

**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Ростовской области
«Спортивная школа олимпийского резерва №1»**

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО РО «СШОР № 1»

_____ А.С. Варданян

9 января 2024г.

**Рабочая программа
по виду спорта « Дзюдо »**

(Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта дзюдо, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. №1074.

На основании Организационно-методических рекомендаций к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта дзюдо 2023г.)

Срок реализации программы:
Бессрочно

г. Ростов-на-Дону

2024 год

Оглавление

1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки (НП).....	3
1.1. Программный материал для этапа НП до года обучения.....	3
1.2. Программный материал для этапа НП свыше года (этап НП 2 года обучения).....	6
1.3. Программный материал для этапа НП свыше года (этап НП 3 года обучения).....	10
1.4. Программный материал для этапа НП свыше года (этап НП 4 года обучения).....	12
2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).	16
2.1 Программный материал для УТЭ до 3-х лет.	16
2.2 Программный материал для УТЭ свыше 3-х лет.....	20
3. Программный материал для этапа ССМ.....	23
4. Программный материал для этапа ВСМ.	31

1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки (НП).

1.1. Программный материал для этапа НП до года.

Физическая подготовка.

Физическая подготовка включает средства комплексного воздействия, средства развития общих и специальных физических качеств.

Средства комплексного воздействия.

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

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

Средства развития общих физических качеств.

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

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

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

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

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

Средства развития специальных физических качеств:

1) средства развития комплексного воздействия: передвижения дзюдоиста (с акцентом на быстроту, выносливость). Высед с акцентом на быстроту, высед с отжиманием «на силу». Отжимание «волной» с касанием грудью татами;

2) специально-подготовительные упражнения для развития специальных физических качеств:

движения животных, птиц, насекомых: курица, гусеница, паучок, кенгуру, горилла, креветка;

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

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

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

базовые элементы для выполнения бросков: поворот, присед, наклон отдельно и в последовательном исполнении;

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

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

выседы: из седа ноги вместе, из упора на локтях и коленях;

группировки из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя);

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

Основы технико-тактической подготовки.

Основы техники.

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

Стойки, передвижения, повороты. ШИСЭЙ - стойки (позиции).

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

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

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

Самостраховка (УКЭМИ): на спину (УШИРО-УКЭМИ), на бок (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.

Основы тактики.

Взаимодействие с партнером:

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

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

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

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

Противоборство в партере:

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

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

- на выполнение заданного удержания.

Противоборство в стойке:

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

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

- обоюдное выполнение бросков на месте, в движении.

1.2. Программный материал для этапа НП свыше года (этап НП 2 года обучения).

Физическая подготовка.

Физическая подготовка включает средства комплексного воздействия, средства развития общих и специальных физических качеств.

Средства комплексного воздействия.

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. Общеразвивающие упражнения 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 в положении сидя, лежа на животе и спине, стоя на коленях, сочетания движений рук и ног. Общеразвивающие упражнения 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-преподавателем с учетом уровня технической и физической подготовленности занимающихся):

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 х 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:

1) средства 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;

2) специально-подготовительные упражнения для развития специальных физических качеств:

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 отворота 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.

Технико-тактическая подготовка.

Основы техники 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.

Основы тактики.

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.

1.3. Программный материал для этапа НП свыше года (этап НП 3 года обучения) включает виды спортивной подготовки:

Физическая подготовка.

Физическая подготовка включает средства комплексного воздействия, средства развития общих и специальных физических качеств.

Средства 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. Общеразвивающие упражнения 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:

1) средства 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) специально-подготовительные упражнения для развития специальных физических качеств:

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 занимающихся):

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. Учиками СЭОЙ-НАГЭ - 6-10 раз.

Технико-тактическая подготовка.

Основы техники 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.

Основы тактики.

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 - сопротивление на ответных атаках. Поединки с тактической задачей на краю татами - использовать усилия соперника для проведения приема.

1.4. Программный материал для этапа НП свыше года (этап НП 4 года обучения).

Физическая подготовка.

Физическая подготовка 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 выручкой. 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. Общеразвивающие упражнения 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). Общеразвивающие упражнения 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. Ползание 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:

1) средства 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;

2) специально-подготовительные упражнения для развития специальных физических качеств:

- учикоми на месте (скорость - средняя, максимальная);
- учикоми с хикидаши (хикидаши - вытягивание партнера с заданным сопротивлением);
- учикоми в движении (на партнера, от партнера, в сторону).

Имитационные упражнения.

Имитация бросков 1-4 года обучения с партнером и без него (учикоми в парах, учикоми с тенью, учикоми с амортизатором).

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

Технико-тактическая подготовка.

Основы техники 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 обучения.

Основы тактики.

Совершенствование ранее изученных тактических упражнений.

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.

Однонаправленные комбинации на основе изученных действий 1-4 года обучения: 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.

Разнонаправленные комбинации на основе изученных действий 1-4 года обучения: 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.

Тактика использования захвата - атакующий захват, блокирующий захват.

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

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

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.

Тактика участия в соревнованиях. Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков. Подготовка к поединку - разминка, самонастройка.

2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

2.1 Программный материал для УТЭ до 3-х лет.

Физическая подготовка

Физическая подготовка включает средства: комплексного воздействия, средства развития общих и специальных физических качеств.

Средства комплексного воздействия: общеразвивающие упражнения; акробатические и гимнастические упражнения (ранее изученные, с увеличением дозировки). Подвижные игры с бегом, прыжками, бросками мяча, соответствующие возрасту дзюдоистов. 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 3х10 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 25 кг).

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% тах кол-во раз.

Средства развития специальных физических качеств:

1) физические упражнения общего характера для 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, ползание 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;

2) специально-подготовительные упражнения для развития специальных физических качеств:

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 вправо 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);
- учиками с резиновым амортизатором;
- учиками в нэ-вадза (переходы к осажоми 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.).

Технико-тактическая подготовка

Основы техники подготовки.

Техника бросков (НАГЭ-ВАДЗА).

Учебно-тренировочная группа (1 год обучения).

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.

Учебно-тренировочная группа (2 год обучения).

Повторение ранее изученных приемов.

УЧИ-МАТА - подхват изнутри (под одну ногу); СЭОИ-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).

Учебно-тренировочная группа (1 год обучения).

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.

Учебно-тренировочная группа (2 год обучения).

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).

Основы тактики.

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. Осознание взаимосвязи между уровнем подготовленности дзюдоистов 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.

2.2 Программный материал для УТЭ свыше 3-х лет.

Физическая подготовка

Физическая подготовка включает средства физической подготовки: комплексного воздействия, средства развития общих и специальных физических качеств.

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

Средства развития общих физических качеств:

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

ловкость. Ранее изученные упражнения. Челночный бег 3х10 м. Плавание различными способами;

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

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

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

Средства развития специальных физических качеств:

1) физические упражнения общего характера 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) продолжительностью 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;

2) специально-подготовительные упражнения для развития специальных физических качеств:

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

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

Учиками:

- учиками 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.

Технико-тактическая подготовка

Основы техники подготовки.

Техника бросков (НАГЭ-ВАДЗА).

Учебно-тренировочная группа (3 год обучения).

Повторение ранее изученных приемов.

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

Учебно-тренировочная группа (4-5 год обучения).

Повторение ранее изученных приемов.

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

Сковывающие действия (КАТАМЭ-ВАДЗА) Учебно-тренировочная группа (3 год обучения) Повторение ранее изученных приемов.

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

Учебно-тренировочная группа (4-5 год обучения).

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.

Основы тактики.

Взаимодействие с партнером:

- совершенствование персонального стиля борьбы;
- односторонние захваты: способы взятия, особенности борьбы, способы защиты;

- контратаки в борьбе лежа;
- сбор информации о дзюдоистах. Заполнение картотеки по разделам - общие сведения, сведения, полученные из стенографии поединков дзюдоистов (показатели техники и тактики, нападающая, оборонительная, контратакующая тактика);
- оценка ситуации - подготовленность соперников, условия ведения поединка;
- построение модели поединка с конкретным соперником. Коррекция модели;
- подавление действий соперника своими действиями. Маскировка своих действий. Реализация плана поединка.

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

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

3. Программный материал для этапа ССМ.

Физическая подготовка

Физическая подготовка 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. Кувьрки 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 скамейке 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 1000м, 1500 м, кросс по пересеченной местности.

Комплексы общеподготовительных упражнений для этапа ССМ свыше года (Таблицы № 1-4).

Таблица № 1
Комплекс общеподготовительных 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 - 1мин, 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 № 2

Комплекс общеподготовительных упражнений (ОФП-2)

№			Количество		
п/п	Упражнение	Нагрузка	Повторений	Серий	Отдых
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)	110% отягощение	3	3	1'30"
	+ Прыжки колени к груди	-	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	
		80% от max	6	1	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; 2серия - 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 № 3

Комплекс общеподготовительных упражнений (ОФП-3)

№ п/п	Упражнение	Нагрузка	Количество		Отдых
			Повторений	Серий	
1	Супер серия 5 кругов: Рывок штангина	80% от max	1	5	1' 30"
	грудь стоя + рывок на грудь с колен	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 суперсерии отдых 2-3 минуты и переход к следующему упражнению.				
3	Супер серия 5 кругов: Подтягивания1 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	Макс скорость	3x10"	5	20-25"
	+ Бег с максимальным ускорением	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 № 4

Комплекс общеподготовительных 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 серий так же.				

Средства развития специальных физических качеств:

1) физические упражнения общего характера для развития специальных физических качеств:

упражнения, сходные с основными соревновательными упражнениями дзюдоиста - бросками, приемами борьбы в положении 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);

2) специально-подготовительные упражнения для развития специальных физических качеств:

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.

Технико-тактическая подготовка

Основы техники подготовки.

Техника бросков (НАГЭ-ВАДЗА).

Группа ССМ (1 год обучения.)

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.

Группа ССМ (свыше 1 года обучения).

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).

Группа ССМ (1 год обучения).

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.

Группа ССМ (свыше 1 года обучения).

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; РЕТЭ-ДЖИМЭ - удушение спереди кистями; ЦУККОМИ-ДЖИМЭ - удушение спереди двумя отворотами.

Основы тактики.

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-преподавателем 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. 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 соревнованиях. Цель, средства для достижения цели, реализация выработанного курса действий и его коррекция. Обучение тактике участия в 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. Программный материал для этапа ВСМ.

Физическая подготовка

Ранее изученные упражнения.

Индивидуализация подготовки

Комплексы общеподготовительных упражнений для этапа ВСМ (Таблицы № 5-8).

Таблица № 5

Комплекс общеподготовительных 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	max	1'	5	2'
14	Бег в медленном темпе	ЧСС 120/130 уд/мин	5'	1	

Таблица № 6

Комплекс общеподготовительных 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	5	10	30"
		отягощения			
	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 120130 уд/мин	5'	1	
10	Бег с ускорением	max	1'	5	2'
11	Бег в медленном темпе	ЧСС 120130 уд/мин	5'	1	

Таблица № 7

Комплекс общеподготовительных 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'
	Методические рекомендации: 1-я серия - 10 повторений - отдых 3 мин; 2-5 серии также, после 5 серии отдых 3 мин, переход к следующему упражнению				
3	Тяга одной рукой (гиря, гантель)	Индивидуально	10	4	2'
	Методические рекомендации: 1- серия - 1 2 серия - 10 повторений левой рукой - от	0 повторений правой рукой - отдых 2 мин, дых 2 мин, 3-4 серия также, после 4 серии			
	отдых 2 мин, переход к следующему упражнению				
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'
	Методические рекомендации: 1-я серия - работа 15 с - отдых 1 мин, 2-3 серии также, после 3 серии отдых 1 мин, переход к следующему упражнению				
5	Жим штанги вверх лежа на скамье 45°	70% от max	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 с переходом на правую и левую руки попеременно	Индивидуально	14	3	2'
	Методические рекомендации: 1-я серия - 14 повторений (один раз на правой руке, другой раз на левой руке) - отдых 2 мин, 2-3-я серии также, после 3 серии отдых 2 мин, переход к следующему упражнению				
7	Бег в медленном темпе	ЧСС 120130 уд/мин	5'	1	
8	Бег с ускорением	max	1'	5	2'
9	Бег в медленном темпе	ЧСС 120130 уд/мин	5'	1	

Таблица № 8

Комплекс общеподготовительных 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	Индиви- дуально	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		

Специально-подготовительные упражнения для развития специальных физических качеств.

Ранее изученные упражнения. Индивидуализация подготовки.

Технико-тактическая подготовка

Основы техникой подготовки.

Ранее изученные упражнения. Индивидуализация подготовки.

Основы тактики.

Индивидуализация подготовки.

Тактика ведения поединка против представителей национальных школ (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 соревнованиях:

- подготовка к 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 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.