица 4. Примерное распределение количества часов и занятий в неделю

Этапы подготовки	Часы в неделю	Количество занятий в неделю и их продолжительность в часах
НП 1	6	3 занятия по 2 часа
НП 2, НП 3	6	3 занятия по 2 часа
УТ 1	9	3 занятия по 3 часа
УТ 2	12	4 занятия по 3 часа
УТ 3	15	5 занятий по 3 часа
УТ 4 – 7	18	6 занятий по 3 часа
СПС 1	21	3 занятия по 4 часа и 3 занятия по 3 часа
СПС 2	23	5 занятий по 4 часа и 1 занятие по 3 часа
СПС 3 – 6	26	4 дня по 4 часа и 2 дня по 5 часов (2 тренировки в день)
ВСМ до 5	30	6 дней по 5 часов (2 тренировки в день)
ВСМ*	32	4 дня по 5 часов и 2 дня по 6 часов (2 тренировки в день)
ВСМ*	32+2	4 дня по 6 часов и 2 дня по 5 часов (2 тренировки в день)

\*– В списке учебной группы имеются спортсмены, включенные в составы национальной и сборных команд Республики Беларусь по дзюдо.

Таблица 5. План проведения учебно-тренировочного мероприятия для УТ групп

Направленность: специальное учебно-тренировочное мероприятие

Количество тренировочных дней: 14

Количество тренировочных занятий: 33

Количество дней отдыха: 2

День 1		
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка: легкий бег – 10 м, ОРУ – 20 мин	Разминка 20 мин Техника 40 мин ОФП 20 мин ОРУ на гибкость 10 мин	Разминка 20 мин Круговая тренировка* 40 мин (скоростно-силовая направленность) Спортивная игра 20 мин ОРУ на гибкость 10 мин
День 2		
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка: легкий бег – 10 м, ОРУ – 20 мин	Разминка 20 мин СПУ с амортизатором 20 мин ОФП 20 мин ОРУ на гибкость 10 мин	Разминка 20 мин Техника 20 мин Рандори: 5 схваток по 4 мин, отдых между схватками 3 мин – сопротивление 50% от максимального ОРУ на гибкость 10 мин
День 3		
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка: легкий бег – 10 м, ОРУ – 20 мин	Разминка 20 мин Техника 40 мин ОФП 20 мин ОРУ на гибкость 10 мин	Разминка 20 мин Круговая тренировка 40 мин (скоростная направленность) Спортивная игра 20 мин ОРУ на гибкость 10 мин
День 4		
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка: легкий бег – 10 м, ОРУ – 20 мин	Разминка 20 мин СПУ с амортизатором 20 мин ОФП 20 мин ОРУ на гибкость 10 мин	Разминка 20 мин Техника 20 мин Рандори: 5 схваток по 4 мин, отдых между схватками 3 мин – сопротивление 50% от максимального ОРУ на гибкость 10 мин
День 5		

08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка: легкий бег – 10 м, ОРУ – 20 мин	Разминка 20 мин Техника 40 мин ОФП 20 мин ОРУ на гибкость 10 мин	Разминка 20 мин Круговая тренировка 40 мин (силовая направленность) Спортивная игра 20 мин ОРУ на гибкость 10 мин
День 6		
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка: легкий бег – 10 м, ОРУ – 20 мин	Разминка 20 мин СПУ с амортизатором 20 мин ОФП 20 мин ОРУ на гибкость 10 мин	Разминка 20 мин Круговая тренировка 40 мин (скоростная направленность) Спортивная игра 20 мин ОРУ на гибкость 10 мин
День 7		
08.00	11.00	17.00
Отдых	Отдых	Отдых
День 8		
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка: легкий бег – 10 м, ОРУ – 20 мин	Разминка 20 мин Техника 40 мин ОФП 20 мин ОРУ на гибкость 10 мин	Разминка 20 мин Техника 20 мин Рандори: 5 схваток по 4 мин, отдых между схватками 3 мин – сопротивление 50% от максимального ОРУ на гибкость 10 мин
День 9		
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка: легкий бег – 10 м, ОРУ – 20 мин	Разминка 20 мин СПУ с амортизатором 20 мин ОФП 20 мин ОРУ на гибкость 10 мин	Разминка 20 мин Круговая тренировка 40 мин (скоростно-силовая направленность) Спортивная игра 20 мин ОРУ на гибкость 10 мин
День 10		
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка: легкий бег – 10 м, ОРУ – 20 мин	Разминка 20 мин Учикоми 20 мин Техника 40 мин ОРУ на гибкость 10 мин	Разминка 20 мин Круговая тренировка 40 мин (силовая направленность) Спортивная игра 20 мин ОРУ на гибкость 10 мин
День 11		
08.00	11.00	17.00

Утренняя зарядка: легкий бег – 10 м, ОРУ – 20 мин	Разминка 20 мин Техника 40 мин ОФП 20 мин ОРУ на гибкость 10 мин	Разминка 20 мин Техника 20 мин Рандори: 5 схваток по 4 мин, отдых между схватками 3 мин – сопротивление 50% от максимального ОРУ на гибкость 10 мин
День 12		
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка: легкий бег – 10 м, ОРУ – 20 мин	Разминка 20 мин СПУ с амортизатором 20 мин ОФП 20 мин ОРУ на гибкость 10 мин	Разминка 20 мин Круговая тренировка 40 мин (направленность на выносливость) Спортивная игра 20 мин ОРУ на гибкость 10 мин
День 13		
08.00	11.00	17.00
Отдых	Отдых	Отдых
День 14		
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка: легкий бег – 10 м, ОРУ – 20 мин	Разминка 20 мин Техника 40 мин ОФП 20 мин ОРУ на гибкость 10 мин	Разминка 20 мин Техника 20 мин Рандори: 5 схваток по 4 мин, отдых между схватками 3 мин – сопротивление 50% от максимального ОРУ на гибкость 10 мин

\* Упражнения для круговой тренировки приводятся в разделе для УТ групп.

Таблица 6. План проведения учебно-тренировочного мероприятия для групп СПС

Направленность: специальное учебно-тренировочное мероприятие

Количество тренировочных дней: 14

Количество тренировочных занятий: 32

Количество дней отдыха: 2

День 1		
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка с элементами стретчинга 20 мин	Разминка 20 мин Учиками в тройках 20 мин Техника 40 мин ОРУ на гибкость 10 мин	Разминка 20 мин Аэробно-анаэробная работа (специально-подготовительные упражнения, элементы бросков, общеподготовительные упражнения) – 100 серий (1 серия 10 упражнений – 7 с работа – 10 с отдых) ОРУ на гибкость 10 мин
День 2		
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка с элементами стретчинга 20 мин	Разминка 20 мин Техника 20 мин Рандори – сопротивление 100% от максимального отд 5 мин: НЭ-ВАДЗА – 4 схватки по 5 мин; ТАЧИ-ВАДЗА – 6 схваток по 5 мин ОРУ на гибкость 10 мин	Разминка 20 мин Комплекс ОФП* 40 мин ОРУ на гибкость 10 мин
День 3		
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка с элементами стретчинга 20 мин	Разминка 20 мин Учиками в тройках 20 мин Техника 40 мин ОРУ на гибкость 10 мин	Отдых
День 4		
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка с элементами стретчинга 20 мин	Разминка 20 мин Техника 20 мин Рандори – сопротивление 100% от максимального отд 5 мин: НЭ-ВАДЗА – 3 схватки по 5 мин; ТАЧИ-ВАДЗА – 7 схваток по 5 мин ОРУ на гибкость 10 мин	Разминка 20 мин Комплекс ОФП 40 мин ОРУ на гибкость 10 мин
День 5		

08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка с элементами стретчинга 20 мин	Разминка 20 мин Учиками в тройках 20 мин Техника 40 мин ОРУ на гибкость 10 мин	Разминка 20 мин Комплекс ОФП 40 мин ОРУ на гибкость 10 мин
День 6		
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка с элементами стретчинга 20 мин	Разминка 20 мин Рандори ТАЧИ-ВАДЗА – 8 схваток по 5 мин ОРУ на гибкость 10 мин	Отдых
День 7		
08.00	11.00	17.00
Отдых	Отдых	Отдых
День 8		
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка с элементами стретчинга 20 мин	Разминка 20 мин Техника 20 мин Рандори – сопротивление 100% от максимального отд 5 мин: НЭ-ВАДЗА – 4 схватки по 5 мин; ТАЧИ-ВАДЗА – 6 схваток по 5 мин ОРУ на гибкость 10 мин	Разминка 20 мин Комплекс ОФП 40 мин ОРУ на гибкость 10 мин
День 9		
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка с элементами стретчинга 20 мин	Разминка 20 мин Учиками в тройках 20 мин Техника 40 мин ОРУ на гибкость 10 мин	Разминка 20 мин Комплекс ОФП 40 мин ОРУ на гибкость 10 мин
День 10		
08.00	11.00	17.00
Отдых	Отдых	Разминка 20 мин Комплекс ОФП 40 мин ОРУ на гибкость 10 мин
День 11		
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка с элементами стретчинга 20 мин	Разминка 20 мин Техника 20 мин Рандори – сопротивление 100% от максимального отд 5 мин: НЭ-ВАДЗА – 3 схватки по 5 мин; ТАЧИ-ВАДЗА – 7 схваток по 5 мин ОРУ на гибкость 10 мин	Разминка 20 мин Комплекс ОФП 40 мин ОРУ на гибкость 10 мин
День 12		

08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка с элементами стретчинга 20 мин	Разминка 20 мин Учиками в тройках 20 мин Техника 40 мин ОРУ на гибкость 10 мин	Разминка 20 мин Комплекс ОФП 40 мин ОРУ на гибкость 10 мин
День 13		
08.00	11.00	17.00
Отдых	Отдых	Отдых
День 14		
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка с элементами стретчинга 40 мин	Разминка 20 мин Техника 20 мин Рандори – сопротивление 100% от максимального отд 5 мин: НЭ-ВАДЗА – 2 схватки по 5 мин; ТАЧИ-ВАДЗА – 8 схваток по 5 мин ОРУ на гибкость 10 мин	Разминка 20 мин Комплекс ОФП 40 мин ОРУ на гибкость 10 мин

\* Упражнения для комплекса ОФП приводятся в разделе для групп СПС.

Таблица 7. План проведения учебно-тренировочного мероприятия для групп ВСМ

Направленность: специальное учебно-тренировочное мероприятие

Количество тренировочных дней: 21

Количество тренировочных занятий: 48

Количество дней отдыха: 2

День 1		
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка с элементами стретчинга 20 мин	Разминка 20 мин Учикоми 20 мин Техника 40 мин ОРУ на гибкость 10 мин	Разминка 20 мин Аэробно-анаэробная работа (специально-подготовительные упражнения, элементы бросков, общеподготовительные упражнения) – 100 серий (1 серия 10 упражнений – 7 с работа – 10 с отдых) ОРУ на гибкость 10 мин
День 2		
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка с элементами стретчинга 20 мин	Разминка 20 мин Техника 20 мин Рандори НЭ-ВАДЗА 50% сопротивление; 3 схватки по 3 мин, отдых между схватками 1 мин Рандори ТАЧИ-ВАДЗА 50% сопротивление; 5 схваток по 5 мин, отдых между схватками 1 мин ОРУ на гибкость 10 мин	Разминка 20 мин Комплекс ОФП* – 1 ОРУ на гибкость 10 мин
День 3		
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка с элементами стретчинга 20 мин	Разминка 20 мин Учикоми 20 мин Техника 40 мин ОРУ на гибкость 10 мин	Отдых
День 4		
08.00	11.00	17.00

Утренняя зарядка с элементами стретчинга 20 мин	Разминка 20 мин Техника 20 мин Рандори НЭ-ВАДЗА 50% сопротивление; 3 схватки по 3 мин, отдых между схватками 1 мин Рандори ТАЧИ-ВАДЗА 50% сопротивление; 6 схваток по 5 мин, отдых между схватками 1 мин ОРУ на гибкость 10 мин	Разминка 20 мин Комплекс ОФП – 2 ОРУ на гибкость 10 мин
День 5		
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка с элементами стретчинга 20 мин	Разминка 20 мин Учикоми в тройках 20 мин Техника 40 мин ОРУ на гибкость 10 мин	Разминка 20 мин Комплекс ОФП – 3 ОРУ на гибкость 10 мин
День 6		
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка с элементами стретчинга 20 мин	Разминка 20 мин Рандори 50%: ТАЧИ-ВАДЗА 2 схватки по 5 мин, отдых 1 мин; НЭ-ВАДЗА 10 схваток по 3 мин, отдых между схватками 1 мин	Отдых
День 7		
08.00	11.00	17.00
Отдых	Отдых	Отдых
День 8		
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка с элементами стретчинга 20 мин	Разминка 20 мин Учикоми в тройках 20 мин Техника 40 мин ОРУ на гибкость 10 мин	Разминка 20 мин Комплекс ОФП – 4 ОРУ на гибкость 10 мин
День 9		
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка с элементами стретчинга 20 мин	Разминка 20 мин Техника 20 мин Рандори НЭ-ВАДЗА 50% сопротивление; 3 схватки по 3 мин, отдых между схватками 1 мин Рандори ТАЧИ-ВАДЗА 50% сопротивление; 5 схваток по 5 мин, отдых между схватками 1 мин ОРУ на гибкость 10 мин	Разминка 20 мин Комплекс ОФП – 1 ОРУ на гибкость 10 мин

День 10		
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка с элементами стретчинга 20 мин	Разминка 20 мин Техника 20 мин Комплекс упражнений ОПУ и СПУ – «цепочка»: – Учиками с партнером 5 мин (5 кругов по 1 минуте: 5 упр по 10 с работы – 10 с отдых); – Работа с резиновым амортизатором 5 мин (5 кругов по 1 минуте: 5 упр по 10 с работы – 10 с отдых); – Бег 5 мин (1 круг -1 мин ускорение, 1 мин отдых; 2 круга по 30 с ускорение, 30 с отдых; 4 круга по 15 с ускорение, 15 с отдых; 6 кругов по 10 с ускорение, 10 с отдых; 12 кругов по 5 с ускорение, 5 с отдых) ОРУ на гибкость – 10 мин	Отдых
День 11		
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка с элементами стретчинга 20 мин	Разминка 20 мин Техника 20 мин Рандори НЭ-ВАДЗА 50% сопротивление; 3 схватки по 3 мин, отдых между схватками 1 мин Рандори ТАЧИ-ВАДЗА 50% сопротивление; 6 схваток по 5 мин, отдых между схватками 1 мин ОРУ на гибкость 10 мин	Разминка 20 мин Комплекс ОФП – 2 ОРУ на гибкость 10 мин
День 12		
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка с элементами стретчинга 20 мин	Разминка 20 мин Учиками в тройках 20 мин Техника 40 мин ОРУ на гибкость 10 мин	Разминка 20 мин Комплекс ОФП – 3 ОРУ на гибкость 10 мин
День 13		
08.00	11.00	17.00

Утренняя зарядка с элементами стретчинга 20 мин	Разминка 20 мин Рандори 50%: ТАЧИ-ВАДЗА 2 схватки по 5 мин, отдых 1 мин; НЭ-ВАДЗА 10 схваток по 3 мин, отдых между схватками 1 мин	Отдых
День 14		
08.00	11.00	17.00
Отдых	Отдых	Отдых
День 15		
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка с элементами стретчинга 20 мин	Разминка 20 мин Техника 20 мин Рандори НЭ-ВАДЗА 50% сопротивление; 3 схватки по 3 мин, отдых между схватками 1 мин Рандори ТАЧИ-ВАДЗА 50% сопротивление; 6 схваток по 5 мин, отдых между схватками 1 мин ОРУ на гибкость 10 мин	Разминка 20 мин Комплекс ОФП-4 ОРУ на гибкость 10 мин
День 16		
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка с элементами стретчинга 20 мин	Разминка 20 мин Учикоми в тройках 20 мин Техника 40 мин ОРУ на гибкость 10 мин	Разминка 20 мин Комплекс ОФП-1 ОРУ на гибкость 10 мин
День 17		
08.00	11.00	17.00

Отдых	Отдых	<p>Разминка 20 мин Техника 20 мин Комплекс упражнений ОПУ и СПУ – «цепочка»: – Учиками с партнером 5 мин (5 кругов по 1 минуте: 5 упр по 10 с работы – 10 с отдых); – Работа с резиновым амортизатором 5 мин (5 кругов по 1 минуте: 5 упр по 10 с работы – 10 с отдых); – Бег 5 мин (1 круг -1 мин ускорение, 1 мин отдых; 2 круга по 30 с ускорение, 30 с отдых; 4 круга по 15 с ускорение, 15 с отдых; 6 кругов по 10 с ускорение, 10 с отдых; 12 кругов по 5 с ускорение, 5 с отдых) ОРУ на гибкость – 10 мин</p>
День 18		
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка с элементами стретчинга 20 мин	<p>Разминка 20 мин Техника 20 мин Рандори НЭ-ВАДЗА 50% сопротивление; 3 схватки по 3 мин, отдых между схватками 1 мин Рандори ТАЧИ-ВАДЗА 50% сопротивление; 5 схваток по 5 мин, отдых между схватками 1 мин ОРУ на гибкость 10 мин</p>	<p>Разминка 20 мин Комплекс ОФП-2 ОРУ на гибкость 10 мин</p>
День 19		
08.00	11.00	17.00
Утренняя зарядка с элементами стретчинга 20 мин	<p>Разминка 20 мин Учиками в тройках 20 мин Техника 40 мин ОРУ на гибкость 10 мин</p>	<p>Разминка 20 мин Комплекс ОФП-3 ОРУ на гибкость 10 мин</p>
День 20		
08.00	11.00	17.00
Отдых	Отдых	Отдых
День 21		
08.00	11.00	17.00

<p>Утренняя зарядка с элементами стретчинга 20 мин</p>	<p>Разминка 20 мин Техника 20 мин Рандори НЭ-ВАДЗА 50% сопротивление; 3 схватки по 3 мин, отдых между схватками 1 мин Рандори ТАЧИ-ВАДЗА 50% сопротивление; 6 схваток по 5 мин, отдых между схватками 1 мин ОРУ на гибкость 10 мин</p>	<p>Разминка 20 мин Комплекс ОФП-4 ОРУ на гибкость 10 мин</p>
--	--	--

\* Комплексы ОФП приводятся в разделе для групп СПС.

Таблица 8. Годовой учебный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки							
		Этап НП		УТ этап				Этап СПС	Этап ВСМ
		1	2, 3	1	2	3	4-7		
		Недельная нагрузка в часах							
		3	4,5	6	8	10	12	14	16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	3	3	3	3	4	5
		Наполняемость групп (человек) регулируется Министерством спорта и туризма							
		10	9	8	7	6	5	5	4
1	ОФП	73	73	97	149	165	209	311	361
2	СФП	73	73	101	153	183	234	327	415
3	ТП*	78	73	124	149	200	225	324	397
4	Тактическая подготовка	78	73	124	149	200	225	324	396
5	Теоретическая подготовка*	10	10	16	16	22	25	28	40
6	Инструкторская практика	-	-				6	16	22
7	Восстановительные мероприятия	-	-	6	8	10	12	22	33
Общее количество часов в год		312	312	468	624	780	936	1352	1664

\* Аттестация спортсменов проводится в рамках технической и теоретической подготовки.

\*\* Тестирование и контроль физической подготовленности проводятся в рамках видов подготовки (ОФП и СФП).

Таблица 9. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы НП

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
<b>ОФП</b>				
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
1.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	раз	не менее	
.			3	2
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	не менее	
.			6	5
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
.			+2	+3
1.4	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
.			3	2
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет				
2.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	раз	не менее	
.			5	4
2.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	не менее	
.			10	7
2.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
.			+3	+4
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11 лет				
3.1	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	раз	не менее	
.			7	6
3.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	не менее	
.			14	9
3.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
.			+4	+5
<b>СФП</b>				
4. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
4.1	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
.			9,9	10,3
4.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	раз	не менее	
.			12	10
4.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
.			120	115
4.4	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 10 лет				
5.1	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
.			9,5	9,9
5.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	раз	не менее	
.			15/	12
5.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
.			135	125
5.4	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11 лет				
6.1	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
.			9,2	9,6
6.2	Поднимание туловища из положения лежа на	раз	не менее	

.	спине (за 30 с)		18	15
6.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
.			145	135
6.4	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
.				

Таблица 10. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в УТ группы

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>ОФП</b>				
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11, 12 лет для спортивных дисциплин для юношей и девушек:				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			8	7
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	10
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2 Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин для юношей и девушек:				
2.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	раз	не менее	
			11	10
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	не менее	
			20	14
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
<b>СФП</b>				
3. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11, 12 лет для спортивных дисциплин: для юношей и девушек				
3.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			9,2	9,6
3.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	раз	не менее	
			18	13
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			См. стр. 16	90
3.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
4. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше для спортивных дисциплин: для и девушек				
4.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			8,7	9,3
4.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	раз	не менее	
			21	16
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			155	140
4.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Таблица 11. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы СПС 1 года подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
<b>ОФП</b>				
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин:				
1.1.	Подтягивание из виса (на перекладине) лежа на низкой перекладине 90 см	раз	не менее	
			10	6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	не менее	
			28	20
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
<b>СФП</b>				
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин				
2.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			8,4	9,1
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	раз	не менее	
			30	25
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	165
2.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Таблица 12. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы СПС 2 года подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
<b>ОФП</b>				
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин:				
1.1.	Подтягивание из виса (на перекладине) лежа на низкой перекладине 90 см	раз	не менее	
			11	7
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	не менее	
			30	21
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
<b>СФП</b>				
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин				
2.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			8,4	9.1
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	раз	не менее	
			30	25
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			193	168
2.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Таблица 13. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы СПС 3 года подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
<b>ОФП</b>				
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин:				
1.1.	Подтягивание из виса (на перекладине) лежа на низкой перекладине 90 см	раз	не менее	
			12	8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	не менее	
			32	23
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
<b>СФП</b>				
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин				
2.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			8,4	9.1
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	раз	не менее	
			30	26
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			196	171
2.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Таблица 14. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы СПС 4 года подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
<b>ОФП</b>				
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин:				
1.1.	Подтягивание из виса (на перекладине) лежа на низкой перекладине 90 см	раз	не менее	
			13	9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	не менее	
			34	24
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
<b>СФП</b>				
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин				
2.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			8,3	9.0
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	раз	не менее	
			30	26
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			199	174
2.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Таблица 15. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы СПС 5 года подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
<b>ОФП</b>				
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин:				
1.1.	Подтягивание из виса (на перекладине) лежа на низкой перекладине 90 см	раз	не менее	
			15	11
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	не менее	
			38	25
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
<b>СФП</b>				
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин				
2.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			8,3	9.0
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	раз	не менее	
			31	27
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			202	177
2.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Таблица 16. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы СПС 6 года подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ женщины
<b>ОФП</b>				
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин:				
1.1.	Подтягивание из виса (на перекладине) лежа на низкой перекладине 90 см	раз	не менее	
			17	13
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	не менее	
			38	26
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
<b>СФП</b>				
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин				
2.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			8,3	9.0
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	раз	не менее	
			31	27
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			205	180
2.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Таблица 17. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы ВСМ

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
ОФП				
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин:				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	раз	не менее	
			-	15
	Подтягивание из виса на высокой перекладине		13	7
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	не менее	
			40	26
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
СФП				
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин:				
2.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			8,2	8,9
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	раз	не менее	
			32	28
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	185
2.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Таблица 18. Обязательная техническая программа для аттестации спортсменов при переводе на следующий этап подготовки

№ п/п	Название этапа	Техническая программа*
1	Группы НП 1 года подготовки	6 КЮ. Перечень действий: ●
2	Группы НП 2, 3 годов подготовки	5 КЮ. Перечень действий: ●Стойка – хиза гурума, осото гари, уки гоши, дэаши бараи, о гоши, оучи гари ●Партер – хон кеса гатамэ, ёко шихо гатамэ, кудзурэ кеса гатамэ, ками шихо гатамэ
3	УТ группы 1 года подготовки	4 КЮ. Перечень действий: ●Стойка – окури аши хараи, коучи гари, иппон сэой нагэ, косото гари, цурикоми гоши, сэой нагэ, тай отоши ●Партер – татэ шихо гатамэ, уширо кеса гатамэ, макура кеса гатамэ, ката гатамэ
4	УТ групп 2, 3 годов подготовки	3 КЮ. Перечень действий: ●Стойка – Хараи гоши, Коши гурума, Сасаэ цурикоми аши, Косото гакэ, Учи мата, Сэой отоши (с колен), Томоэ нагэ, Тани отоши ●Партер – Санкаку гатамэ, Уки гатамэ, Удэ хишиги дзюдзи гатамэ, Удэ гатамэ, Окури эри джимэ, Катаха дзжимэ; Дзюджи джимэ
5	УТ группы 4 – 7 годов подготовки	2 КЮ. Перечень действий: ●Стойка – Содэ цурикоми гоши, Ханэ гоши, Сото макикоми, Аши гурума, Суми гаэши, Хиккоми гаэши, Уширо гоши, Ура нагэ ●Партер – Удэ гарами, Содэ гурума джимэ, Коши джимэ, Удэ хишигэ аши гатамэ, Удэ хишигэ санкаку гатамэ, Санкаку джимэ

6	Группы СПС	<p>1 КЮ. Перечень действий:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Стойка – Хараи (Учимата, Осото) макикоми, Ёко отоши, Ёко гурума, Ката гурума, Тэ гурума, Моротэ гари, Кучики таоши, 3 раздела Нагэ-но ката (тэ-; коши-; аши вадза)</li> <li>● Партер – Удэ хишиги ваки гатамэ, удэ хишиги хара гатамэ, Хадака джимэ, Кататэ джимэ, Удэ хишигэ тэ гатамэ, удэ хишиги хиза гатамэ, Рётэ джимэ, Цуккоми джимэ</li> </ul>
7	Группы ВСМ	<p>I ДАН</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Ката «нагэ-но ката»</li> </ul> <p>Перечень действий: уки отоши, сэой нагэ, ката гурума, уки гоши, хараи гоши, цурикоми гоши, окури аши хараи, сасаэ цурикоми аши, учи мата, томоэ нагэ, ура нагэ, суми гаэши, ёко гакэ, ёко гурума, уки вадза</p>

\* Из перечня действий выбирается 2, 3 технических действия в стойке и 2, 3 технических действия в партере.

Таблица 19. Пример оценки технической программы экспертной комиссией при переводе в группу НП 2 года подготовки

№ п/п	Перечень упражнений	Эксперт 1	Эксперт 2	Эксперт 3	Общая оценка упражнения
1	1 упражнение	3	2	3	3
2	2 упражнение	1	0	1	1
3	3 упражнение	0	1	0	0
Итого					4

Таблица 20. Примерный план-конспект тренировочного занятия по дзюдо для групп НП 1 года подготовки

№ учебной группы

Контингент: спортсмены 9, 10 лет

Дата проведения \_\_\_\_\_ Время проведения \_\_\_\_\_

Тема занятия: Передвижения в дзюдо

Цель занятия: Совершенствовать технику передвижений

Задачи занятия:

1. Разучить технику базового элемента выполнения бросков – равновесие на одной ноге
2. Совершенствовать технику передвижения приставными шагами (TSUGI-ASHI) по диагонали
3. Развивать скоростно-силовые способности в прыжках с продвижением вперед на двух ногах
4. Формировать потребность в образе жизни, который укрепляет здоровье

Место проведения \_\_\_\_\_

Оборудование \_\_\_\_\_

Инвентарь: теннисные мячи 8 – 10 шт, 3, 4 обруча

Части занятия и их содержание	Дозировка упражнений	Организационно-методические указания
Подготовительная часть	13 – 15 мин	<p>Настроить на активную работу</p> <p>Охарактеризовать образ жизни, который укрепляет здоровье (самочувствие, настроение, работоспособность)</p> <p>Следить за осанкой</p> <p>Соблюдать дистанцию 1 м</p> <p>Длину шага не менять</p> <p>Выполнять в среднем темпе</p> <p>3, 4 шага в быстром темпе, 6 – 8 шагов в медленном темпе</p> <p>С восстановлением дыхания</p> <p>Выполнять под счет</p>
1. Построение	1 мин	
Сообщение задач урока	2 мин	
Беседа	2 мин	
образовательная	2-3 мин	
2. Ходьба парами	30 м	
3. Бег	30 м	
– с оббеганием кубиков	30 м	
– наклонами головы	2 мин	
– с изменением темпа	4-6 мин	
4. Ходьба		
5. ОРУ на месте (для плеч, шеи, туловища, тазобедренных, коленных, голеностопных суставов)		

<p>Основная часть</p> <p>1. Строевые упражнения</p> <p>2. Прыжки с продвижением вперед</p> <p>3. Передвижение приставными шагами по диагонали</p> <p>4. Базовый элемент выполнения бросков – равновесие на одной ноге</p> <p>5. Метание мяча</p>	<p>35 – 40 мин</p> <p>2 – 4 мин</p> <p>10 – 12 мин</p> <p>8 – 10 мин</p> <p>4 – 6 мин</p> <p>10 – 12 мин</p>	<p>Повторение основных строевых понятий: строй, шеренга, колонна, дистанция, направляющий, замыкающий</p> <p>С двух ног. Задание: Кто сделает меньше прыжков?</p> <p>Выполнять 2-3 шага с закрытыми глазами. Проговаривать про себя последовательность шагов и направление движения.</p> <p>С различными положениями рук, в парах</p> <p>Укрепить на стене обруч, метать теннисный мяч в центр</p>
<p>Заключительная часть</p> <p>1. Дыхательные упражнения</p> <p>– синхронное чередование акцентированного вдоха с выдохом (частота вдох в секунду)</p> <p>– повороты головы с одновременным вдохом</p> <p>– покачивания головы влево-вправо с одновременным вдохом</p> <p>– движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом</p> <p>2. Построение</p> <p>3. Подведение итогов</p> <p>4. Объяснение домашнего задания</p>	<p>5 – 7 мин</p> <p>2 – 4 мин</p> <p>4 – 6 раз</p> <p>6 – 8 раз</p> <p>6 – 8 раз</p> <p>6 – 8 раз</p> <p>1 мин</p> <p>1 мин</p> <p>1 мин</p>	<p>Не спешить, глубина вдоха средняя</p> <p>Голову не опускать, избегать резких движений</p> <p>Вдох не глубокий</p> <p>Выполнять в среднем и медленном темпе</p> <p>Использовать строевые команды.</p> <p>Выделить лучших</p> <p>Домашнее задание:</p> <p>– Повторить передвижение приставными шагами по диагонали 10 – 12 шагов</p> <p>– Упражнение «поднимать туловище (и.п. лежа на животе, руки за голову) 2 серии по 8 раз</p>

Таблица 21. Примерный план-конспект тренировочного занятия по дзюдо для групп НП 2 года подготовки

№ учебной группы \_\_\_\_\_

Контингент: спортсмены 9, 10 лет

Дата проведения \_\_\_\_\_ Время проведения \_\_\_\_\_

Тема занятия: Удержания в дзюдо

Цель занятия: Совершенствовать технику удержаний

Задачи занятия:

1. Ознакомить с названиями основных частей тела человека
2. Совершенствовать технику ХОН-КЭСА-ГАТАМЭ – удержание сбоку
3. Развивать координационные способности в лазании через обруч
4. Воспитывать чувство коллективизма в подвижной игре «Эстафета зверей»

Место проведения \_\_\_\_\_

Оборудование \_\_\_\_\_

Инвентарь: обручи, набивные мячи по количеству пар

Части занятия и их содержание	Дозировка упражнений	Организационно-методические указания
Подготовительная часть	23 – 25 мин	Настроить на активную работу
1. Построение	1 мин	
Сообщение задач урока	2 мин	Назвать основные части тела человека: рука (кисть, плечо, предплечье), нога (стопа, голень, бедро), спина, брюшной пресс.
Беседа образовательная	3 мин	Соблюдать дистанцию
2. Ходьба парами (по прямой, по кругу)	2 мин	Следить за осанкой Сгибать ноги в коленях
3. Бег	2 мин	Быстро реагировать на сигнал
– приставным шагом	30 м	С восстановлением дыхания
– с приседанием по свистку	30 м	Соблюдать дистанцию
	2 мин	
4. Ходьба	10 – 12 мин	
5. ОРУ в движении (наклоны, повороты, выпады, приседы)		

<p>Основная часть</p> <p>1.Хон-кэса-гатамэ – удержание сбоку – из стандартных и.п. – из и.п. по заданию – противоборство на выполнение удержания</p> <p>2.Лазание через обруч в парах</p> <p>3.Подвижная игра «Эстафета зверей» –Объяснение игры –Проведение игры –Подведение итогов игры</p> <p>4.Пресс – «лечь-сесть» И.п. – лежа на спине</p> <p>5.Борьба за мяч, противоборство в партере</p>	<p>45 – 50 мин</p> <p>12 мин</p> <p>6 мин 4 мин 2 мин</p> <p>4 – 6 мин</p> <p>15 – 17 мин</p> <p>5, 6 мин 7, 8 мин 2, 3 мин</p> <p>5, 6 мин</p> <p>6 – 8 мин</p>	<p>Выполнение удержания в удобную и неудобную сторону</p> <p>С односторонним сопротивлением, с обоюдным сопротивлением</p> <p>Первый держит обруч, второй пролезает по очереди с правой и левой ноги, руками за обруч не берется, тоже другой</p> <p>Подготовка: Играющие делятся на 2 – 4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному, одна параллельно другой. Играющие в командах принимают названия зверей. Допустим, первые называются «медведями», вторые – «волками», третьи – «лисами», четвертые – «зайцами» и т.п. Каждый запоминает, какого зверя он изображает. Перед впередистоящими играющими проводится стартовая черта. Впереди каждой колонны на расстоянии примерно 10 – 20 м ставится по кубуку или по конусу. На расстоянии 2 м от старта чертится линия финиша.</p> <p>Содержание игры: Руководитель громко вызывает любого зверя. Игроки, взявшие название этого зверя, выбегают вперед, оббегают стоящий напротив них предмет и возвращаются обратно. Тот, кто первым возвратится в свою команду, выигрывает для нее очко. Руководитель вызывает зверей вразбивку, по своему усмотрению. Некоторых он может вызвать и по два раза. Каждый раз прибежавшие игроки встают на свои места в команде. Игра проводится 5-10 мин, после чего подсчитываются очки. Побеждает команда, заработавшая большее количество очков.</p> <p>Правила игры: 1. Если оба игрока прибегут одновременно, очки не присуждаются ни одной команде. 2. Если игрок не добежит до конечного пункта, очко зарабатывает его партнер из другой команды.</p> <p>Использовать разные положения рук: вперед, за голову. С набивным мячом 1 кг</p> <p>Сидя спиной друг к другу, отобрать мяч, не отдать партнеру, со сменой пар, 3-4 смены. Короткие поединки со сменой пар</p>
<p>Заключительная часть</p> <p>1.ОРУ на гибкость в и.п. стоя, сидя</p> <p>2.Построение</p> <p>3.Подведение итогов</p> <p>4.Объяснение домашнего задания</p>	<p>13 – 15 мин</p> <p>8 – 10 мин</p> <p>1 мин</p> <p>1-2 мин</p> <p>1 мин</p> <p>1 мин</p>	<p>Постепенно повышать амплитуду движений</p> <p>Использовать строевые команды. Повысить концентрацию внимания.</p> <p>Выделить лучших</p> <p>Домашнее задание:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>–Повторить технику поворотов на 180° скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали) 10 – 12 раз, 2 – 4 серии</li> <li>–Сидя, ноги врозь – наклоны к правой, левой ноге, в центр по 10 раз</li> </ul>

Таблица 22. Примерный план-конспект тренировочного занятия по дзюдо для групп НП 3 года подготовки

№ учебной группы \_\_\_\_\_

Контингент: спортсмены 11, 12 лет

Дата проведения \_\_\_\_\_

Время проведения \_\_\_\_\_

Тема занятия: Броски в дзюдо

Цель занятия: Совершенствовать технику броска на месте и в движении

Задачи занятия:

1. Совершенствовать технику броска О-СОТО-ГАРИ – отхват
2. Развивать координационные способности в лазании через обруч
3. Воспитывать стремление к победе в подвижной игре «Команда быстроногих»

Место проведения \_\_\_\_\_

Оборудование \_\_\_\_\_

Инвентарь: обручи по одному на каждого занимающегося, свисток

Части занятия и их содержание	Дозировка упражнений	Организационно-методические указания
Подготовительная часть	23 – 25 мин	Настроить на активную работу
1. Построение	1 мин	Объяснить важность соблюдения этикета в дзюдо (по отношению к тренеру, членам спортивного коллектива). Почему спортсмены в начале и конце поединка выполняют поклон? Соблюдать дистанцию Следить за осанкой Акцент на работу рук
Сообщение задач урока	2 мин	
Беседа воспитательная	5 мин	
2. Ходьба с приседанием	2 мин	Смотреть через правое плечо, чтобы не столкнуться с товарищем
3. Бег в среднем темпе	2 мин	Соблюдать дистанцию
–лицом вперед	30 м	Изменять длину шага в ходьбе и беге (короткий, средний шаг)
–спиной вперед	30 м	
–с изменением направления, скорости	60 м	
4. Ходьба в сочетании с бегом	2 мин	Соблюдать дистанцию
5. ОРУ в движении (наклоны, повороты, выпады, приседы)	10 – 12 мин	

Основная часть	45 – 50 мин	<p>Пробовать выполнять на месте и в движении вправо-влево. С неполным сопротивлением Укэ, с полным сопротивлением Укэ, в противоборстве.</p> <p>Противоборство проводится из различных исходных положений (сидя спина к спине, лежа на животе и др.)</p> <p>№ 1 держит руками два обруча, стоящие на полу, № 2 поочередно пролезает через первый обруч головой вперед, через второй обруч ногами вперед (сначала правой, потом левой). Пролезать через обруч, не держась за него руками</p> <p>Подготовка: Играющие делятся на 2-4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному параллельно одна другой. Перед носками впереди стоящих в колоннах проводится черта, на расстоянии 2 м от нее – линия старта. В 20 м от стартовой линии против каждой колонны ставится по кубику или по конусу. Первые игроки в колоннах встают на линию старта. Содержание игры: Вариант 1. По команде руководителя «Приготовиться, внимание, марш!» (или по другому условному сигналу) первые игроки бегут вперед к кубикам (конусам), оббегают их справа и возвращаются обратно на линию старта. Игрок, первым перебежавший линию старта, приносит своей команде очко. Прибежавшие встают в конец своих колонн, а у линии старта выстраиваются следующие игроки. Также по сигналу они бегут до предмета, установленного против их колонны, огибают его и возвращаются обратно. Прибежавший первым снова зарабатывает очко своей команде. И так по очереди бегут все игроки. Затем подсчитываются очки. Побеждает команда, получившая больше очков.</p> <p>Правила игры: 1. Нельзя выбегать и переступать линию старта до сигнала руководителя. 2. Обегать предмет можно только справа, не касаясь его руками. 3. Вернувшись, надо встать в конец своей колонны.</p> <p>Туловище не сгибать. Разгибать руки в локтях. Отдых между сериями до 20 с.</p>
1.Бросок О-СОТО-ГАРИ – отхват	10 – 12 мин	
2.Борьба в партере –по заданию –с односторонним сопротивлением	5 мин 2 мин 2 мин	
3.Лазание через обруч –в парах	6 – 8 мин	
4.Подвижная игра «Команда быстроногих» –Объяснение игры –Проведение игры –Подведение итогов игры	15 – 17 мин 5, 6 мин 10 – 12 мин 2, 3 мин	
5.Отжимания на кистях, на кулаках, в упоре сзади	6 – 8 мин	
Заключительная часть	13 – 15 мин	<p>Согласовывать движения с дыханием.</p> <p>Использовать строевые команды. Повысить концентрацию внимания.</p> <p>Выделить лучших</p> <p>Домашнее задание: –Повторить положение для броска отхват 6-8раз –Отжимания 3 серии по 6 раз</p>
1.ОРУ на расслабление (махи руками, ногами)	8 – 10 мин	
2.Построение	1 мин	
3.Подведение итогов	1 мин	
4.Объяснение домашнего задания	2 мин 1 мин	

Таблица 23. Комплекс общефизических упражнений (ОФП 1)

№ п/п	Упражнение	Нагрузка	Количество		Отдых
			Повторений	Серий	
1	Рывок штанги на грудь стоя	80% от max	3	3	1'
		50% от max (акцент на взрывную силу)	7	3	1'30"
Методические рекомендации: 1-я серия – 3 повторения – отдых 1 мин; 2-3 серии также, после 3 серии отдых 1 мин, переход к упражнению с уменьшением отягощения – 1-я серия 7 повторений – отдых 1 мин 30 с, переход к следующему упражнению					
2	Жим штанги лежа на спине	90% от max	5	1	1'30"
		50% от max (акцент на взрывную силу)	3	5	1'
Методические рекомендации: 1-я серия – 5 повторений – отдых 1 мин 30 с; переход к упражнению с уменьшением отягощения – 1-я серия 3 повторения – отдых 1 мин, 2-5 серии также, после 5 серии отдых 1 мин, переход к следующему упражнению					
3	Супер серия 3 круга: 1. Пресс лежа на скамье 45° 2. «Складка» - одновременное поднятие сложенных за головой рук и согнутых в коленях ног (при складывании локти касаются колен) 3. «Планка» упор на локтях	-	20	3	1'
		-	20		
		-	1'		
Методические рекомендации: 3 супер серии по 3 упражнения; 1. Пресс лежа на скамье 45° - 20 повторений, 2. «Складка» – 20 повторений, «Планка» на локтях – 1 мин, отдых 1 мин, повторить 3 серии. Отдых 3 мин, переход к следующему упражнению.					
4	Отжимание от брусьев	-	3	5	15"
	Методические рекомендации: 5 серий – 3 повторения «на взрыв» – отдых 15 секунд, после 5й серии отдых 1 минута 30 секунд и переход к следующему упражнению				
5	Подтягивание	-	3	5	15"
	Методические рекомендации: 5 серий – 3 повторения «на взрыв» – отдых 15 секунд				

Таблица 24. Комплекс общефизических упражнений (ОФП 2)

№ п/п	Упражнение	Нагрузка	Количество		Отдых
			Повторений	Серий	
1	Тяга штанги лежа на груди на скамье	90% от max	1	3	1'30"
		85% от max	3	3	1'30"
		50% от max	5	5	45"
	Методические рекомендации: 3 серии по 1 повторению – отдых 1 мин 30 секунд; переход к упражнению с уменьшением отягощения – 3 серии по 3 повторения – отдых 1 мин 30 секунд, после 3 серии отдых 1 мин 30 секунд, переход к упражнению с уменьшением отягощения - 5 серий по 5 повторений «на взрыв», отдых между сериями 45 секунд. После 5 серии отдых 3 минуты и переход к следующему упражнению				
2	Цепочка на пресс («складка»)	1'	5"	1	5"
		2'	10"	1	10"
		3'	15"	1	15"
		4'	10"	1	10"
		5'	5"	1	5"
Методические рекомендации: каждая минута работа в заданном режиме					
3	Супер серия: Полуприсед со штангой (135° угол сгибания колен) + Прыжки колени к груди	110% отягощение	3	3	1'30"
		-	10		
Методические рекомендации: 3 супер серии – полуприсед 3 повторения, переход к прыжкам, после этого – отдых 1 мин 30 с, после 3 серий переход к следующему упражнению					
4	Супер серия 3 круга: Маятник + Челночный бег	10-50% от max (с акцентом на скорость)	10	1	1'
		Бег 8-10 м		3	1'
		80% от max	6	1	
		Бег 8-10 м		3	1'
		90% от max	4	1	
		Бег 8-10 м		3	
Методические рекомендации: 3 супер серии – 1 серия маятник - 10 повторений с весом 50% от максимального, затем челночный бег 8-10 м – 3 раза – отдых 1 мин; 2 серия - маятник 6 повторений с весом 80% от максимального, затем челночный бег 8-10 м – 3 раза – отдых 1 мин, 3 серия - маятник 4 повторения с весом 90% от максимального, затем челночный бег 8-10 м – 3 раза.					

Таблица 25. Комплекс общефизических упражнений (ОФП 3)

№ п/п	Упражнение	Нагрузка	Количество		Отдых
			Повторений	Серий	
1	Супер серия 5 кругов: Рывок штанги на грудь стоя + рывок на грудь с колен	80% от max	1	5	1' 30"
		50% от max (акцент на взрывную силу)	5		
Методические рекомендации: необходимо подготовить 2 штанги с разными весами; 5 супер серий; 1-я серия 1 повторение с подниманием от пола с весом 80% от максимума и сразу 5 «взрывных» скоростных повторений с подниманием от уровня колен с весом 50% от максимума, отдых – 1 минута 30 секунд, переход к следующей серии. После окончания супер серии отдых 2-3 минуты и переход к следующему упражнению.					
2	Супер серия 5 кругов: Жим штанги лежа на спине + жим штанги на спине «на взрыв»	90% от max	1	5	1' 30"
		50% от max (акцент на взрывную силу)	5		
Методические рекомендации: необходимо подготовить 2 штанги с разными весами; 5 супер серий; 1-я серия - 1 повторение жим лежа веса 90% от максимума и сразу 5 «взрывных» скоростных повторений жима от груди с весом 50% от максимума, отдых – 1 минута 30 секунд, переход к следующей серии. После окончания супер серии отдых 2-3 минуты и переход к следующему упражнению.					
3	Супер серия 5 кругов: Подтягивания 1 с отягощением + 5 без отягощения «на взрыв»	Индивидуально	1	5	15"
		Без отягощения	5		
Методические рекомендации: 1 серия - при выполнении подтягивания с отягощением, партнер придерживает с боков за пояс и сразу 5 подтягиваний без отягощения «на взрыв», отдых 15 секунд, 2-5 серии также. Отдых 3 мин и переход к следующему упражнению.					
4	Цепочка 5 кругов: 3 упражнения на резине + Бег с максимальным ускорением	Макс скорость	3x10"	5	20-25"
		10 м	-		
Методические рекомендации: 5 серий по 1 минуте; 1-я серия - 3 упражнения (разнообразные тяги и учикоми) по 10 секунд и сразу бег 10 м с максимальным ускорением, отдых - остаток времени до 1 минуты (приблизительно 20-25 секунд), 2-5 серии также.					

Таблица 26. Комплекс общефизических упражнений (ОФП 4)

№ п/п	Упражнение	Нагрузка	Количество		Отдых
			Повторений	Серий	
1	Супер серия 3 круга: Полуприсед со штангой	110% от max	3	3	1'30"
		100% от max	3		
	Методические рекомендации: 1-я серия 3 повторения с весом 110% от макс и сразу 3 повторения с весом 100% от макс – отдых 1 мин 30 с, 2-3-я серия также. Отдых 3 минуты и переход к следующему упражнению.				
2	Тяга штанги лежа на груди на скамье	80% от max	3	3	1'
		50% от max	5	5	30"
	Методические рекомендации: 1-я серия – 3 повторения – отдых 1 мин; 2-3 серии также – отдых 1 мин, переход к упражнению с уменьшением отягощения с акцентом «на взрыв» – 1-я серия 5 повторений – отдых 30 с, 2-5 серии также, после 5-й серии отдых 3 мин, переход к следующему упражнению				
3	Цепочка на пресс	1'	5"; 10"; 15"	1	5"; 10"; 15"
		2'	5"; 10"; 15"	1	5"; 10"; 15"
		3'	5"; 10"; 15"	1	5"; 10"; 15"
		4'	5"; 10"; 15"	1	5"; 10"; 15"
		5'	5"; 10"; 15"	1	5"; 10"; 15"
Методические рекомендации: каждая минута по заданному регламенту упражнения, работа чередуется с отдыхом, после 5 мин работы отдых 2 мин 30 с					
4	Супер серия 5 кругов: Маятник с весом 90% от максимального + с весом 50% от максимального	90% от max	2	5	1' 30"
		50% от max	10		
Методические рекомендации: необходимо подготовить 2 штанги с разным отягощением; 1-я серия 2 повторения (вправо-влево) с весом 90% от максимума и сразу 10 повторений с весом 50% от максимума «на взрыв» – отдых 1 мин 30 с, 2-5-я серия также; после 5-й серии отдых 3 мин, переход к следующему упражнению					
5	Супер серия 5 кругов: Отжимания на брусьях - 1 с отягощением + 5 без отягощения «на взрыв»	Индивидуально	1	5	15"
		Без отягощения	5		
Методические рекомендации: 1-я серия – при отжимании с отягощением партнер придерживает с боков за пояс и сразу 5 отжиманий без отягощения «на взрыв», отдых 15 с, 2-5 серии также.					

Таблица 27. Комплекс общефизических упражнений (ОФП 1)

№ п/п	Упражнение	Нагрузка	Количество		Отдых
			Повторений	Серий	
1	Рывок (взятие штанги на грудь)	80-85%	3	5	3'
		60-70%	max	1	
	Методические рекомендации: 1-я серия – 3 повторения – отдых 3 мин; 2-5 серия также, после 5 серии отдых 3 мин и одна серия на max, отдых 3 мин, переход к следующему упражнению				
2	Рывок штанги с колен	50%	10	3	3'
	Методические рекомендации: 1-я серия – 10 повторений – отдых 3 мин; 2-3 серия также, после 3 серии отдых 3 мин и переход к следующему упражнению				
3	Прыжок вверх из приседа	15 кг	10	3	1'
	Методические рекомендации: 1-я серия – 10 повторений – отдых 1 мин, 2-3 серия также, после 3 серии отдых 1 мин и переход к следующему упражнению				
4	Прыжок в длину	15 кг	5	10	30"
	Методические рекомендации: 1-я серия 5 повторений – отдых 30 с, 2-10 серии также, после 10 серии отдых 30 с и переход к следующему упражнению				
5	Жим штанги (широкий хват)	75-80% от max	10	2	2'30"
	Методические рекомендации: 1-я серия 10 повторений – отдых 2 мин 30 с, 2-я серия также, далее отдых 2 мин 30 с и переход к следующему упражнению				
6	Жим штанги (средний хват)	75-80% от max	10	2	2'30"
	Методические рекомендации: 1-я серия 10 повторений – отдых 2 мин 30 с, 2-я серия также, далее отдых 2 мин 30 с и переход к следующему упражнению				
7	Жим штанги (узкий хват)	75-80% от max	7	2	2'30"
	Методические рекомендации: 1-я серия 7 повторений – отдых 2 мин 30 с, 2-я серия также, далее отдых 2 мин 30 с и переход к следующему упражнению				
8	Тяга штанги к подбородку (стоя)	75-80% от max	10	3	2'
	Методические рекомендации: 1-я серия 10 повторений – отдых 2 мин; 2-3 серии также, после 3 серии отдых 2 мин и переход к следующему упражнению				
9	Тяга штанги (лежа на скамье)	75-80% от max	10	3	2'30"
	Методические рекомендации: 1-я серия 10 повторений – отдых 2 мин 30 с; 2-3 серии также, после 3 серии отдых 2 мин 30 с и переход к следующему упражнению				
10	Подтягивание с отягощением	10 кг	15	5	2'30"
	Методические рекомендации: 1-я серия 15 повторений – отдых 2 мин 30 с; 2-5 серия также, после 5 серии отдых 2 мин 30 с, переход к следующему упражнению				
11	Пресс (лежа на скамье 45°)	20 кг	20	3	2'

	Методические рекомендации: 1-я серия 20 повторений – отдых 2 мин, 2-3 серии также, после 3-ей серии отдых 2 мин, переход к следующему упражнению				
12	Бег в медленном темпе	ЧСС 120-130 уд/мин	5'	1	-
13	Бег с ускорением	тах	1'	5	2'
14	Бег в медленном темпе	ЧСС 120-130 уд/мин	5'	1	-

Таблица 28. Комплекс общефизических упражнений (ОФП 2)

№ п/п	Упражнение	Нагрузка	Количество		Отдых
			Повторений	Серий	
1	Приседания с отягощением	70-80% от max	7	5	3'
		60-70% от max	10	1	
Методические рекомендации: 1-я серия – 7 повторений – отдых 3 мин; 2-5 серия также, после 5 серии отдых 3 мин и одна серия 10 повторений, отдых 3 мин, переход к следующему упражнению					
2	Тяга штанги к груди	85-90% от max	3	3	3'
		Методические рекомендации: 1-я серия – 3 повторения – отдых 3 мин; 2-3 серия также, после 3 серии отдых 3 мин и переход к следующему упражнению			
3	Прыжки в длину	Без отягощения	5	10	30"
		Методические рекомендации: 1- серия – 5 повторений – отдых 30 с, 2-10 серии также, после 10 серии отдых 30 с и переход к следующему упражнению			
4	Жим (тренажер Смита – Smith Strenght)	50% от max, прибавлять по 5 кг; снижать по 10 кг	max	1	2'30"
		Методические рекомендации: 1-я серия начинается с отягощением 50% от max – отдых 2 мин 30 с, затем 2 упражнение с прибавкой отягощения 5 кг – отдых 2 мин 30 с, несколько упражнений с прибавкой, потом снижение отягощения на 10 кг, тоже несколько упражнений, между каждым отдых 2 мин 30 с			
5	Отжимания на брусьях (с отягощением)	Индивидуально	10	3	2'30"
		Методические рекомендации: 1-я серия – 10 повторений – отдых 2 мин 30 с, 2-3-я серии также, после 3 серии отдых 2 мин 30 с, переход к следующему упражнению			
6	Отжимание в упоре лежа (с отягощением)	Индивидуально	max	3	2'
		Методические рекомендации: 1-я серия max количество повторений – отдых 2 мин, 2-3-я серии также, после 3 серии отдых 2 мин, переход к следующему упражнению			
7	Пресс «в машине» (тренажер)	50 кг	20	3	1'
		Методические рекомендации: 1-я серия 20 повторений – отдых 1 мин, 2-3-я серии также, после 3 серии отдых 1 мин, переход к следующему упражнению			
8	Гиперэкстензия со скручиванием	Индивидуально	20	3	2'
		Методические рекомендации: 1-я серия 20 повторений – отдых 2 мин; 2-3 серии также, после 3 серии отдых 2 мин, переход к следующему упражнению			

9	Бег в медленном темпе	ЧСС 120-130 уд/мин	5'	1	-
10	Бег с ускорением	тах	1'	5	2'
11	Бег в медленном темпе	ЧСС 120-130 уд/мин	5'	1	-

Таблица 29. Комплекс общефизических упражнений (ОФП 3)

№ п/п	Упражнение	Нагрузка	Количество		Отдых
			Повторений	Серий	
1	Становая тяга	75% от max	5	5	3'
		65-70% от max	10	1	
Методические рекомендации: 1-я серия – 5 повторений – отдых 3 мин; 2-5 серия также, после 5 серии отдых 3 мин, переход к следующему упражнению					
2	Тяга «спиной» в тренажере (и.п. сидя)	65-70% от max	10	5	3'
3	Тяга одной рукой (гиря, гантель)	Индивидуально	10	4	2'
4	Упражнение «маятник», гриф «закреплен» в диск от штанги, на «рабочую» сторону грифа добавить отягощение (диски от штанги), перенос грифа с одного бедра на другое с подъёмом до уровня груди	Индивидуально	15"	3	1'
5	Жим штанги вверх лежа на скамье 45°	70% от max	10	3	2'30"
6	Отжимание с переходом на правую и левую руки попеременно	Индивидуально	14	3	2'
7	Бег в медленном темпе	ЧСС 120-130 уд/мин	5'	1	-
8	Бег с ускорением	max	1'	5	2'
9	Бег в медленном темпе	ЧСС 120-130 уд/мин	5'	1	-

Таблица 30. Комплекс общефизических упражнений (ОФП 4)

№ п/п	Упражнение	Нагрузка	Количество		Отдых
			Повторений	Серий	
1	Рывок штанги на грудь	80% от max	5	5	2'30"
	Методические рекомендации: 1-я серия – 5 повторений – отдых 2 мин 30 с; 2-5 серия также, после 5 серии отдых 2 мин 30 с, переход к следующему упражнению				
2	Жим штанги с max скоростью	80% от max	5	5	1'30"
	Методические рекомендации: 1-я серия – 5 повторений – отдых 1 мин 30 с; 2-5 серии также, после 5 серии отдых 1 мин 30 с, переход к следующему упражнению				
3	Полуприсед со штангой	max	3	5	1'30"
	Методические рекомендации: 1- серия – 3 повторения – отдых 1 мин 30 с, 2-5 серии также, после 5 серии отдых 1 мин 30 с, переход к следующему упражнению				
4	Перекидка дисков от штанги жонглирование двумя руками	Индивидуально	14	4	2'
	Методические рекомендации: 1-я серия – 14 повторений – отдых 2 мин, 2-4 серии также, после 4 серии отдых 2 мин, переход к следующему упражнению				
5. Суперсерия 3 круга, отдых между кругами 7 минут					
5.1	Прыжки с подтягиванием колен к груди		10		7'
5.2	Отжимания с широким упором		15		
5.3	Пресс («склепка» с прямыми руками, ногами)		15		
5.4	Подтягивание на перекладине до уровня груди		10		
5.5	Отжимания с узким упором		15		
5.6	Пресс на скамье 45°	5 кг	15		
5.7	Подтягивание обратным хватом		10		
5.8	Прыжок вверх		10		
5.9	Отжимания – руки на ширине плеч		15		
5.10	Прыжки в длину		10		
5.11	Лежа на животе, прогибания спины		15		

Таблица 31. Соответствие спортивных разрядов выполнению классификационных степеней

п/п	Разряд ЕСК	Степень	Цвет пояса	КЮ, ДАН
1.	юношеский разряд	1 ученическая	белый	12-6 КЮ
2.	1 юношеский	2 ученическая	желтый	5 КЮ
3.	1 разряд	3 ученическая	оранжевый	4 КЮ
4.	1 разряд – КМС	4 ученическая	зеленый	3 КЮ
5.	1 разряд – КМС	5 ученическая	синий	2 КЮ
6.	1 разряд – КМС	6 ученическая	коричневый	1 КЮ
7.	КМС, МС	1 мастерская	черный	1 ДАН
8.	МС, МСМК	2 мастерская	черный	2-5 ДАН

Таблица 32. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Этап подготовки	Сроки проведения
1	Профессиональная ориентационная деятельность			
1.1	Профессиональная информация	Беседа на тему: «Система физкультурного образования в РБ»	СПС свыше 2-х лет	В течение года
		Беседа на тему: «Вузы и факультеты физкультурного профиля в регионе»		
		Беседа на тему: «Училища олимпийского резерва»		
1.2	Профессиональные консультации	Беседа на тему: «Личность тренера-преподавателя»	СПС свыше 2-х лет	В течение года
		Беседа на тему: «Профессионально-важные качества тренера-преподавателя»		
2.	Сбережение здоровья			
2.1	Рациональная организация режима дня	Беседа на тему: «Двигательная активность в режиме дня»	НП 1 года	Март
		Беседа на тему: «Активный отдых в режиме дня»	УТГ свыше года	Октябрь
2.2	Рациональные подходы к коррекции массы тела	Беседа на тему: «Соблюдение диеты в период сгонки веса»	УТГ свыше 3-х лет	Сентябрь
		Беседа на тему: «Подходы к сгонке веса без вреда для здоровья»		Октябрь
2.3	Здоровье как ценность человека	Беседа на тему: «Психическое здоровье человека»	УТГ до 3-х лет	Ноябрь
		Беседа на тему: «Физическое здоровье человека»		Декабрь
2.4	Профилактика вредных привычек	Беседа на тему: «Вредные привычки – разрушители здоровья»	УТГ свыше 3-х лет	Декабрь
		Беседа на тему: «Полезные привычки как укрепление здоровья»	УТГ свыше 3-х лет	Январь
2.5	Сочетание учебы в школе и занятий дзюдо	Беседа на тему: «Соблюдение режима дня школьника»	НП 1 года	Январь
		Беседа на тему: «Как научиться успевать в школе и не пропускать тренировки»	УТГ до 3-х лет	Сентябрь
2.6	Гигиена спортсмена	Беседа на тему: «Гигиена при занятиях спортом»	НП 1 года	Сентябрь
		Беседа на тему: «Гигиенические процедуры в летнем лагере»	УТГ до 3-х лет	Май
2.7	Здоровый образ жизни человека	Беседа на тему: «Режим дня юного спортсмена»	НП 1 года	Ноябрь

		Беседа на тему: «Гаджеты и их рациональное использование»	НП свыше года	Май
2.8	Закаливание организма	Беседа на тему: «Закаливание организма круглый год»	УТГ до 3-х лет	Апрель
		Беседа на тему: «Профилактика простудных заболеваний»	УТГ свыше 3-х лет	Январь
3	Патриотическое воспитание			
3.1	Духовно-нравственное воспитание	Беседа на тему: «Известные спортсмены-спортсмены, прославившие страну»	НП свыше года	Апрель
		Беседа на тему: «Дух спорта и спортивный характер»	УТГ до 3-х лет	Январь
3.2	Спортивно-патриотическое воспитание	Беседа на тему: «Проявление патриотизма в дзюдо»	УТГ свыше 3-х лет	Март
3.3	Гражданско-патриотическое воспитание	Беседа на тему: «Я гражданин Республики Беларусь»	НП свыше года	Февраль
		Беседа на тему: «Спортивные достижения посвящаю Родине»	СПС	Сентябрь
3.4	Героико-патриотическое воспитание	Беседа на тему: «Чемпион – пример для юных спортсменов»	ВСМ	Сентябрь
4	Развитие творческого мышления			
4.1	Анализ соревновательной деятельности	Стенография 4-6 поединков на международных соревнованиях (по видеозаписи)	СПС	Ноябрь
		Стенография 4-6 поединков на соревнованиях спортсменов младшего возраста	СПС	Январь
4.2	Анализ тренировочной деятельности	Проведение самоанализа нагрузки на занятии по показателям частоты сердечных сокращений	СПС	Май
4.3	Развитие эвристического мышления	Сравнение тактики ведения поединка двух спортсменов международного уровня (по видеозаписи)	УТГ свыше 3-х лет	Май
5	Нравственное воспитание			
5.1	Нравственные качества в спорте	Беседа на тему: «Уважение к окружающим людям – основа формирования сильной личности»	СПС	Октябрь
		Беседа на тему: «Каким должен быть чемпион не только в дзюдо, но и в жизни»	ВСМ	Январь

5.2	Нравственные чувства в спорте	Беседа на тему: «Роль спортивного коллектива в развитии личности»	УТГ свыше 3-х лет	Январь
		Беседа на тему: «Чувство коллективизма и взаимопомощи на занятиях спортом»	ГНП свыше года	Октябрь

Таблица 33. Антидопинговые мероприятия в системе многолетней спортивной подготовки

№ п/п	Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
1	Этап НП	антидопинговые задания игрового характера — беседы — антидопинговая программа — конкурс рисунков — тематические задания — упражнения с элементами игр	ежемесячно	Описаны в разделе «Организация мероприятий»
2	УТ этап (этап спортивной специализации)	Образовательно-воспитательная программа «Формирование нулевой терпимости к допингу»		
3	Этапы СПС и ВСМ	Антидопинговая образовательно-воспитательная программа		

Таблица 34. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (на базе организации, организующей спортивную подготовку)

№ п/п	Наименование мероприятий	Сроки проведения	Ответственный
1	Мониторинг действующего антидопингового законодательства	В течение года	Инструкторы-методисты
3	Оформление антидопингового стенда организации	В течение года	Инструкторы-методисты
4	Информирование тренеров-преподавателей, спортсменов и их законных представителей о «Запрещенном списке» Всемирного антидопингового кодекса	Январь	Инструкторы-методисты
5	Проведение первичного инструктажа по антидопинговому законодательству тренеров-преподавателей при поступлении на работу	При поступлении	Инструкторы-методисты
6	Информирование тренеров-преподавателей на тренерских советах об изменениях в антидопинговых правилах	В течение года	Инструкторы-методисты
7	Контроль за прохождением онлайн обучения на сайте НАДА с получением сертификатов тренерами-преподавателями	В течение года	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
9	Проведение среди спортсменов бесед на темы: «Здоровый спорт», «Честная игра (FairPlay)»	В течение года	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
10	Проведение эстафет со спортсменами начального этапа спортивной подготовки «Главное не победа, а участие»	В течение года	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
11	Разработка содержания бесед на антидопинговую тематику для юных спортсменов	В течение года	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
12	Проведение бесед о здоровье, о вреде допинговых средств с юными спортсменами	В течение года	Инструкторы-методисты
13	Проведение антидопинговых мероприятий в игровой форме для юных спортсменов	В течение года	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
14	Проведение образовательно-воспитательных программ антидопинговой направленности	В течение года	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели

Таблица 35. Тематический план образовательно-воспитательной программы «Формирование нулевой терпимости к допингу» для спортсменов УТ групп до 3 лет подготовки

№ п/п	Тема	Форма занятия	Продолжительность (мин)	Содержание
1	Роль спорта в жизни человека	Беседа	30	История возникновения и развития спорта; значение физической культуры и спорта в жизни человека; интерес людей к крупным спортивным событиям в мире
2	Олимпийское движение и его ценности	Беседа	30	Олимпийские ценности: совершенство, дружба, уважение; дух спорта; ценность честной победы
3	Движение Fair Play в мире	Беседа	30	Честная борьба, нечестная борьба, в чем их разница. Почему следует соревноваться честно?
4	Почему допинг запрещен в спорте	Беседа	30	Вред, который допинг наносит духу спорта и организму спортсменов (последствия применения запрещенных субстанций и/или методов)
5	Прием допинга как нарушение антидопинговых правил	Беседа	60	Спортсмен должен знать и соблюдать антидопинговые правила; источники информации об антидопинговых правилах (сайт ОО «БФД» и НАДА); субстанции и методы, запрещенные в спорте; виды нарушений антидопинговых правил

Время, отводимое на реализацию программы – 3 часа.

Количество занятий – 12.

Продолжительность занятия – 15 мин.

Таблица 36. Тематический план образовательно-воспитательной программы «Формирование нулевой терпимости к допингу» для спортсменов УТ групп 3 – 7 годов подготовки

№ п/п	Тема	Форма занятия	Продолжительность (мин)	Содержание
1	Антидопинговая подготовка спортсмена	Беседа	40	К кому спортсмен может обратиться за помощью (проверка препаратов на наличие в них запрещенных субстанций; обучающие программы НАДА)
2	Антидопинговые правила и документы	Беседа	60	Почему при занятиях спортом следует соблюдать антидопинговые правила; организации, которые следят за соблюдением спортсменами антидопинговых правил; роль и полномочия организаций, которые ведут в спорте борьбу с допингом (Всемирное антидопинговое агентство, IJF, НАДА, БФД); всемирный антидопинговый кодекс
3	Процедура тестирования спортсмена	Беседа	60	Проведение тестирования в рамках допинг-контроля (кого могут тестировать, кто проводит тестирование); виды анализов; процедура отбора пробы мочи и крови; тестирование несовершеннолетних спортсменов; права и обязанности спортсмена
4	Наказание за нарушение антидопинговых правил	Беседа	40	Где анализируются пробы и как можно узнать результат теста; процедура уведомления спортсмена о возможном нарушении антидопинговых правил; отстранение, дисквалификация и другие последствия нарушений

5	Правила безопасности спортсменов	Беседа	60	Принцип строгой ответственности за незнание и несоблюдение антидопинговых правил; опасность применения биологически активных пищевых добавок; правила, связанные с оказанием медицинской помощи спортсменам; оформление разрешений на терапевтическое использование запрещенных веществ и методов; как реагировать в ситуации, когда спортсмену предлагают допинг
---	----------------------------------	--------	----	---

Время, отводимое на реализацию программы – 4 часа 20 мин.

Количество занятий – 13.

Продолжительность занятия – 20 мин.

Таблица 37. Тематический план антидопинговой образовательно-воспитательной программы для спортсменов групп СПС

№ п/п	Тема	Форма занятия	Продолжительность (мин)	Содержание
1	Причины введения запрета на прием допинга в спорте	Беседа	30	Понятие «допинг»; вред, который допинг наносит духу спорта; влияние запрещенных субстанций и/или методов на здоровье спортсмена; социальные, экономические, психологические аспекты нарушений антидопинговых правил
2	Виды нарушений антидопинговых правил	Лекция, Семинар	60	Ответственность за знание и соблюдение антидопинговых правил; виды нарушений антидопинговых правил (примеры нарушений); биологический паспорт спортсмена; к кому спортсмен может обратиться за разъяснениями и консультациями по антидопинговой тематике
3	Список запрещенных препаратов. Разрешение на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов	Лекция, семинар	60	Классы запрещенных в спорте субстанций и методов; критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список ВАДА; программа мониторинга ВАДА; статистика случаев обнаружения субстанций отдельных классов в пробах спортсменов; процедура оформления разрешения на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов; риск применения биологически активных добавок; методы проверки медицинских препаратов на предмет вхождения в Запрещенный список
4	Система ADAMS. Правила предоставления информации о местонахождении	Лекция	30	Характеристика системы ADAMS; пулы тестирования спортсменов; правила предоставления информации о местонахождении спортсменов; нарушения правил доступности; практическая помощь спортсменам в предоставлении информации; ошибки при заполнении системы ADAMS
5	Система борьбы с допингом в Республике Беларусь и в мире	Лекция, дискуссия	30	Деятельность НАДА; взаимодействие НАДА со спортсменами и тренерами; международные антидопинговые организации (полномочия, обязанности); антидопинговые лаборатории и спортивный арбитражный суд; коммерческие организации, осуществляющие сбор допинг-проб

6	Международные антидопинговые документы: Всемирный антидопинговый кодекс и международные стандарты ВАДА. Антидопинговые правила Международной федерации дзюдо	Семинар	30	Всемирный антидопинговый кодекс; Международный стандарт по соответствию всемирному антидопинговому кодексу подписавшихся сторон; Международный стандарт по тестированию и расследованиям; Международный стандарт по терапевтическому использованию; Международный стандарт по защите частной жизни и персональных данных; Международный стандарт для лабораторий; Международный стандарт по обработке результатов; особенности антидопинговых правил
7	Нормативная правовая база РБ в сфере борьбы с допингом	Лекция, семинар	30	Закон Республики Беларусь от 4 января 2014 г. № 125-З «О физической культуре и спорте» Антидопинговые правила Республики Беларусь
8	Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы мочи)	Лекция, семинар	60	Этапы тестирования (от уведомления спортсмена до получения копии протокола); пункт допинг-контроля и оборудования для отбора пробы; права и обязанности спортсмена и персонала спортсмена; заполнение протокола допинг-контроля; тестирование несовершеннолетних спортсменов
9	Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы крови)	Лекция, семинар	60	Этапы тестирования (от уведомления спортсмена до получения копии протокола); пункт допинг-контроля и оборудования для отбора пробы; права и обязанности спортсмена и персонала спортсмена; заполнение протокола допинг-контроля; тестирование несовершеннолетних спортсменов
10	Санкции за нарушение антидопинговых правил	Лекция, дискуссия	60	Обработка результатов тестирования; международный стандарт по обработке результатов; алгоритм действий спортсмена при уведомлении о возможном нарушении антидопинговых правил; последствия нарушения антидопинговых правил в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом и Антидопинговыми правилами IJF; статус спортсмена в период отстранения и дисквалификации

Время, отводимое на реализацию программы – 7 часов 30 мин.  
Количество занятий – 15. Продолжительность занятия – 30 мин.

Таблица 38. Тематический план антидопинговой образовательно-воспитательной программы для спортсменов этапа ВСМ

№ п/п	Тема	Форма занятия	Продолжительность (мин)	Содержание
1	Виды нарушений антидопинговых правил	Лекция, дискуссия	60	Виды нарушений антидопинговых правил; лица, ответственные за знание и соблюдение антидопинговых правил; биологический паспорт спортсмена (гематологический, стероидный, эндокринологический модули); статистка НАДА и IJF по нарушениям среди спортсменов
2	Запрещенный список. Разрешение на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов	Лекция, дискуссия	60	Классы запрещенных в спорте субстанций и методов; критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список ВАДА; программа мониторинга ВАДА; статистика случаев обнаружения субстанций отдельных классов в пробах спортсменов; процедура оформления разрешения на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов; риск применения биологически активных добавок
3	Система ADAMS	Лекция, дискуссия	60	Пулы тестирования спортсменов; правила предоставления информации о местонахождении спортсменов; нарушения правил доступности; ошибки при заполнении системы ADAMS
4	Международные документы по обеспечению антидопинговой деятельности	Лекция, дискуссия	30	Всемирный антидопинговый кодекс; Международный стандарт по соответствию Всемирному антидопинговому кодексу подписавшихся сторон; Международный стандарт по тестированию и расследованиям; Международный стандарт по терапевтическому использованию; Международный стандарт для лабораторий; антидопинговые правила IJF
5	Нормативная правовая база РБ в сфере борьбы с допингом. Основные направления деятельности Национального антидопингового агентства	Лекция, дискуссия	30	Статус и полномочия НАДА; Антидопинговые правила Республики Беларусь

6	Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы мочи)	Лекция, дискуссия	60	Этапы тестирования; пункт допинг-контроля; права и обязанности спортсмена и персонала спортсмена; заполнение протокола допинг-контроля
7	Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы крови)	Лекция, дискуссия	60	Этапы тестирования; пункт допинг-контроля; права и обязанности спортсмена и персонала спортсмена; заполнение протокола допинг-контроля
8	Санкции за нарушение антидопинговых правил	Лекция, дискуссия	60	Алгоритм действий спортсмена (персонала спортсмена) при уведомлении о возможном нарушении антидопинговых правил; последствия нарушения антидопинговых правил; статус спортсмена в период отстранения и дисквалификации; административная и уголовная ответственность за нарушения.
9	Особенности антидопинговых правил, применяемых к крупным спортивным соревнованиям	Лекция, дискуссия	60	Организаторы крупных спортивных мероприятий (роль и обязанности в части противодействия допингу); особенности антидопинговых правил мероприятий, проводимых под эгидой Международного олимпийского комитета; правило «No needle policy» (никакой не нужной политики); образовательные ресурсы по антидопингу

Время, отводимое на реализацию программы – 9 часов.

Количество занятий – 18.

Продолжительность занятия – 30 мин.

Таблица 39. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Амортизаторы резиновые	штук	20
2.	Брусья	штук	3
3.	Весы электронные медицинские (до 150 кг)	штук	2
4.	Гантели переменной массы (до 20 кг)	комплект	4
5.	Канат для функционального тренинга	штук	2
6.	Канат для лазания	штук	3
7.	Лестница координационная	штук	4
8.	Измерительное устройство для формы дзюдо	штук	1
9.	Листы «татами» для дзюдо	штук	72
10.	Манекен тренировочный	штук	6
11.	Мат гимнастический для отработки бросков	штук	8
12.	Полусфера балансирующая	штук	8
13.	Тренажер для наклонов лежа (гиперэкстензии)	штук	2
14.	Скамья для пресса	штук	1
15.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	3
16.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3
Для этапов высшего спортивного мастерства и совершенствования спортивного мастерства			
17.	Гири спортивные 8, 16, 24 и 32 кг	комплект	8
18.	Кушетка массажная или массажный стол	штук	1
19.	Стойка со скамьей для жима лежа горизонтальная	штук	2

20.	Скамья силовая с регулируемым наклоном спинки	штук	2
21.	Стойка для приседаний со штангой	штук	2
22.	Стойка силовая универсальная	штук	2
23.	Тренажер «беговая дорожка»	штук	2
24.	Велоэргометр	штук	2
25.	Тренажер силовой универсальный на различные группы мышц	штук	1
26.	Тренажер эллиптический	штук	2
27.	Штанга тренировочная (разборная) с комплектом дисков (250 кг)	штук	1

Таблица 40. Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап НП		УТ этап (этап спортивной специализации)		Этап СПС		Этап ВСМ	
				ко ли чес тво	срок эксплу атации (лет)	количес тво	срок эксплу атации (лет)	количе ство	срок эксплуата ции (лет)	кол иче ств о	срок эксплу атации (лет)
1.	Кимоно для дзюдо белое и синее («дзюдога»: куртка и брюки)	комплект	на спортсмена	-	-	2	2	2	1	2	1
2	Майка от потертостей (мужская, черная)	штук	на спортсмена	-	-	-	-	2	1	2	1
3	Майка от потертостей (женская, белая)	штук	на спортсмена	-	-	-	-	2	1	2	1
4	Костюм для сгонки веса	штук	на спортсмена	-	-	-	-	-	-	1	3
5	Бандаж	штук	на спортсмена	-	-	1	1	1	1	1	1
6	Бюстгальтер защитный	штук	на спортсмена	-	-	1	1	1	1	1	1
7	Костюм спортивный	штук	на спортсмена	-	-	-	-	-	-	1	1
8	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на спортсмена	-	-	-	-	-	-	1	2
9	Туфли кроссовые	пар	на спортсмена	-	-	-	-	-	-	1	1
10	Костюм утепленный	штук	на спортсмена	-	-	-	-	-	-	1	2
11	Пояс для дзюдо	штук	на спортсмена	-	-	1	2	1	2	1	1

12	Сумка спортивная	штук	на спортсмена	-	-	-	-	-	-	1	2
13	Тапки спортивные	пар	на спортсмена	-	-	-	-	-	-	1	1
14	Тейп спортивный	штук	на спортсмена	-	-	-	-	-	-	3	1
15	Футболка	штук	на спортсмена	-	-	-	-	-	-	1	1
16	Шапка спортивная	штук	на спортсмена	-	-	-	-	-	-	1	2
17	Шорты спортивные	штук	на спортсмена	-	-	-	-	-	-	1	1
18	Носки	пара	на спортсмена	-	-	-	-	-	-	2	1
19	Эмблема организации	штук	на спортсмена	-	-	-	-	1	2	1	2



Приложение 2  
к учебной программе по  
дзюдо

Форма

Индивидуальный план подготовки спортсмена

на \_\_\_\_\_ Г.

Вид спорта: дзюдо

Дисциплина(ны): весовая категория

Спортивный разряд/звание:

Состав сборной команды:

Этап спортивной подготовки:

Тренер (фамилия, собственное имя, отчество (если таковое имеется):

Фамилия, собственное имя, отчество (если таковое имеется) спортсмена

1. Результаты выступлений на главных соревнованиях прошедшего сезона  
(ЛРС – лучший результат сезона):

№ п/п	Название соревнования	Дата проведения		Место проведения	Дисциплина	Возрастная группа	Зачет (командный, личный)	Занятое место		Спортивно-технический результат	
								план	факт	план	факт

Итоги выполнения планов подготовки в прошедшем сезоне (степень реализации планов, причины расхождения планируемых и фактических параметров тренировочных нагрузок, уровень адаптации организма спортсмена к запланированным тренировочным и соревновательным нагрузкам).

№ п/п	Стороны подготовки	Недостатки, выявленные в предыдущем сезоне	Средства, методы, формы занятий для устранения недостатков
1	Общая физическая подготовка		
2	Специальная физическая подготовка		
3	Технико-тактическая подготовка		

1. Перечень основных задач на предстоящий сезон.
2. Организационные основы процесса подготовки.
  - 2.1. Плановое участие на основных спортивных мероприятиях и тренировочных мероприятиях.

№ п/п	Название соревнований	Дата проведения		Место проведения	Дисциплина	Возрастная группа	Зачет (командный, личный)	Занятое место		Спортивно-технический результат	
								план	факт	план	факт

### 3. Плановые медицинские мероприятия по комплексному сопровождению.

№ п/п	Вид сопровождения	Срок действия		Организатор	Примечание
		с	по		
1	УМО				
2	УМО				

### 4. Ответственные исполнители

Спорсмен \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /  
 (подпись) (инициалы, фамилия)

Личный тренер \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /  
 (подпись) (инициалы, фамилия)

Форма индивидуального плана может иметь отличия, структура плана может дополняться.

## МЕТОДИКА спортивной подготовки

### § 1. Методика «Изучение влияния зрелищных эффектов на психику соревнующихся спортсменов» (И.П.Волков, А.Л.Меньщикова, 1989)

В методике предлагается опросный лист и балльная шкала для оценок факторов публичности соревнований спортсменами. Опрос спортсменов проводится непосредственно за 1, 2 часа до соревнований или ретроспективно после соревнований. Результаты обоих вариантов опроса помогают выявить меру субъективной реакции спортсмена на соревновательный стресс.

#### Инструкция

Первый вариант: «Вам предлагается участвовать в психологическом опыте с целью изучения установок спортсменов при восприятии различных факторов публичных соревнований. Отвечая на вопросы, выбирайте ответ А или Б и отмечайте свой ответ в протоколе опыта оценкой в баллах от 0 до 5».

Второй вариант: «Воспользуйтесь своим спортивным опытом и заполните опросник, в котором в каждой паре утверждений вы можете выбрать либо один вариант (А или Б), либо можете отвечать на оба варианта (А и Б), отмечая свои ответы в баллах от 0 до 5». Инструкция для ретроспективной оценки: «Прежде всего, вспомните свои старты и представьте себя на соревнованиях. Затем оцените степень значимости или влияния на вас предложенных в таблице суждений по биполярной шкале. Работайте самостоятельно».

Опросный лист заполняется по форме 1.

#### Форма 1. Опросный лист

№ п/п	Факторы публичности соревнований	Оценка
1	А. соревнования проходят в своем городе	
	Б. соревнования проходят в чужом городе	
2	А. на трибунах много зрителей	
	Б. на трибунах мало зрителей	
3	А. зрители ведут себя активно и шумно	
	Б. зрители ведут себя сдержанно	
4	А. зрители (пресса) ждут от меня результата	
	Б. зрители (пресса) не ждут от меня результата	
5	А. на старте я хорошо различаю лица	
	Б. на старте я никого не замечаю	

6	А. на трибунах есть друзья, родные, близкие	
	Б. на трибунах нет друзей, родных, близких	
7	А. судьи внимательны ко мне	
	Б. судьи не выделяют меня из участников	
8	А. я настраиваюсь на борьбу за место	
	Б. я настраиваюсь на личный результат	
9	А. соперники мне хорошо известны	
	Б. соперники мне плохо известны	
10	А. тренер внимательно наблюдает за мной	
	Б. тренер специально следит за мной	

Шкала бальной оценки факторов публичных спортивных соревнований представлена в таблице 1.

Таблица 1. Шкала бальной оценки факторов публичных спортивных соревнований

Высшая степень позитивного влияния (+)	5 4 3 2 1 0 -1 -2 -3 -4 -5 Не влияет	Высшая степень негативного влияния (-)
--	---	--

Анализ и интерпретация результатов.

После заполнения протокола экспериментатор (тренер) может выделить те утверждения в протоколе, которые оцениваются максимально большими баллами (4, 5 баллов). Это – опорные отношения, или «позитивные установки» к факторам публичности соревнований. Они являются доминирующими в структуре сознательного отношения спортсмена к соревнованию как зрелищу. Максимально оцененные спортсменом факторы публичности его выступления в соревнованиях оказывают на психику испытуемого наиболее сильное влияние, влияют на формирование его предстартовых состояний. Утверждения, оцененные средними по величине баллами (1, 2 балла), – это отношения к факторам, которые оказывают меньшее влияние на психику спортсмена. Утверждения, оцененные в 0 баллов, – это отношения к факторам, оказывающим вероятностное сенсibiliзирующее влияние на психику спортсменов и часто выпадающим из сферы сознания спортсменов в условиях реальных соревнований.

При использовании данной методики экспериментатору (тренеру) необходимо также обратить внимание на два возможных типа восприятия обстановки соревнований: 1) персонифицированный (конкретно-образный) тип восприятия («На старте я хорошо различаю лица вокруг»); и 2) неперсонифицированный (обобщенно-мыслительный) тип восприятия («На старте я никого не замечаю»). Первый тип восприятия является

показателем распределенного произвольного внимания с большим объемом сознательного контроля обстановки соревнований, что типично для спортсменов с сильной нервной системой. Второй тип — показатель узко сфокусированного произвольного внимания с суженным объемом сознательного контроля, что может быть характерным для спортсменов со слабой нервной системой.

Завершение работы.

Занятие может завершиться групповой дискуссией по проблеме отношения к соревнованию, что обладает психо-тренирующим воздействием на психику спортсменов.

## § 2. Методика «Изучение отношения спортсменов к конкретному соревнованию» (по Ю.Л.Ханину, 1989)

Шкала позволяет выявлять особенности восприятия спортсменом пред соревновательной ситуации и предсказывать его состояние перед ответственным стартом.

Шкала «отношение к предстоящему соревнованию» (ОПС) состоит из 28 вопросов (по 7 суждений на каждый компонент), на которые спортсмен должен ответить «да» или «нет». В шкале ОПС 11 положительных суждений по всем компонентам чередуются с 17 отрицательными. Это сделано для того, чтобы избежать формирования нежелательной установки при опросе.

Обычно опрос спортсменов по шкале ОПС проводится индивидуально (или фронтально в группе с соблюдением самостоятельности опрашиваемых). Каждому из спортсменов дается протокол для регистрации своих ответов. Ниже приведены полный текст шкалы ОПС и форма протокола опыта, а также регистрационный бланк.

Инструкция.

«Постарайтесь как можно ярче мысленно представить предстоящие соревнования и ответьте на каждое из приведенных ниже суждений. Если вы согласны с приведенным суждением, то поставьте в регистрационном бланке против номера соответствующего вопроса значок «х» в строке «да»; если вы думаете иначе, то поставьте значок «х» в строке «нет». Постарайтесь долго не думать, доверяйте своим чувствам».

Шкала «Отношение к предстоящему преследованию».

1. Я готов показать высокий результат.
2. К этим соревнованиям я готов лучше, чем мои соперники.
3. В этих соревнованиях я хочу показать высокий результат.
4. Я боюсь подвести команду.
5. Физически я хорошо готов к этим соревнованиям.
6. На этих соревнованиях будет много равных соперников,

7. Это очень важные для меня соревнования.
8. У меня сейчас натянутые отношения с тренером.
9. Я нахожусь в хорошей спортивной форме.
10. Я плохо знаю своих соперников.
11. На этих соревнованиях многое для меня решится.
12. Конфликты с товарищами по команде мешают мне как следует настроиться на предстоящие соревнования.
13. Я уверен, что смогу выполнить задачу, поставленную передо мной в этих соревнованиях.
14. Я не боюсь своих соперников.
15. Думаю, что это будут трудные соревнования.
16. Мое успешное выступление на этих соревнованиях важно для всей команды (клуба, общества, города, республики, страны).
17. Я доволен результатом последних соревнований.
18. На предстоящих соревнованиях у меня будут «неудобные» соперники.
19. В этих соревнованиях мне очень важно хорошо выступить.
20. Мне кажется, что товарищи по команде не верят в мой успех..
21. Я уверен в своих силах.
22. Я уже выигрывал у своих соперников.
23. Я постоянно думаю о предстоящих соревнованиях.
24. На этих соревнованиях я боюсь подвести своего тренера.
25. Технически я хорошо готов к предстоящим соревнованиям.
26. Среди моих соперников есть такие, которых я совсем не знаю.
27. Я с нетерпением жду предстоящих соревнований.
28. Тренер высоко оценивает мою готовность к этим соревнованиям.

Регистрационный бланк к шкале ОПС с ключом представлен в таблице 2.

Таблица 2. Регистрационный бланк к шкале ОПС с ключом

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Да			+	+		+	+	+		+	+	+			+	+		+	+	+			+	+		+	+	
Нет	+	+			+				+				+	+			+				+	+			+			+

Анализ и интерпретация данных.

Каждый вопрос по шкале ОПС, совпадающий с ключом, оценивается в 1 балл. Обработка протокола опроса осуществляется с помощью ключа «работающих» ответов по каждому из компонентов. В результате получают 4 показателя и итоговый индекс с лимитом от 7 до 0 баллов. Чем выше показатель, тем «неблагоприятнее» отношение спортсмена к предстоящему соревнованию.

1. Показатель уверенности в себе (Ув) — «смогу ли я?» (вопросы

1, 5, 9, 13, 17, 21, 25). Высокие показатели означают: заниженная субъективная самооценка своих возможностей достижения успеха; неуверенность в своих силах; отсутствие желания выступать; нереальность выполнения поставленных задач и другое. Показатель Ув в 7 баллов показывает, что спортсмен субъективно не готов к соревнованию. Показатель Ув в 0 баллов – высокая готовность к соревнованию.

2. Показатель восприятия и оценки возможностей соперников (Сп) – «смогут ли соперники?» (вопросы 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26). Сопоставление своих возможностей с возможностями своих соперников. Показатель Сп в 7 баллов – высокая оценка готовности соперников; 0 баллов – низкая оценка возможностей соперников.

3. Показатель желания участвовать и значимость соревнования (Зн) – «хочу ли я?» (вопросы 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27); Показатель Зн в 7 баллов – высокая субъективная значимость соревнования и большое желание выступать. Показатель в 0 баллов – низкая значимость и отсутствие желания соревноваться.

4. Показатель зеркальной самооценки спортсмена (т. е. показатель субъективного восприятия спортсменом оценки его возможностей со стороны других людей (Др) – «смогу ли я с точки зрения других людей (тренера, товарищей по команде, зрителей)?» (вопросы: 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28). Показатель Др в 7 баллов свидетельствует о заниженной зеркальной (или отраженной в социуме) самооценке спортсменом его возможностей в соревновании. Показатель в 0 баллов – высокая самооценка.

Если используется приведенная выше форма регистрационного бланка, то показатели по каждому из компонентов можно суммировать, т. е. суммируют число ответов, совпадающих с трафаретом, вырезанным по ключу (по горизонтали). Итоговый индекс представляет собой сумму всех компонентов.

Завершение работы. Исследование на различных выборках спортсменов позволило стандартизировать показатели шкалы ОПС. В следующей таблице представлены результаты этой стандартизации на выборке 270 квалифицированных спортсменов, опрошенных по шкале ОПС накануне ответственных соревнований. Более наглядно эти результаты будут выглядеть графически после предварительного нормирования по среднему квадратичному отклонению.

Нормативные показатели по шкале ОПС (N =270) представлены в таблице 3.

Таблица 3. Нормативные показатели по шкале ОПС (N =270)

№ п/ п	Компоненты по шкале ОПС	Мужчины (N=180)		Женщины (N=180)	
		М	σ	М	σ
1	Уверенность в своих силах (Ув)	1,60	2,60	1,87	1,87
2	Оценка силы соперников (Сп)	3,93	1,62	4,61	1,44
3	Значимость соревнований (Зн)	5,51	1,54	5,42	1,74
4	Ориентация на оценки других (Др)	2,90	1,34	3,47	1,40
5	Общий итоговый показатель (ОПС)	13,24	3,65	14,43	3,84

### § 3. Психофизиологическая методика контроля состояния по тесту САН (В.А.Доскин и соавторы, 1973)

Испытуемый, оценивая степень выраженности определенных ощущений, соотносит свое состояние с тридцатью признаками. Эти признаки характеризуют три основных составляющих психофункционального состояния: самочувствие (сила, здоровье, утомление), активность (движение, подвижность, скорость и темп протекания функций), настроение (характеристика эмоционального состояния). Десятикратное предъявление полярных слов - характеристика одной и той же составляющей, позволяет получить надежные данные. Испытуемый зачеркивает цифру, которая соотносится с его самооценкой. Для перевода данных в общепринятую девяти-бальную шкалу полученные суммарные результаты необходимо разделить на пять (число вопросов о каждом состоянии).

Цель методики: экспресс-оценка самочувствия, активности и настроения.

Описание методики. Опросник состоит из 30 пар противоположных характеристик, по которым испытуемого просят оценить свое состояние. Каждая пара представляет собой шкалу, на которой испытуемый отмечает степень выраженности той или иной характеристики своего состояния.

Инструкция. Вам предлагается описать свое состояние в данный момент с помощью таблицы, состоящей из 30 пар полярных признаков. Вы должны в каждой паре выбрать ту характеристику, которая наиболее точно описывает Ваше состояние, и отметить цифру, которая соответствует степени выраженности данной характеристики.

Обработка данных. При подсчете крайняя степень выраженности негативного полюса пары оценивается в 1 балл, а крайняя степень выраженности позитивного полюса пары – в 7 баллов. При этом нужно учитывать, что полюса шкал постоянно меняются, но положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные – низкие. Полученные баллы группируются в соответствии с ключом в три категории, и подсчитывается количество баллов по каждой из них.

Самочувствие – сумма баллов по шкалам: 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Активность – сумма баллов по шкалам: 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Настроение – сумма баллов по шкалам: 5, 6, И, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Типовая карта методики САН заполняется по форме 2.

## Форма 2. Типовая карта методики САН

Фамилия, инициалы \_\_\_\_\_ Пол \_\_\_\_\_ Возраст \_\_\_\_\_  
Дата \_\_\_\_\_ Время \_\_\_\_\_

1	Самочувствие хорошее	3	2	1	0	1	2	3	Самочувствие плохое
2	Чувствую себя сильным	3	2	1	0	1	2	3	Чувствую себя слабым
3	Пассивный	3	2	1	0	1	2	3	Активный
4	Малоподвижный	3	2	1	0	1	2	3	Подвижный
5	Веселый	3	2	1	0	1	2	3	Грустный
6	Хорошее настроение	3	2	1	0	1	2	3	Плохое настроение
7	Работоспособный	3	2	1	0	1	2	3	Разбитый
8	Полный сил	3	2	1	0	1	2	3	Обессиленный
9	Медлительный	3	2	1	0	1	2	3	Быстрый
10	Бездеятельный	3	2	1	0	1	2	3	Деятельный
11	Счастливый	3	2	1	0	1	2	3	Несчастный
12	Жизнерадостный	3	2	1	0	1	2	3	Мрачный
13	Напряженный	3	2	1	0	1	2	3	Расслабленный
14	Здоровый	3	2	1	0	1	2	3	Больной
15	Безучастный	3	2	1	0	1	2	3	Увлеченный
16	Равнодушный	3	2	1	0	1	2	3	Взволнованный
17	Восторженный	3	2	1	0	1	2	3	Унылый
18	Радостный	3	2	1	0	1	2	3	Печальный
19	Отдохнувший	3	2	1	0	1	2	3	Усталый

20	Свежий	3	2	1	0	1	2	3	Изнуренный
21	Сонливый	3	2	1	0	1	2	3	Возбужденный
22	Желание отдохнуть	3	2	1	0	1	2	3	Желание работать
23	Спокойный	3	2	1	0	1	2	3	Озабоченный
24	Оптимистичный	3	2	1	0	1	2	3	Пессимистичный
25	Выносливый	3	2	1	0	1	2	3	Утомленный
26	Бодрый	3	2	1	0	1	2	3	Вялый
27	Соображать трудно	3	2	1	0	1	2	3	Соображать легко
28	Рассеянный	3	2	1	0	1	2	3	Внимательный
29	Полный надежд	3	2	1	0	1	2	3	Разочарованный
30	Довольный	3	2	1	0	1	2	3	Недовольный

Полученные результаты по каждой категории делятся на 10. Средний балл шкалы равен 4. Оценки, превышающие 4 балла, свидетельствуют о благоприятном состоянии испытуемого, ниже 4 – о неблагоприятном состоянии. Нормальные оценки состояния располагаются в диапазоне 5,0 – 5,5 баллов. Следует учесть, что при анализе функционального состояния важны не только значения отдельных показателей, но и их соотношение.

#### § 4. Методика самоконтроля за состоянием организма

Для самооценки психофизического состояния организма, спортсменам рекомендуется вести «Дневник тренировок». Такие наблюдения служат обратной связью от спортсмена к тренеру и характеризуют косвенные показатели работоспособности спортсмена. В отдельных случаях рекомендуется вести самоконтроль в отдельные периоды тренировочного процесса. Методика самоконтроля регистрирует ряд показателей.

Карта самоконтроля спортсмена заполняется по форме 3.

#### Форма 3. Карта самоконтроля спортсмена

ФИО \_\_\_\_\_ год рождения \_\_\_\_\_  
 Спортивный стаж \_\_\_\_\_  
 Лучший результат \_\_\_\_\_  
 Лучший результат по текущему году \_\_\_\_\_

Показатели	Дни недели						
	1	2	3	4	5	6	7
1.Общее самочувствие							

2.Желание тренироваться							
3.Переносимость нагрузок, степень утомления							
4.Сон: продолжительность качество							
5.Потоотделение							
6.Аппетит							
7.Вес: утром вечером перед сном							
8.ЧСС: утром лежа в постели вечером перед сном лежа в постели							
9.АД: утром вечером							
Замечания по состоянию Заболевания _____							
Травмы _____							
Болевые ощущения							
Общая оценка состояния:(1-очень плохо; 2-плохо;3-средне; 4-хорошо; 5- очень хорошо)_____							
Нарушение режима							
Восстановительные мероприятия							

### § 5. Варианты игр в касания (Грузных Г.М.)

Способы касания представлены в таблице 4.

Таблица 4. Способы касания

№ п/п	Места касания	Способ касания руками			
		Любой	Правой	Левой	Обеими
1	Затылок	1	2	3	37
2	Средняя часть живота	4	5	6	38
3	Левая подмышечная впадина	7	8	9	39
4	Левое плечо	10	11	12	40
5	Поясница	13	14	15	41
6	Правая лопатка	16	17	18	42
7	Левая сторона живота	19	20	21	43
8	Спина (любое место)	22	23	24	44
9	Правая сторона живота	25	26	27	45
10	Левая лопатка	28	29	30	46

11	Правое плечо	31	32	33	47	
12	Правая впадина	подмышечная	34	35	36	48

### ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (по Жукову М.Н.)

#### 1. «Космонавты».

Подготовка. По углам и сторонам зала чертят 5 – 8 больших треугольников – «ракетодромов». Внутри каждого «ракетодрома» рисуют 2 – 5 кружков – «ракет». Их общее количество должно быть на 5 – 8 меньше, чем играющих. Сбоку каждого «ракетодрома» можно написать маршруты, например:

3 – Л – 3 (Земля – Луна – Земля)  
 3 – М – 3 (Земля – Марс – Земля)  
 3 – Н – 3 (Земля – Нептун – Земля)  
 3 – В – 3 (Земля – Венера – Земля)  
 3 – С – 3 (Земля – Сатурн – Земля)

Играющие, взявшись за руки, в центре зала образуют круг.

Содержание игры. Дети идут по кругу и приговаривают:

Ждут нас быстрые ракеты  
 Для прогулок по планетам.  
 На какую захотим,  
 На такую полетим!  
 Но в игре один секрет:  
 Опоздавшим – места нет!

Как только сказано последнее слово, все разбегаются по «ракетодромам» и стараются скорее занять места в любой из заранее начерченных «ракет».

Опоздавшие на «рейс» становятся в общий круг, а «космонавты», занявшие места, громко по 3 раза объявляют свои маршруты. Это значит, что они совершают прогулку в «космосе». Затем все снова становятся в круг, берутся за руки и игра повторяется.

Выигрывают те, кому удалось совершить три полета.

Правила игры: 1. Начинать игру – только по установленному сигналу руководителя. 2. Разбегаться – только после слов: «Опоздавшим – места нет!»

#### 2. «Караси и щука».

Подготовка. На одной стороне площадки находятся «караси», на середине «щука».

Содержание игры. По сигналу «караси» перебегают на другую сторону. «Щука» ловит их. Пойманные «караси» (четыре, пять) берутся за

руки и, встав поперек площадки, образуют сеть. Теперь «караси» должны перебегать на другую сторону площадки через сеть (под руками). «Щука» стоит за сетью и подстерегает их. Когда пойманных «карасей» будет восемь-девять, они образуют корзины – круги, через которые нужно пробегать. Такая корзина может быть и одна, тогда ее изображают, взявшись за руки, 15 – 18 участников. «Щука» занимает место перед корзиной и ловит «карасей».

Когда пойманных «карасей» станет больше, чем не пойманных, играющие образуют верши – коридор из пойманных карасей, через который пробегают не пойманные. «Щука», находящаяся у выхода из верши, ловит их.

Победителем считается тот, кто остался последним. Ему и поручают роль новой «щуки».

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Все «караси» обязаны при перебежке пройти сеть, корзину и верши. 3. Стоящие не имеют права задерживать их. 4. Игроки, образующие корзину, могут поймать «щуку» и загнать ее в корзину или захлопнуть верши. В этом случае все «караси» отпускаются, и выбирается новая «щука».

### 3. «Белые медведи».

Подготовка. Площадка представляет собой море. В стороне очерчивается небольшое место – льдина. На ней стоит водящий – «белый медведь». Остальные «медвежата» произвольно размещаются по всей площадке.

Содержание игры. «Медведь» рычит: «Выхожу на ловлю!» – и устремляется ловить «медвежат». Сначала он ловит одного «медвежонка» (отводит на льдину), затем другого. После этого два пойманных «медвежонка» берутся за руки и начинают ловить остальных играющих. «Медведь» отходит на льдину. Настигнув кого-нибудь, два «медвежонка» соединяют свободные руки так, чтобы пойманный очутился между руками, и кричат: «Медведь, на помощь!» «Медведь» подбегает, осаливает пойманного и отводит на льдину. Следующие двое пойманных также берутся за руки и ловят «медвежат». Игра продолжается до тех пор, пока не будут переловлены все «медвежата». Последний пойманный становится «белым медведем».

Побеждает последний пойманный игрок.

Правила игры: 1. «Медвежонок» не может выскользывать из-под рук окружившей его пары, пока его не осалил «медведь». 2. При ловле запрещается хватать играющих за одежду, а убегающим выбегать за границы площадки.

### 4. «Совушка».

Подготовка. Из числа играющих выбирается «совушка». Ее гнездо – в стороне от площадки. Оно может быть очерчено, отгорожено гимнастической скамейкой. Играющие на площадке располагаются произвольно. «Совушка» в гнезде.

Содержание игры. По сигналу ведущего: «День наступает, все оживает!» – дети начинают бегать, прыгать, подражая полету бабочек, птичек, жуков, изображая лягушат, мышек, котят. По второму сигналу: «Ночь наступает, все замирает – сова вылетает!» – играющие останавливаются, замирают в позе, в которой их застал сигнал. «Совушка» выходит на охоту. Заметив шевельнувшегося игрока, она берет его за руку и уводит в свое гнездо. За один выход она может добыть двух или даже трех играющих.

Затем «совушка» опять возвращается в свое гнездо и дети вновь начинают свободно резвиться на площадке.

Побеждают игроки, которые не были пойманы ни разу. Также можно отметить лучшего водящего – поймавшего большее количество игроков.

Правила игры: 1. «Совушке» запрещается подолгу наблюдать за одним и тем же игроком, а пойманному – вырываться. 2. После двух, трех выходов «совушки» на охоту ее сменяют новые водящие из числа тех, которые ей ни разу не попались.

## 5. «Два Мороза».

Подготовка. На противоположных сторонах площадки отмечаются два города. Играющие, разделившись на две группы, располагаются в них. В середине площадки помещаются «братья Морозы»: «Мороз Красный Нос» и «Мороз Синий Нос».

Содержание игры. По сигналу руководителя они обращаются к играющим со словами:

Мы – два брата молодые,  
 Два Мороза удалые:  
 Я – Мороз Красный Нос,  
 Я – Мороз Синий Нос.  
 Кто из вас решится  
 В путь-дороженьку пуститься?

Ребята хором отвечают:

Не боимся мы угроз,  
 И не страшен нам мороз! –

и начинают перебегать из одного города в другой. «Морозы» их ловят. Тот, кого им удастся запятнать, считается замороженным. Он остается на том месте, где был пойман, и должен с распростертыми руками преграждать путь играющим при следующих перебежках. Когда

замороженных окажется так много, что пробегать станет трудно, игра прекращается.

Победителями считаются те, кого ни разу не заморозили.

Правила игры: 1. Начинать бег можно только после окончания речитатива. 2. Осаливание за линией города не считается. 3. Осаленных ребят можно выручить: для этого остальные играющие должны коснуться их рукой.

#### 6. «Волки во рву».

Подготовка. Посередине площадки проводят две параллельные линии на расстоянии 70 – 100 см одна от другой. Это коридор – ров. Его можно обозначить не совсем параллельными линиями; с одной стороны – уже, а с другой – шире. Двое водящих – «волки» – становятся во рву; остальные играющие – «козлята» – размещаются на одной стороне площадки за линией дома. На другой ее стороне линией обозначается пастбище.

Содержание игры. По сигналу руководителя «козлята» бегут из дому в противоположную сторону площадки на пастбище и по дороге перепрыгивают через ров. «Волки», не выходя из рва, стараются осалить как можно больше «козлят», за что «волкам» начисляются выигранные очки.

После 3, 4 перебежек (по договоренности) выбираются новые «волки» и игра повторяется.

Выигрывают «козлята», не пойманные ни разу, и те «волки», которые набрали большее количество очков.

Правила игры: 1. Перепрыгивание через ров обязательно. 2. Пойманные «козлята» не выбывают из игры.

#### 7. «Мяч на полу».

Подготовка. Все играющие образуют круг. Двое играющих становятся в середину круга. Стоящие по кругу опускаются на одно или два колена. У них один волейбольный мяч. Водящие поворачиваются лицом к мячу.

Содержание игры. По сигналу руководителя играющие начинают перекатывать мяч по полу, стараясь задеть им ноги водящих. Водящие бегают от мяча в кругу, подпрыгивают, спасаясь от него. Если кому-нибудь из играющих удастся попасть мячом в ноги водящего, он занимает его место, а бывший водящий становится в круг.

Выигрывают те, кто ни разу не были водящими. Первые водящие не считаются проигравшими.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу. 2. Осаленный по ногам водящий сразу же идет на место осалившего его. 3. Осаливать

можно не выше коленей. 4. Первый водящий не считается проигравшим.

#### 8. «Передача мячей в колоннах».

Подготовка. Играющие делятся на несколько групп – команд, и каждая из них выстраивается в колонну по одному, одна параллельно другой. Игроки в колоннах стоят на расстоянии вытянутых рук. У впередистоящих в колоннах – по мячу или другому предмету.

Содержание игры. Вариант 1. По сигналу стоящие впереди игроки передают мяч над головой стоящим сзади них. Те таким же способом передают мяч сзади стоящим. Каждый раз последний игрок в колонне, получив мяч, бежит справа от колонны к руководителю, а затем становится первым в своей колонне. Команда того, кто принесет мяч раньше других, получает выигрышное очко. Затем также по сигналу начинают передавать мяч в колоннах. И так играют до тех пор, пока все участники не побывают в конце колонн и не доставят мяч руководителю.

Выигрывает команда, которая закончит игру первой с наименьшим количеством штрафных очков.

Правила игры: 1. Игра начинается только по сигналу руководителя. 2. Передавать мяч можно над Головой, а не другим способом. 3. Уронивший мяч должен его поднять, встать на место и продолжить игру. 4. За каждое нарушение начисляются штрафные очки.

Вариант 2. Можно передавать мяч и под ногами, широко расставив их.

#### 9. «Гуси-лебеди».

Подготовка. На одной стороне площадки (зала) проводится черта, отделяющая «гусятник». Посередине зала (площадки) ставятся четыре скамейки, образующие коридоры («дорога между горами») шириной 2, 3 м. На другой стороне площадки кладутся маты — это «гора». Все играющие, кроме двух, становятся в гусятник — это «гуси». За горой чертится кружок – «логово», в котором помещаются два «волка».

Содержание игры. Руководитель произносит: «Гуси-лебеди, в поле!» «Гуси» проходят по «горной дороге» в «поле», где и гуляют.

Затем руководитель говорит: «Гуси-лебеди, домой, волк за дальнею горой!» «Гуси» бегут к себе в «гусятник», пробегая между скамейками – «по горной дороге». Из-за дальней горы выбегают «волки» и догоняют «гусей». Осаленные останавливаются. Пойманные подсчитываются и отпускаются в свое стадо «гусей». Играют два раза, после чего из непоиманных выбирают новых «волков». И так игра проводится 2, 3 раза, после чего отмечаются ни разу не пойманные «гуси» и «волки», сумевшие поймать больше «гусей».

Побеждают «гуси», которые ни разу не были пойманными, и

«волки», сумевшие поймать большее количество «гусей».

Правила игры: 1. «Волки» ловят «гусей» до «гусятника». 2. «Волки» могут ловить «гусей» только после слов «за дальней горой». 3. Нельзя прыгать через скамейки или бежать по ним.

#### 10. «Команда быстроногих».

Подготовка. Играющие делятся на 2 – 4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному параллельно одна другой. Перед ногами впереди стоящих в колоннах проводится черта, на расстоянии 2 м от нее – линия старта. В 10 – 20 м от стартовой линии против каждой колонны ставится по стойке или по булаве. Первые игроки в колоннах встают на линию старта.

Содержание игры. Вариант 1. По команде руководителя «Приготовиться, внимание, марш!» (или по другому условному сигналу) первые игроки бегут вперед к стойкам (булавам), оббегают их справа и возвращаются обратно на линию старта. Игрок, первым перебежавший линию старта, приносит своей команде очко. Прибежавшие встают в конец своих колонн, а у линии старта выстраиваются следующие игроки. Также по сигналу они бегут до предмета, установленного против их колонны, огибают его и возвращаются обратно. Прибежавший первым снова зарабатывает очко своей команде. И так по очереди бегут все игроки. Затем подсчитываются очки.

Побеждает команда, получившая больше очков.

Правила игры: 1. Нельзя выбегать и переступить линию старта до сигнала руководителя. 2. Обегать предмет можно только справа, не касаясь его руками. 3. При беге с палочкой обязательно ударить ею три раза о предмет или об пол, громко считая. 4. Вернувшись, надо встать в конец своей колонны.

Вариант 2. В игре можно использовать палочки. Каждый игрок, находящийся на старте, держит палочку. Добежав до стойки, он три раза ударяет ею о стойку или об пол и возвращается обратно. Пробежав линию старта, игрок отдает палочку следующему.

#### 11. «Эстафета зверей».

Подготовка. Играющие делятся на 2 – 4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному, одна параллельно другой. Играющие в командах принимают названия зверей. Допустим, первые называются «медведями», вторые — «волками», третьи – «лисами», четвертые – «зайцами» и т.п. Каждый запоминает, какого зверя он изображает. Перед впереди стоящими играющими проводится стартовая черта. Впереди каждой колонны на расстоянии примерно 10 – 20 м ставится по булаве или по стойке. На расстоянии 2 м от старта чертится

линия финиша.

Содержание игры. Руководитель громко вызывает любого зверя. Игроки, взявшие название этого зверя, выбегают вперед, обегают стоящий напротив них предмет и возвращаются обратно. Тот, кто первым возвратится в свою команду, выигрывает для нее очко. Руководитель вызывает зверей вразбивку, по своему усмотрению. Некоторых он может вызвать и по два раза. Каждый раз прибежавшие игроки встают на свои места в команде. Игра проводится 5 – 10 мин, после чего подсчитываются очки.

Побеждает команда, заработавшая большее количество очков.

Правила игры: 1. Если оба игрока прибегут одновременно, очки не присуждаются ни одной команде. 2. Если игрок не добежит до конечного пункта, очко зарабатывает его партнер из другой команды.

## 12. «Лиса и куры».

Подготовка. Посередине зала ставятся четыре гимнастические скамейки в виде квадрата рейками вверх, это – «насест». Выбираются один водящий – «лис» и один – «охотник». Все остальные играющие – «куры». В одном углу зала очерчивается «нора», в которой помещается «лис». В другом углу встает «охотник». «Куры» располагаются вокруг «насеста».

Содержание игры. По сигналу «куры» начинают то взлетать на «насест», то слетать с него, то просто ходить около «курятника» (около скамеек, образующих «курятник»). По второму условленному сигналу «лис», подобранный к «курятнику», ловит любую «курицу», касающуюся земли (пола) хотя бы одной ногой. «Лис» берет осаленного за руку и ведет в свою «нору». Если по пути ему встречается «охотник», «лис» выпускает пойманного, а сам убегает в «нору». Пойманный возвращается в «курятник», после чего все «куры» слетают с насеста. Если «охотник» поймает «лиса», выбирается новый «лис». Играют 4 – 6 раз.

Выигрывают игроки, не пойманные ни разу.

Правила игры: 1. Забежав в «курятник», «лис» может осалить только одного игрока. 2. По сигналу руководителя «лис» должен покинуть «курятник» независимо от того, поймал он «курицу» или нет. 3. Стоящие на рейке могут оказывать друг другу помощь (поддерживать).

## 13. «Кто дальше бросит?».

Подготовка. На одной стороне площадки чертится линия старта. В 5 м от нее параллельно ей проводятся 3, 4 линии с интервалом между ними 4 м. Играющие делятся на несколько групп – команд, и каждая выстраивается в колонну по одному за линией старта. У каждого игрока по мешочку с горохом.

Содержание игры. Играющие поочередно в своих командах бросают мешочки с горохом возможно дальше за начерченные линии и встают в конец своей колонны.

Выигрывает команда, в которой играющие сумели забросить больше мешочков за дальнюю линию.

Правила игры: 1. Каждый может бросить только один мешочек. 2. Мешочки бросают по очереди каждый раз по сигналу руководителя. 3. Бросивший мешочек сразу уходит в конец своей колонны.

#### 14. «Метко в цель»

Подготовка. Посередине площадки проводится черта, вдоль которой ставятся 10 городков (булав). Играющие делятся на две команды и выстраиваются шеренгами одна сзади другой на одной стороне площадки лицом к городкам. Участники впереди стоящей шеренги получают по маленькому мячу. Перед шеренгой проводится линия старта.

Содержание игры. По установленному сигналу руководителя играющие первой шеренги бросают мячи в городки (булавы), стараясь их сбить. Сбитые городки подсчитываются и ставятся на место. Ребята, бросавшие мячи, бегут, подбирают их и передают участникам следующей команды, а сами становятся в шеренгу сзади них. По команде руководителя играющие второй шеренги (команды) также бросают мячи в городки. Опять подсчитываются сбитые городки. Так играют 2 – 4 раза.

Выигрывает команда, сумевшая за несколько раз сбить большее количество городков.

Правила игры: 1. Бросать мячи можно только по сигналу руководителя. 2. При броске заходить за стартовую черту нельзя. Бросок зашедшего за черту не засчитывается.

#### 15. «Альпинисты»

Подготовка. Две команды «альпинистов» выстраиваются шеренгами лицом к гимнастической стенке в 6, 7 м от нее. Между первыми игроками и гимнастической стенкой устанавливаются гимнастические скамейки, перевернутые рейками вверх. У крайних пролетов стенки укладываются гимнастические маты.

Содержание игры. По сигналу преподавателя первые игроки начинают продвижение по рейке гимнастической скамейки, переходят на гимнастическую стенку, влезают на нее, передвигаются по стенке до крайнего пролета и спускаются вниз. Высота подъема на стенку заранее указывается преподавателем (отмечается ленточкой, флажком). При спуске с гимнастической стенки игрок имеет право спрыгнуть с рейки, расположенной на высоте не более 70 – 75 см, в круг диаметром 40 см, обозначенный мелом на мате. Приземлившись, играющий встает

последним в своей шеренге. Вторые игроки начинают передвижение по гимнастической скамейке сразу же после приземления предыдущего «альпиниста».

Выигрывает команда, сумевшая закончить эстафету быстрее других и сделавшая меньше ошибок, чем другая.

Правила игры: 1. Запрещается преждевременное передвижение по рейке скамейки. 2. Игрок не должен терять равновесия. 3. Нельзя спрыгивать с высоты, превышающей указанную преподавателем. 4. Запрещается также неточное приземление. За каждую ошибку игрок наказывается штрафным очком.

#### 16. «Прыжки по полоскам».

Подготовка. Линиями обозначается коридор шириной 2, 3 м. Поперек коридора проводятся линии, образующие узкие (30 см) и широкие (50 см) полоски, которые чередуются между собой. Таких полосок может быть по 6 – 8. Через узкие полоски дети прыгают, а от широких отталкиваются при прыжках. Класс делится на три, четыре команды, которые встают шеренгами.

Содержание игры. По сигналу первые номера каждой команды начинают прыжки с начала коридора (толчком двумя ногами) через узкие полоски, делая промежуточный прыжок на каждой широкой полосе. Выполнившие все прыжки правильно (не наступив на узкие полоски) приносят своей команде очко. Так же прыгают вторые номера и т.д. Если игрок наступит на узкую полоску, он продолжает прыгать дальше, но не приносит команде очко. Быстрота выполнения прыжков не учитывается. Побеждает команда, игроки которой получили больше очков.

Правила игры: 1. Ширина полосок постепенно увеличивается (до 60, 90, 100 см). 2. Команды располагаются в таком же положении и соблюдают ту же последовательность. 3. Тот, кто прыгнул на первую полоску, получает одно очко, на вторую – два очка и т.д. 4. Тот, кто неточно приземлился на очередной полоске или не устоял на ней, выходит из игры и очков не получает.

#### 17. «Кто обгонит?».

Подготовка. Играющие располагаются вдоль одной из стен зала. Они делятся на пятерки и берутся за руки. Это команды.

Содержание игры. Задача команд – по сигналу преподавателя, прыгая на одной ноге, достичь линии, нарисованной перед ними в десяти шагах. Затем команды поворачиваются и совершают прыжки в обратную сторону.

Выигрывает команда, которая первой достигла границы. Игру можно усложнить, дав задание прыгать на одной ноге, а другую, согнув,

держат за голеностопный сустав.

Правила игры: 1. Нельзя вставать на обе ноги. 2. Игроки не должны расцеплять руки. 3. При нарушении правил команде засчитывается поражение.

#### 18. «Попади в мяч».

Подготовка. Для игры нужны один волейбольный мяч и теннисные мячи в количестве, равном половине участвующих. Играющие делятся на две команды и выстраиваются шеренгами на противоположных сторонах площадки на расстоянии 18 – 20 м друг от друга. Перед носками играющих проводятся линии, а посередине площадки кладется волейбольный мяч. Игроки одной команды (по жребию) получают по маленькому мячу.

Содержание игры. По сигналу руководителя игроки бросают мяч в волейбольный мяч, стараясь откатить его к противоположной команде. Игроки из другой команды собирают брошенные мячи и по сигналу тоже бросают их в волейбольный мяч, стараясь откатить его обратно. Так, поочередно команды метают мячи установленное количество раз. Продолжительность игры 8 – 10 мин. Выигрывает команда, сумевшая закатить мяч за черту команды, стоящей напротив.

Правила игры: 1. Если в ходе игры волейбольный мяч выкатится в сторону от играющих, его кладут в зону площадки на той же линии. 2. В этом случае обстрел волейбольного мяча начинается с двух сторон одновременно. 3. Каждый загнанный за черту противника мяч приносит команде одно очко.

#### 19. «Часовые и разведчики»

Подготовка. Играющие делятся на две команды – «разведчиков» и «часовых» – и выстраиваются вдоль двух противоположных сторон площадки на расстоянии 18 – 20 м одна от другой. В трех шагах перед шеренгами проводится линия, а в середине в очерченный кружок кладется волейбольный мяч.

Содержание игры. Игроки в командах рассчитываются по порядку номеров. Задача команды «разведчиков» – унести мяч за свою линию, задача игроков другой команды – воспрепятствовать этому. Преподаватель громко называет номер, и игроки, стоящие напротив (имеющие этот номер), подбегают к мячу. Если «часовой» зазевался, «разведчик» хватается за мяч и убегает с ним в свой дом, а «часовой» идет в плен, становится за спиной «разведчика». Если же оба игрока одновременно выбегают на середину, то задача «разведчика» заключается в том, чтобы, выполнив ряд отвлекающих упражнений (движения руками, прыжки на месте и с поворотом, выпады и т.п.), отвлечь внимание

«часового» (он повторяет вслед за «разведчиком» эти движения) и унести мяч. Если «разведчик» схватил мяч, но «часовой» настиг его и осалил рукой, пленным становится «разведчик», в противном случае он выигрывает поединок. Игра продолжается до тех пор, пока все номера не примут участия в игре. Пленные подсчитываются и отпускаются в свои команды. Игра повторяется, игроки при этом меняются ролями.

Побеждает та команда, которая сумела взять больше пленников.

Правила игры: 1. «Часовой» обязан повторить все движения «разведчика», иначе он проигрывает. 2. Преследовать убегающего игрока можно только до черты его дома. 3. Игрок, уронивший мяч, считается пойманным. 4. Каждый раз мяч ставит на место «разведчик».

## 20. «Охотники и утки».

Подготовка. Играющие делятся на две команды, одна из которых – «охотники» – становится по кругу (перед чертой), вторая – «утки» – входит в середину круга. У «охотников» волейбольный мяч.

Содержание игры. По сигналу «охотники» начинают выбивать «уток» из круга. Каждый игрок может сам метать мяч или передать мяч для броска партнеру по команде. «Утки», бегая внутри круга, спасаются от мяча, увертываясь и подпрыгивая. Подбитая «утка» покидает круг. Игра заканчивается, когда в круге не остается ни одной «утки», после чего игроки меняются ролями.

Побеждает команда, сумевшая подстрелить «уток» за меньшее время. Руководитель может установить время игры для метания мяча в «уток». Тогда итог подводится по количеству «уток», выбитых за это время.

Правила игры: 1. Во время броска мяча запрещается заступать за черту. 2. Находящиеся в круге не имеют права ловить мяч руками. 3. Игроки не считаются выбитыми, если мяч попал в них после отскока от пола.

## 21. «Эстафета с элементами равновесия».

Подготовка. 3, 4 команды по 8 – 10 человек строятся в колонны по одному. Впереди каждой ставится по одной гимнастической скамейке (рейкой вверх).

Содержание игры. По сигналу головные игроки пробегают по рейке, добегают до стены и, коснувшись ее рукой, возвращаются обратно. Второй игрок выбегает вперед тогда, когда вернувшийся коснется его рукой. Выполнивший задание встает в конец колонны.

Выигрывает команда, игроки которой быстрее закончат эстафету.

Правила игры: 1. Бег начинается по сигналу. 2. Игроки обязаны пробежать по рейке скамейки. 3. За каждое нарушение даются штрафные

очки.

## 22. «Тяни в круг».

Подготовка. Очерчиваются два concentрических круга (один в другом) диаметром 1 и 2 м. Все играющие окружают большой круг и берутся за руки.

Содержание игры. По указанию преподавателя участники игры идут вправо или влево. По второму сигналу (свистку) играющие останавливаются и стараются втянуть за черту большого круга своих соседей, не разъединяя рук. Кто попадет в пространство между большим и малым кругом одной или двумя ногами, выходит из игры. Затем играющие снова берутся за руки и по свистку продолжают игру.

Игроки, не втянутые в круг после нескольких повторений, считаются победителями.

Правила игры: 1. Игрокам не разрешается разъединять руки во время движения и борьбы. 2. Оба игрока, расцепившие руки, выбывают из игры. 3. Когда играющих останется мало, они становятся вокруг малого круга и продолжают соревнование, соблюдая те же правила.

## 23. «Перетягивание через черту».

Подготовка. Две команды играющих встают одна против другой вдоль черты, проведенной между ними. Мальчики стоят против мальчиков, а девочки против девочек, примерно равных по физическим силам. В четырех шагах за каждой командой стоят игроки, выделенные для подсчета очков.

Содержание игры. По команде преподавателя игроки сближаются у средней линии и берутся за одну (или две) руку. По второму сигналу каждый старается перетянуть своего соперника за линию, где стоят помощники. Игрок, которого перетянули, дотронувшись ладонью до игрока, подсчитывающего очки, может снова уйти за черту и опять играть за свою команду. Каждый перетянутый игрок приносит перетянувшей его команде одно очко.

Команда, получившая за время игры большее число очков, побеждает.

Правила игры: 1. В ходе игры разрешаются захваты только за руки. 2. Разрешается перетягивать поодиночке, парами, несколькими игроками одновременно.

## 24. «Петушиный бой».

Подготовка. На полу чертится круг диаметром 2 м. Все играющие делятся на две команды и выстраиваются в две шеренги около круга (одна напротив другой).

Содержание игры. Играющие выбирают капитанов, которые посылают одного из своих игроков в круг. Каждый из них стоит на одной ноге, другую подгибает, а руки кладет за спину. В таком положении участники поединка (по сигналу) начинают выталкивать плечом и туловищем друг друга из круга, стараясь не оступиться.

Побеждает игрок, который сумеет вытеснить соперника за пределы круга или заставит его оступиться, тем самым принеся команде победное очко. Побеждает команда, игроки которой одержали большее количество побед.

Правила игры: 1. Правилами запрещается снимать со спины руки. 2. Поединок заканчивается вничью, если оба игрока оказались за пределами круга одновременно. 3. Игра продолжается до тех пор, пока все не побывают в роли бойцов. 4. Капитаны также сражаются между собой (последними).

## 25. «Бег за флажками».

Подготовка. Класс делится на команды, в каждой из них выбирают капитана. Команды располагаются за стартовыми линиями – одна напротив другой. Расстояние между командами 20 – 30 м. Посередине площадки, между двумя линиями, которые ограничивают полосу шириной 2, 3 м, в шахматном порядке раскладывают флажки.

Содержание игры. По сигналу игроки быстро подбегают к флажкам и стараются собрать их как можно больше. Через установленное время по команде дети возвращаются на места, быстро строятся в шеренгу. Капитаны собирают и подсчитывают флажки, принесенные их игроками. За каждый флажок начисляется одно очко.

Побеждает команда, набравшая больше очков.

Правила игры: 1. Во время перебежки игроку разрешается собирать любое количество флажков, лежащих на земле. 2. Запрещается отнимать флажки друг у друга. 3. За линии, ограничивающие место для флажков, заступать нельзя. 4. Капитаны команд играют на равных правах со всеми.

## 26. «Перебежка с выручкой».

Подготовка. Площадка поперечной линией делится на два равных участка. На расстоянии 2 м от коротких сторон площадки параллельно им проводятся две линии. Между ними по всей ширине площадки ставят с каждой стороны по 10 городков. Играющие делятся на две равные команды и располагаются произвольно на площадке со стороны линий, за которыми стоят их городки.

Содержание игры. По сигналу преподавателя игроки обеих команд начинают перебегать на сторону противника, стремясь завладеть городками, причем каждый за одну перебежку может взять только один

городок и унести его на свою сторону. Каждому игроку разрешается не только брать городки противника, но и салить на своей половине площадки перебегающих с городками. Осаленный отдает городок тому, кто его осалил, и остается на месте в ожидании, когда его выручит, коснувшись рукой, игрок его команды. Взятый городок ставится на свое место. Вырученный игрок вступает в общую игру. Играют установленное время (10 – 15 мин).

Выигрывает команда, сумевшая перенести на свою сторону больше городков.

Правила игры: 1. Игру разрешается начинать строго по сигналу. 2. Игроков можно салить только на своей половине площадки.

### 27. «Погоня».

Подготовка. Занимающиеся выстраиваются на площадке в две разомкнутые шеренги в 6 – 8 м одна за другой. В 15 – 20 м от первой шеренги кладутся набивные мячи (или ставятся флажки) в 2 м один от другого (по числу игроков в шеренге). В 2 м от каждого набивного мяча кладется малый матерчатый (теннисный) мяч.

Содержание игры. По команде «На старт!» игроки обеих команд принимают положение высокого или низкого старта (по заданию), а по команде «Марш!» устремляются к набивным мячам. Добежав до них, первые номера оббегают их справа налево и бегут за свою стартовую линию. Вторые номера, минуя набивные мячи, берут малые мячи, поворачиваются кругом и устремляются вслед за убегающими первыми номерами, стараясь попасть мячом в своего соперника. Первые номера, возвратившись на прежнее место, становятся за линию, где стояли вторые номера. Те, в кого попали мячом, поднимают руку. Пока преподаватель подсчитывает число запятнанных, игроки метавшей шеренги подбирают мячи и возвращают их на прежнее место. Затем шеренги меняются ролями. После нескольких перебежек подсчитывается общее число игроков, пойманных каждой командой.

Побеждает команда, в которой было поймано меньшее количество игроков.

Правила игры: 1. Каждый игрок должен обегать свой мяч. 2. После поворота игрок обязан бежать по прямой, не отклоняясь в сторону. 3. За нарушение этих правил команде начисляется штрафное очко.

### 28. «Старт после броска».

Подготовка. Класс делится на две команды – метателей и бегунов. На просторной площадке метатели располагаются шеренгой в 3, 4 м от стартовой линии, сбоку от флажков, поставленных в 5, 6 м один от другого. Напротив них, на финишной линии, что в 15 – 20 м от первой

стартовой линии, ставятся еще два флажка. Бегуны выстраиваются в шеренгу на второй стартовой линии. На стартовой линии между флажками – два малых мяча.

Содержание игры. По команде «На старт!» два метателя (по порядку) берут свои мячи и становятся в исходное положение для метания. Одновременно два бегуна занимают положение высокого (или низкого) старта. По команде «Внимание!» метатели выполняют бросок, а по следующей за ней команде «Марш!» — бегуны устремляются вперед. Метатели добегают до финишной линии, огибают каждый свой флажок и возвращаются обратно. Бегуны подбирают мячи после броска метателей, чтобы попасть ими в метателей. За попадание команда бегунов получает очко. Мячи снова кладутся между флажками, на старт выходят очередные два метателя и два бегуна. Так продолжается до тех пор, пока все метатели не выполнят бросок и перебежку (каждый раз подсчитываются очки, полученные командой бегунов). После этого команды меняются ролями.

Побеждает команда, набравшая больше очков.

Правила игры: 1. Метатели и бегуны выбегают вперед одновременно после команды «Марш!» 2. Метание и перебежки выполняются в коридоре шириной 10 – 15 м. 3. Метатели после броска обязаны обежать флажок на финишной линии, в противном случае они считаются осаленными.

## 29. «Встречная эстафета с бегом».

Подготовка. Играющие делятся на несколько команд. Каждая, в свою очередь, делится пополам. Команды выстраиваются друг против друга за линиями. Игрокам, возглавляющим команды на одной стороне площадки, дается по эстафетной палочке (теннисному мячу).

Содержание игры. По команде «Марш!» игроки с палочкой начинают бег. Подбежав к головным игрокам противостоящих команд, передают им эстафету и встают сзади. Получивший эстафету бежит вперед и передает ее следующему игроку, стоящему напротив, и т.д.

Эстафета заканчивается, когда команды поменяются местами на площадке.

Выигрывают те, кто закончил перебежки раньше.

Правила игры: 1. Эстафета начинается по команде. 2. Необходимо обегать колонну справа налево и после этого передавать эстафету игроку, который вышел на полшага вправо. 3. Чтобы увеличить нагрузку, можно проводить игру с двойными перебежками: игрок, оказавшийся на противоположной стороне, после передачи ему эстафеты снова бежит туда, откуда начинал бег.

### 30. «День и ночь».

Подготовка. Играющие делятся на две команды, которые становятся на середину площадки спиной друг к другу на расстоянии 1,5 м. Одной команде дается название «День», другой – «Ночь». У каждой команды на своей стороне площадки (в 10 – 12 м) – дом.

Содержание игры. Преподаватель неожиданно произносит название одной из команд, например «День!» Игроки этой команды быстро убегают в свой дом, а другой команды – догоняют и пятнают их. Осаленные игроки подсчитываются (записывается их число) и отпускаются в свою команду. Все становятся на прежние места, а преподаватель снова называет команду. Важно, чтобы не было строгого чередования, тогда играющие не знают, какая команда будет названа, а потому предельно внимательны. Перед сигналом руководитель, чтобы отвлечь внимание играющих, может предложить им мы поднять различные упражнения (смена положений рук, прыжки или шаг на месте и т.п.). Игра проводится несколько раз, после чего подсчитывается, сколько игроков поймано в каждой команде за одинаковое количество перебежек (за три или четыре).

Побеждает команда, осалившая больше игроков.

Правила игры: 1. Игроков разрешается салить только до черты дома.. 2. Остальные продолжают участвовать в игре. 3. В ходе перебежки один участник может салить не только стоящего напротив, но и его соседей.

### 31. «Эстафета по кругу».

Подготовка. Все играющие делятся на три-пять команд и встают в середине зала наподобие спиц колеса, повернувшись правым (или левым) боком к центру круга. Получается своеобразное солнышко с лучами. Каждый луч – шеренга является командой. Игроки, стоящие крайними от центра круга, держат в правой руке эстафетную палочку (городок, теннисный мяч).

Содержание игры. По сигналу преподавателя те игроки, у которых в руках эстафетная палочка (городок или теннисный мяч), бегут по кругу (с внешней его стороны) мимо остальных «спиц» к своей спице и передают эстафету ожидающему с края игроку, после чего встают на другой конец своей шеренги (ближе к центру). Все игроки делают полшага от центра. Получивший эстафету также обегает круг и передает ее третьему номеру и т.д. Когда начинавший игру окажется с края и ему принесут предмет, он поднимает его вверх, возвещая об окончании игры его командой.

Побеждает команда, закончившая эстафету раньше.

Правила игры: 1. Во время бега запрещается касаться стоящих игроков, а тем – мешать игрокам, совершающим перебежки. 2. За нарушения правил начисляются штрафные очки.

«Эстафету по кругу», как и «Встречную эстафету», описанную выше, можно проводить с ведением баскетбольного мяча.

### 32. «Удочка» (простая и командная).

Подготовка. Для игры нужна веревка длиной 3, 4 м, на конце которой привязан мешочек, наполненный горохом или песком. Иногда для игры используют обычную скакалку. Это удочка, с помощью которой рыбак (водящий) ловит рыбок (остальных играющих). Все играющие становятся в круг, а водящий – в середину круга с веревкой в руках.

Содержание игры. Вариант 1. Водящий вращает веревку с мешочком так, чтобы тот скользил по полу, делая круг за кругом под ногами играющих. Они внимательно следят за движением мешочка и подпрыгивают, чтобы он не задел кого-либо из них. Тот, кого заденет мешочек или веревка, становится в середину и начинает вращать веревку, а бывший водящий идет на его место в круг.

Выигрывают 2, 3 игрока, оставшиеся последними.

Правила игры: 1. Игрок считается пойманным в том случае, если веревка коснулась его ноги не выше голеностопа. 2. Игрокам во время прыжков не разрешается приближаться к водящему. 3. Тот игрок, которого задела веревка, выбывает из игры.

Вариант 2 (командный). Игроки, стоящие по кругу, рассчитываются на первый-второй и соответственно составляют команды. Водящий (как и в варианте 1) – один и тот же. Игрок, которого задела веревка, поднимает руку вверх: он приносит своей команде штрафное очко. После каждой ошибки громко объявляется счет.

Победу в игре одерживает команда, после 2 – 4 мин игры получившая меньше штрафных очков.

Правила игры – те же, что и в варианте 1.

### 33. «Веревочка под ногами».

Подготовка. Из играющих составляют три или четыре колонны, которые выстраиваются параллельно. Расстояние между ними 2 м, а между игроками в колоннах – один шаг. Головные игроки в колоннах получают по короткой скакалке.

Содержание игры. По сигналу они передают один конец скакалки стоящим сзади, оба игрока проносят скакалку под ногами всей колонны (веревочка почти касается земли). Стоящие в колонне прыгают через веревочку. Головной игрок колонны остается сзади, а помогавший проносить скакалку (второй номер) бежит вперед. Он подает свободный конец скакалки третьему, и веревочка опять проводится под ногами всех стоящих детей. Теперь в конце колонны остается второй номер, а третий бежит вперед и т. д. В ходе игры все игроки должны провести скакалку

под ногами своих товарищей по команде. Игру заканчивает (поднимая скакалку вверх) игрок, который в начале игры стоял первым. Он заканчивает игру на том же месте.

Победу одерживает команда, закончившая игру первой, при условии, что ее игроки меньше число раз задели веревочку.

Правила игры: 1. Игрокам запрещается задевать веревочку ногами. 2. Каждый игрок должен перепрыгнуть через скакалку. 3. За каждое нарушение правил командам начисляются штрафные очки.

#### 34. «Прыгуны и пятнашки».

Подготовка. Участники игры делятся на две равные команды, каждая из которых выстраивается вдоль боковых сторон зала лицом к середине. По жребию одна команда назначается прыгунами, вторая – пятнашками. На площадке делается разметка. В 1 м от лицевой границы площадки проводится стартовая линия (для бегунов), а впереди, через 3 м – вторая стартовая линия (для прыгунов). Перед этой линией (в 10 – 12 м от нее) чертят полосу шириной 1,5 – 2 м.

Содержание игры. По команде преподавателя «На старт!» четыре игрока из команды прыгунов занимают места за второй линией. За ними тут же за ближайшую к стене линию встают в затылок четверо из команды пятнашек. По команде «Внимание!» прыгуны и пятнашки принимают положение высокого старта, а по команде «Марш!» все выбегают вперед. Задача прыгунов – быстрее достичь полосы и перепрыгнуть через нее. Задача пятнашек – успеть осалить прыгунов, прежде чем они сделают прыжок (пятнашки не прыгают). Если прыгуна не успеют осалить до прыжка, его команда получает очко. Пятнашка, который коснется прыгуна рукой до начала прыжка, также получает одно очко. После первых четверок в борьбу вступают вторые четверки прыгунов и пятнашек, пока все не примут участие в игре. После этого команды меняются ролями и местами на линиях старта.

В итоге побеждает команда, набравшая больше победных очков.

Правила игры: 1. Пятнашке разрешается салить любого игрока или нескольких игроков. 2. Касание засчитывается только до момента отталкивания. 3. Прыгун, заступивший за пределы полосы или не перепрыгнувший ее, считается осаленным.

#### 35. «Снайперы».

Подготовка. Для игры нужны городки и теннисные мячи (желательно по количеству играющих). Участники игры строятся в одну шеренгу и рассчитываются на первый-второй. Первые номера – одна команда, вторые – другая. Если ширина площадки не позволяет всем стоять в одной шеренге, то игроки образуют две шеренги, одна в затылок

другой. В этом случае каждая шеренга – команда. Перед носками играющих проводится черта, за которую нельзя заходить при метании мяча. В 6 м от этой черты и параллельно ей ставится в ряд (в полутора шагах один от другого) попеременно по 5 городков двух цветов. Согласно цвету городков командам дают названия (например, синие и белые).

Содержание игры. По сигналу преподавателя команды по очереди залпом (все игроки одновременно) метают мячи в городки из положения стоя, с колена или лежа, по условиям игры. Каждый сбитый городок своего цвета отодвигается на шаг дальше, а сбитый городок команды противника – на шаг ближе.

Выигрывает команда, сумевшая в ходе нескольких метаний дальше отодвинуть свои цели.

Правила игры: 1. Городки ставятся на новые места после залпа одной из команд. 2. Брошенные мячи подбираются игроками другой команды. 3. Сбитые городки ставит на новые места помощник преподавателя.

### 36. «Защищай товарища».

Подготовка. Все играющие, кроме двух, становятся по кругу на расстоянии вытянутых рук. Перед их носками проводится черта. Играющие получают волейбольный мяч. В середину круга выходят двое водящих: в одного бросают мяч, другой его защищает, отбивая мяч.

Содержание игры. По сигналу руководителя игроки перебрасывают мяч друг другу и стараются прямым попаданием выбить водящего. В случае попадания в водящего его сменяет защитник, а защитником становится тот, кто сумел осалить игрока мячом.

Побеждают игроки, которые дольше продержатся в роли водящих.

Правила игры: 1. Попадание при выходе за линию круга не засчитывается. 2. Попадание в голову не засчитывается. 3. Защитник может отбивать мяч любыми частями тела. 4. Водящему нельзя касаться руками защитника.

### 37. «Ящерица».

Подготовка. Участники делятся на две команды, одна из которых идет в круг, а другая остается за кругом с волейбольным мячом. Игроки в круге выстраиваются в колонну во главе с капитаном и берут друг друга за пояс.

Содержание игры. По сигналу руководителя игроки, которые образуют круг, перебрасывают мяч друг другу, стараясь прямым попаданием выбить последнего игрока колонны. Выбитый игрок выбывает из игры. Через 5–8 мин команды меняются ролями.

Побеждает команда, которая за установленное количество времени

выбьет больше игроков.

Правила игры: 1. Не разрешается закручивать спираль (пряча последнего). 2. Игроки не должны расцеплять руки. 3. Попадание в голову не засчитывается. 4. Попадание с отскока от пола не засчитывается.

### 38. «Перестрелка».

Подготовка. Игру можно проводить на волейбольной площадке. В этом случае имеются средняя и лицевые границы площадки. Отступив на 1 – 1,5 м от лицевой линии внутрь зала, проводят параллельно ей другую линию, чтобы образовался коридор («плен»). Дополнительная линия проводится и на другой стороне.

Содержание игры. Играющие делятся на две равные команды, каждая из которых произвольно располагается в своем городе на одной половине площадки (от средней линии до коридора). В ходе игры нельзя заходить на половину противника. Руководитель подбрасывает волейбольный мяч в центре, между капитанами, и те стараются отбить его своим игрокам. Задача каждой команды – получив мяч, попасть им в противника, не заходя за среднюю черту. Противник увертывается от мяча и, в свою очередь, пытается осалить мячом игрока противоположной команды. Осаленные мячом идут за линию плена на противоположную сторону (в коридор). Пленный находится там до тех пор, пока его не выручат свои игроки (перебросив мяч без касания стены или земли). Поймав мяч, пленный перебрасывает его в свою команду, а сам перебегает из коридора на свою половину поля.

Побеждает команда, у которой после 10 – 15 мин игры в зоне j пленных окажется больше выбитых игроков. Игра заканчивается досрочно, если все игроки одной из команд оказались в плену.

Правила игры: 1. Салить мячом можно в любую часть туловища, I кроме головы. 2. Ловить мяч руками можно, но если игрок выронил мяч, то он считается осаленными и идет в плен. 3. Не разрешается бегать с мячом в руках по площадке, но можно вести его. 4. Мяч, вышедший за границы площадки, отдается команде, из-за линии которой он выкатился. 5. За допущенные нарушения мяч и передается противнику.

### 39. «Ловкие и меткие».

Подготовка. На площадке чертят три концентрических круга диаметрами 3, 10 и 15 м. По окружности маленького круга расставляют шесть кеглей.

Содержание игры. Играют две команды. В каждой один капитан и три защитника. Остальные игроки – подающие. Капитаны становятся в малый круг, защитники – в средний, а подающие размещаются в большом круге. Преподаватель дает волейбольный мяч одному из капитанов. Тот

бросает его своему подающему, который старается передать мяч обратно капитану. Защитники противника стараются перехватить мяч и передать его своим подающим. Получив мяч, капитан сбивает им одну из кеглей, которая убирается с площадки. Преподаватель дает мяч другому капитану, – и игра продолжается.

Выигрывает команда, капитан которой раньше собьет четыре кегли.

Правила игры: 1. Капитан, защитники и подающие не должны заступать за черту своего круга. 2. Нельзя вырывать мяч из рук и задерживать его в руках более 3с. 3. Если защитник одной из команд случайно заденет кеглю ногой и повалит её на землю, кеглю следует поставить на место. 4. Кегля считается сбитой при попадании в неё мяча капитана другой команды.

#### 40. «Перетягивание каната».

Подготовка. Канат (или толстая канатная веревка) длиной 6 – 10 м кладется посередине площадки вдоль нее. Середина каната отмечается цветной ленточкой (тряпочкой). Она должна перед игрой находиться на поперечной линии, начерченной на полу. Параллельно этой (средней) черте с обеих сторон, в 2, 3 м от нее, проводятся еще две черты. Играющие делятся на две команды, равные по количеству игроков и по силам.

Содержание игры. По первому сигналу «Подойти к канату!» игроки, разделившись в команде на пары, встают справа и слева от каната. По второму сигналу «Взять канат!» занимающиеся наклоняются и поднимают канат. По свистку преподавателя команды стараются перетянуть канат в свою сторону. Когда одной из команд удастся отойти с канатом назад так, чтобы ленточка пересекла контрольную линию в 3 м от середины, дается свисток и борьба прекращается. Канат снова кладут на место и повторяют игру.

Побеждает команда, которая смогла большее количество раз перетянуть канат на свою сторону.

Правила игры: 1. Игра начинается только после сигнала руководителя. 2. Перехватывать канат руками нельзя. 3. Отрывать руки от каната во время игры нельзя.

#### 41. «Подвижная цель».

Подготовка. Занимающиеся образуют большой круг (стоят в 2, 3 шагах друг от друга). Перед носками игроков можно провести линию. Выделяется водящий, который выходит в середину круга.

Содержание игры. По сигналу руководителя дети стараются прямым попаданием попасть в водящего волейбольным мячом, от которого водящий, бегая внутри круга, увертывается. Кому это удастся сделать,

становится водящим. Игру можно проводить в двух-трех кругах.

Побеждает игрок, который дольше всех пробыл в роли водящего.

Правила игры: 1. В ходе игры бросающим мяч не разрешается заступать ногой за черту. 2. Не засчитывается попадание в игрока после отскока мяча от земли. 3. Если водящему удалось поймать мяч, он не выбывает из игры. 4. Попадание в голову не засчитывается.

#### 42. «Большая эстафета по кругу».

Подготовка. На четырех углах площадки ставятся флажки, а в центре большой флаг. Класс делится на три команды, которые строятся в колонны по одному недалеко от линии старта. От каждой команды к линии старта вызываются по одному бегуну.

Содержание игры. По сигналу игроки, стоящие во главе колонны, оббегают четыре флажка и, добежав до линии финиша (рядом со стартовой линией), передают эстафетную палочку вторым номерам, занявшим исходное положение на старте.

Выигрывает команда, замыкающий игрок которой раньше закончит бег вокруг флажков. Он должен первым подбежать к центральному флагу (стойке) и постучать по древку эстафетной палочкой. Прибежавший вторым приносит своей команде второе место.

Правила игры: 1. Малые флажки оббегаются с наружной стороны. 2. Последний в команде игрок, прежде чем бежать к центральному флагу, должен обязательно обежать четвертый угловой флажок.

#### 43. «Кто сильнее?».

Подготовка. Для игры нужно приготовить пять-шесть колец из толстой веревки. Диаметр такого кольца 30 см. Играющие делятся на две команды. Посередине площадки отмечают 5, 6 кружков, в которые и кладут веревочные кольца. В 2 м от кружков с каждой стороны проводят контрольные линии.

Содержание игры. По указанию руководителя по пять-шесть человек из каждой команды подходят к кружкам и, составляя пары, берут веревочные кольца правой или левой рукой (о чем условливаются заранее.) По общему сигналу каждый из составляющих пару игроков старается перетянуть соперника за контрольную черту, находящуюся сзади. Перетянувший получает для своей команды одно очко.

Команда, набравшая больше очков, выигрывает.

Правила игры: 1. При перетягивании нельзя умышленно отпускать руки. 2. Перетянутым считается тот, кто обеими ногами переступил контрольную линию.

#### 44. «Бег командами».

Подготовка. Перед командами, стоящими в колоннах (по 8 – 12 человек), проводится линия, а в 10 – 12 м от каждой из них ставятся стойки (набивные мячи).

Содержание игры. По сигналу руководителя первые пять человек берут друг друга за пояс, оббегают стойки (против часовой стрелки) и бегут к стартовой черте. Они пробегают мимо своей колонны, огибают ее сзади и снова бегут к стойкам. Когда они пробегают стартовую черту, к ним, обхватив за пояс, присоединяются шестые номера, и теперь уже игроки вшестером оббегают препятствие. После поворота вокруг команды к ним присоединяются седьмые номера и т.д. Игра заканчивается, когда вся команда, не расцепляя рук, финиширует (т.е. последний игрок пересечет линию старта). В игре большую нагрузку получают первые номера команд, поэтому при повторении играющие располагаются в обратном порядке.

Побеждает команда, которая закончит эстафету первой.

Правила игры: 1. Старт начинается по сигналу. 2. Обегать стойку надо в указанном направлении, не задевая ее. 3. Расцеплять руки запрещается. 4. За каждое нарушение засчитываются штрафные очки.

#### 45. «Кто быстрее?».

Подготовка. Играют две команды. Соревнования проходят в парах, по одному игроку от каждой команды. Игроки очередной пары становятся на лицевых линиях с разных сторон площадки (в 20 м от ее средней линии).

Содержание игры. По сигналу преподавателя «Марш!» они бегут навстречу друг другу, придерживаясь правой стороны, и стремятся как можно быстрее пересечь среднюю линию. Первый, кому удастся это сделать, приносит своей команде очко. Затем стартует следующая пара и т.д.

Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Правила игры: 1. Стартовать можно из разных положений. 2. После пробежки игрок возвращается в свою команду.

#### 46. «Эстафета с палками и прыжками».

Подготовка. Играющие делятся на две-три равные команды, которые выстраиваются в колонны по одному в трех-четыре шагах друг от друга. Они стоят параллельно перед чертой, в руках у головного игрока гимнастическая палка.

Содержание игры. По сигналу преподавателя первые номера бегут до установленной в 12 – 15 м булавы (набивного мяча), оббегают ее и, вернувшись к своим колоннам, передают палку одним из концов вторым номерам. Держась за концы палки, оба игрока проводят ее под ногами

играющих, двигаясь к концу колонны. Все перепрыгивают палку, толкаясь двумя ногами. Первый игрок остается в конце своей колонны, а второй бежит к стойке, огибает ее и проносит палку под ногами играющих с третьим номером и т.д. Игра заканчивается, как только все участники пробегут с палкой. Когда начинавший игрок вновь окажется в колонне первым и ему принесут палку, он поднимает ее вверх.

Побеждает команда, игроки которой раньше выполнили задание, не допустив ошибок.

Правила игры: 1. Запрещается отпускать концы палки, когда ее проносят под ногами. 2. Запрещается ронять палку. 3. Все игроки обязаны перепрыгнуть через палку.

#### 47. «Эстафета с чехардой».

Подготовка. Играющие делятся на две команды, которые становятся в колонны по одному параллельно одна другой. Интервалы между командами 3, 4 м. Впереди каждой колонны на расстоянии 8 – 12 м от начальной линии проводится круг (диаметром 1,5 м) или чертится прямоугольник. В него встают первые номера команд. Каждый упирается руками в одну ногу и, наклонившись вперед, прячет голову.

Содержание игры. По сигналу преподавателя игроки, стоящие в колоннах впереди, бегут вперед и выполняют опорный прыжок, отталкиваясь двумя ногами и опираясь руками о спину товарища (прыжок чехардой), и затем встают на его место. Игроки, через которых прыгали, бегут обратно к своим колоннам, касаются ладонью следующих игроков, после чего встают сзади своих команд.

Получившие касание рукой бегут вперед, выполняют опорный прыжок и остаются в кружках и т.д. Игра кончается, когда все игроки закончат прыжки, т.е. игрок, через которого совершили первый прыжок, перепрыгнув через товарища по команде, останется стоять в кружке, а тот, через которого прыгнули, пересечет линию старта, откуда игроки начинали бег.

Побеждает команда, которая быстрее закончит эстафету.

Правила игры: 1. Запрещается выбегать за начальную черту, пока возвратившийся игрок не коснется ладонью очередного игрока. 2. Игроку, через которого прыгают, нельзя изменять позу во время игры и стоять за пределами кружка (квадрата).

#### 48. «Двумя мячами через сетку».

Подготовка. Игра проводится на волейбольной площадке. Вместо волейбольной сетки может быть натянута веревка с прикрепленными ленточками. Играющие делятся на две равные по числу спортсменов команды, которые становятся на двух половинах площадки в два-три ряда.

Каждая команда получает волейбольный мяч.

Содержание игры. По свистку судьи команды перебрасывают мячи через сетку на сторону противника. Переброска мячей продолжается до тех пор, пока на одной стороне не окажутся одновременно два мяча. Дается свисток, игра останавливается, и команда, на стороне которой оказалось два мяча, проигрывает другой команде одно очко. Мячи возвращаются в команды и снова (по сигналу) начинается их переброска.

Побеждает команда, которая первой наберет 10 очков.

Правила игры: 1. Мяч не должен пролетать под сеткой. 2. Мяч не должен падать за границу площадки противника. 3. Оба мяча не должны оказываться одновременно на стороне противника. 4. Если мячи столкнулись в воздухе при подаче, игроки повторяют подачу мячей. 5. Если игрок бросил мяч через сетку до свистка, его команда проигрывает очко. 6. За каждое нарушение правил команде засчитываются штрафные очки.

#### 49. «Эстафета с ведением и броском мяча в корзину».

Подготовка. Игра проводится на баскетбольной площадке. Для проведения игры требуются два баскетбольных мяча. Играющие делятся на две равные команды и выстраиваются одна против другой у боковых линий в правом углу. Стартовой чертой служит лицевая линия. Впередистоящие игроки, подходя к стартовой черте, получают по мячу. Остальные стоят сбоку от них за боковой линией.

Содержание игры. По команде руководителя «Внимание, марш!» первые игроки бегут вперед, ведя мяч ударами о землю (пол), добегают до щитов, стоящих на противоположной стороне, ударяют мячом о щит или забрасывают мяч в корзину (по договоренности), возвращаются обратно, ведя мяч также ударами о землю до середины поля, откуда перебрасывают его очередному игроку. Следующие игроки в командах переходят на стартовую черту (у лицевой линии) и, поймав мяч, выполняют то же задание. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не выполнят установленного задания.

Выигрывает команда, быстрее закончившая игру, допустившая меньше ошибок или не имеющая их совсем. Если команда закончила игру позже, но допустила значительно меньше ошибок, то она считается победительницей.

Правила игры: 1. Первым игрокам не разрешается стартовать до сигнала, а последующим — до ловли мяча от предыдущего. 2. Бежать с мячом нельзя, его следует вести ударами о землю. 3. Если надо попасть мячом в корзину, то игрок не имеет права бежать обратно до тех пор, пока не выполнит это задание; может быть, ему придется сделать несколько бросков. 4. Возвращаясь обратно, игрок может бросить мяч игроку своей

команды только с установленного места. 5. За каждое нарушение правил команда получает штрафное очко.

#### 50. «Мяч среднему».

Подготовка. Для проведения игры требуются два баскетбольных или волейбольных мяча. Играющие делятся на две равные команды, и каждая из них выстраивается по кругу на расстоянии вытянутых рук или пошире. Играющие в обоих кругах рассчитываются по порядку номеров. Первые номера становятся в середину своих кругов с мячом в руках.

Содержание игры. По сигналу руководителя центральные игроки, находящиеся в кругах, бросают мяч вторым номерам, получают от них обратно, бросают третьим, также получают обратно и т.д. Когда центральный игрок получит мяч от последнего (по нумерации) игрока, он передает его второму игроку и меняется с ним местом. Второй игрок становится в середину круга и также начинает игру: перебрасывает мяч третьему игроку, получает от него, передает четвертому и т.д. Игра заканчивается, когда все побывают в роли центрального игрока.

Побеждает команда, первой закончившая переброску мяча.

Правила игры: 1. Передавать мяч можно любым заранее установленным способом: одной или двумя руками, снизу, от груди, из-за головы, с ударом мяча о землю, волейбольным пасом, передачей мяча ногой по земле. 2. Мяч перебрасывается всем игрокам в строгой последовательности. 3. Тот, кто уронит мяч или не поймает его, должен сам его поднять и продолжить игру. 4. Очередной центральный игрок может начинать передачу мяча, как только поймает его от предыдущего центрального.

#### 51. «Пятнадцать передач».

Подготовка. Для игры требуется набивной мяч весом 5 кг. Играть могут одновременно несколько команд, каждая из которых состоит из трех игроков, имеющих номера 1, 2, 3. Они становятся в одну шеренгу на расстоянии 7, 8 м друг от друга.

Содержание игры. Центральный игрок (номер 2) по сигналу преподавателя бросает набивной мяч своему партнеру слева (номер 1). Тот ловит мяч и бросает его вправо через центрального игрока номеру 3, который возвращает мяч обратно центральному игроку. Это считается одной передачей. Игра продолжается, пока не будет выполнено 15 передач, что приносит команде победное очко.

Выигрывает команда, набравшая за установленное время большее число очков.

Правила игры: 1. Центральный игрок каждый раз должен объявлять номер законченной передачи. 2. Если мяч у какой-либо команды упал, то

она должна поднять его и начать передачу сначала. 3. Игроки не должны толкать друг друга руками.

#### 52. «Перехват мяча».

Подготовка. Для проведения игры нужен набивной мяч весом 3 – 5 кг. В центре площадки обозначаются два круга: один диаметром 8 м и другой (внутри первого) диаметром 3 м. В первом круге размещается игрок нападающей команды. Его задача – ловить мяч, который ему будут бросать другие игроки нападающей команды, находящиеся за вторым кругом. Пространство между границами первого и второго кругов является зоной, в которой действуют игроки защищающейся команды. Они должны перехватывать мяч, посылаемый к центру, и отсылать его обратно игрокам нападающей команды.

Содержание игры. Мяч находится у игроков нападающей команды. По сигналу руководителя игроки начинают перебрасывать его между собой и неожиданно передают игроку, стоящему в центральном круге. Защитники перехватывают мяч и отсылают его обратно нападающей команде. Руководитель считает, сколько раз нападающим удалось передать мяч игроку в центре. Игра продолжается в течение заранее установленного времени, после чего команды меняются ролями. Выигрывает команда, которой удалось большее количество раз передать мяч центральному игроку.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Игра продолжается установленное время. 3. Время игры команды в защите и в нападении должно быть одинаковым. 4. Заступать за линию круга запрещается.

#### 53. «Гонка с выбыванием».

Подготовка. С помощью флажков размечается круг диаметром 9-12 м и на нем проводится линия старта – финиша.

Содержание игры. По сигналу все участники игры одновременно начинают бег по внешней стороне круга против часовой стрелки. После каждого круга (или двух кругов) из игры выбывает участник, который последним пересек контрольную линию старта. Постепенно менее выносливые отсеиваются.

Победителем объявляется тот, кто останется лидером, т.е. самый выносливый и быстрый игрок.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Бегать разрешается только по внешней части круга. 3. Участники могут бежать с набивным мячом, надеть пояса с отягощением, рюкзаки с грузом.

#### 54. «Перемена мест».

Подготовка. Игроки двух команд, стоя в шеренгах лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки (за линиями своих «домов»), приседают и кладут руки на колени.

Содержание игры. По сигналу все игроки, прыгая из глубокого приседа, продвигаются вперед, стараясь быстрее пересечь линию противоположного «дома». Затем следуют прыжки в обратную сторону, но в игре не участвует тот, кто пересек линию «дома» последним. Игра продолжается до тех пор, пока на площадке не останутся 2, 3 самых выносливых прыгуна.

Побеждает команда, которая по окончании игры сохранила больше прыгунов.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Руки с колен убирать нельзя. 3. Прыгать разрешается только из положения глубокого приседа.

### 55. «Кто выше?».

Подготовка. Планка устанавливается на высоте, доступной для игроков обеих команд.

Содержание игры. Прыгают поточно сначала игроки одной команды, затем другой. Если в одной из попыток (всего две) участник преодолел планку, он продолжает соревнование на следующей высоте. После второй неудачной попытки игрок выбывает из соревнований.

Побеждает команда, в которой осталось больше участников.

Правила игры: 1. Очки начисляются за правильность отталкивания и приземления. 2. Их сумма приплюсовывается к показанному результату, который также может быть выражен в очках.

### 56. «Баскетбол с надувным мячом».

Подготовка. Две команды (по 4 – 6 игроков) произвольно располагаются на баскетбольной площадке (как в баскетболе). Капитаны выходят на середину.

Содержание игры. Руководитель подбрасывает между капитанами надувной мяч, после чего он попадает к одной из команд. Ее игроки, подпрыгивая и подбивая мяч рукой, передают его друг другу. Когда мяч коснется баскетбольного щита, команда получает очко. После того как цель достигнута, мяч снова разыгрывается в центре площадки между капитанами или игроками, которых они выделяют. Игра длится 10 мин со сменой сторон площадки после первых 5 мин игры.

Побеждает команда, набравшая больше очков.

Правила игры: 1. Во время прыжков не разрешается отталкивать других игроков, а также бежать с мячом в руках. 2. За нарушение мяч передается другой команде, за вторичное нарушение игрок удаляется с

площадки на 1 мин без права замены.

Примечание. Если играют надутым шариком, то два-три таких же шарика надо иметь в запасе. Ими можно заменить лопнувший шарик.

### 57. «Борьба за палку».

Подготовка. Соревнующиеся встают лицом друг к другу и берутся руками за деревянную гимнастическую палку, удерживая ее горизонтально прямым хватом. Руки на ширине плеч, правая рука у каждого с внешней стороны.

Содержание игры. После сигнала игроки начинают крутить палку, стремясь заставить соперника отпустить один из ее концов. Можно использовать также две эстафетные палочки. Игроки держат их вертикально, каждый берет за палочку правой рукой, сверху. По сигналу игроки выкручивают палочки, стараясь отнять их у соперника.

Кто первый отпустит палочку, тот проигрывает.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Руки держать на ширине плеч. 3. Во время выкручивания палки руки в локтях сгибать нельзя.

### 58. «Бег пингвинов».

Подготовка. Команды выстраиваются в колонны перед стартовой линией. Игроки, стоящие первыми, зажимают между ногами (выше колен) волейбольный или набивной мяч.

Содержание игры. По сигналу руководителя в положении мяч между ногами игроки должны обежать стойку (булаву, набивной мяч) и вернуться назад, передав мяч руками второму номеру своей команды. Участники, закончившие пробежку, встают в конец колонны.

Выигрывает команда, сумевшая быстрее и без ошибок закончить эстафету.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Если мяч упал на землю, нужно снова зажать его ногами и продолжать игру.

### 59. «Волейбол с выбыванием»

Подготовка. Две команды по 6 – 8 человек располагаются произвольно, каждая на своей половине волейбольной площадки.

Содержание игры. По сигналу начинается игра в волейбол. Когда судья фиксирует в одной из команд третью по счету ошибку, игрок, допустивший ее, выбывает. Команда, оставшаяся в меньшинстве, подает мяч на сторону противника, возобновляя игру. Если в ходе игры команда снова ошибается (шестое по счету нарушение), то лишается еще одного игрока и т.д. Когда обе стороны понесли «потери», игра продолжается, но команда, совершившая очередную, третью, ошибку, решает (исходя из тактических соображений), удалять ли ей с поля своего очередного игрока

или остаться в прежнем составе, но разрешить вернуться на площадку игроку противоположной команды. Игра состоит из 3 – 5 партий. Каждая заканчивается, когда последний игрок одной из команд покинет площадку.

Побеждает команда, которая выиграет большее число партий. Можно ограничить партии временем (12 – 15 мин) и определять победителя в каждой из них по большему числу оставшихся игроков.

Правила игры: 1. Ошибки фиксируются по волейбольным правилам. 2. После выхода участника из игры подает команда, допустившая ошибку. 3. Участники возвращаются в игру в таком порядке, в каком выбывали (1-й выбывший, затем 2-й и т.д.). 4. Игроки в командах подают по очереди, перемещаясь на площадке по часовой стрелке (как в волейболе).

ПЛАН  
инструкторской практики

№ п/п	Содержание работы	УТ группы		СПС	ВСМ
		1 – 3	3 – 7		
1	Навыки строевой подготовки. Построение в шеренгу. Повороты на месте. Строевые команды	+			
2	Повороты в движении. Перестроение из одной шеренги в две. Перестроение в колонну по два. Строевые команды	+			
3	Помощь тренеру-преподавателю при проведении подвижных игр в группах НП		+		
4	Демонстрация общеразвивающих упражнений перед группой	+			
5	Проведение 2, 3 упражнений в разминке с группой		+		
6	Участие в подготовке к показательным выступлениям с демонстрацией техники дзюдо	+	+	+	+

7	Подготовка и проведение бесед со спортсменами этапа НП об истории дзюдо		+	+	
8	Проведение оценки технического элемента со спортсменами УТ этапа (совместно с тренером-преподавателем)			+	+
9	Объяснение техники приема для спортсменов этапа НП	+			
10	Оказание помощи тренеру-преподавателю в проведении занятий со спортсменами этапа НП и УТ этапа			+	+
11	Проведение мастер-класса для спортсменов УТ этапа				+
12	Подготовка и проведение бесед со спортсменами УТ этапа			+	+

ПЛАН  
судейской практики

№ п/п	Содержание работы	УТ группы		СПС	ВСМ
		1 – 3	3 – 7		
1	Знание правил и судейской терминологии	+			
2	Помощь тренеру-преподавателю в проведении тренировочных поединков с судейством в группах НП 2, 3 годов подготовки по правилам соответствующих возрастных групп	+	+		
3	Помощь тренеру-преподавателю в проведении тренировочных поединков с судейством в УТ группах 1 – 3 годов подготовки по правилам соответствующих возрастных групп		+	+	+

4	Помощь в организации и проведения квалификационных соревнований в УТ группах 1 – 3 годов подготовки		+	+	+
5	Помощь в организации и проведения квалификационных и городских (районных) соревнований в составе судейско-вспомогательной бригады (взвешивание участников, контроль формы участников, судья-секундометрист) среди участников УТ групп		+	+	+
6	Основы работы секретаря соревнований (условия допуска к соревнованиям, протоколы взвешивания, жеребьевка участников, протоколы спортивных соревнований)		+	+	+
7	Участие в качестве судьи на татами в квалификационных и городских (районных) соревнованиях среди участников УТ групп		+	+	+
8	Проведение занятий по правилам и судейской терминологии в группах НП		+	+	+

9	Помощь в организации и проведения межрегиональных соревнований в составе судейско-вспомогательной бригады (взвешивание участников, контроль формы участников, судья-секундометрист)			+	+
---	---	--	--	---	---