

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат 009A7977CFFF90B7769F8BCDF686EDA2DD  
Владелец ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 1"  
Должность Директор Варданян А.С.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБУДО РО «СШОР №1»

\_\_\_\_\_  
А.С. Варданян  
10 февраля 2026г.

**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 22 сентября 2025 г. № 83600.*

*На основании Организационно-методических рекомендаций к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта дзюдо 2026г.)*

Срок реализации Программы:  
Бессрочно

Ф.И.О. разработчиков Программы:  
М.Ю. Липчанский (старший тренер-преподаватель)  
Ю.М. Шмаков (тренер-преподаватель)  
А.В. Вошинникова(инструктор-методист)  
Л.Н. Черных (ст. инструктор-методист)  
Е.М. Куцевал (инструктор-методист)

Г. Ростов-на-Дону

2026 год

## Оглавление

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

# **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. Петушинный 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, поднятие 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. Учикоми 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.

### **1.3. 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, 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 осэкоми 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:

- 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.

### **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. 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 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<br>(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<br>(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:<br>1. Пресс лежа на скамье 45°<br>2. «Складка» - одновременное поднятие сложенных за головой рук и согнутых в коленях ног (при складывании локти касаются колен)<br>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 № 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) + 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     |       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 80% от max                             | 6          | 1     | 1'    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Бег 8-10 м                             |            | 3     |       |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 90% от max                             | 4          | 1     | 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)

| №<br>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<br>(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<br>(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)

| №<br>п/п | Упражнение                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Нагрузка       | Количество   |       | Отдых        |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------|-------|--------------|
|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                | Повторений   | Серий |              |
| 1        | Супер серия 3 круга:<br>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.                                                                                                     |                |              |       |              |
|          | Тяга штанги лежа на груди на скамье                                                                                                                                                                                                                                                                           | 80% от max     | 3            | 3     | 1'           |
|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 50% от max     | 5            | 5     | 30"          |
| 2        | 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                                                                                                                                                                                                                                                    | 90% от max     | 2            | 5     | 1' 30"       |
|          | + с весом 50% от максимального                                                                                                                                                                                                                                                                                | 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:<br>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; РЁТЭ- 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)

| №<br>п/<br>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)

| №<br>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,<br>прибавлять<br>по 5 кг;<br>снижать по<br>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<br>уд/мин                                         | 5'         | 1     |       |
| 10       | Бег с ускорением                                                                                                                                                                                                                                                                               | max                                                          | 1'         | 5     | 2'    |
| 11       | Бег в медленном темпе                                                                                                                                                                                                                                                                          | ЧСС 120130<br>уд/мин                                         | 5'         | 1     |       |

Таблица № 7

## Комплекс общеподготовительных упражнений (ОФП-3)

| №<br>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;<br>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;<br>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,<br>2-5 серии также, после 5 серии отдых 1 мин 30 с, переход к следующему упражнению  |                    |            |       |       |
| 4                                                  | Перекидка дисков от штанги<br>жонглирование двумя руками                                                                                                    | Индиви-<br>дуально | 14         | 4     | 2'    |
|                                                    | Методические рекомендации: 1-я серия - 14 повторений - отдых 2 мин,<br>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,<br>ногами)                                                                                                               |                    | 15         |       |       |
| 5.4                                                | Подтягивание на перекладине до уровня<br>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.