



**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**



**Федеральное государственное бюджетное учреждение  
«Федеральный центр подготовки спортивного резерва»**



**Федерация дзюдо России**

**ТИПОВАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА «ДЗЮДО»**

**ДЛЯ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**(методическое пособие)**



Москва – 2022

**УДК 797.212**

**ББК 75.717.5**

Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (этап начальной подготовки). Методическое пособие. Авторы-составители: Денисов К.Г., Ерегина С.В., Кулдин Е.Л. – М.: ФГБУ ФЦПСР 2022. – 170 с.

Авторы-составители:

**Денисов Кирилл Георгиевич** – заслуженный мастер спорта РФ, 6 Дан по дзюдо

**Ерегина Светлана Владимировна** – доктор педагогических наук, доцент, мастер спорта России, 6 Дан по дзюдо

**Кулдин Евгений Львович** – заслуженный тренер РФ, мастер спорта России, 6 Дан по дзюдо

Под общей редакцией – д.п.н. С.В. Ерегиной

Рецензенты:

**Дору Наталия Степановна** – заслуженный тренер РФ, мастер спорта России, тренер сборной команды РФ до 18 лет (девушки);

**Шишкин Вячеслав Анатольевич** – мастер спорта международного класса, 6 Дан по дзюдо, тренер сборной команды РФ до 18 лет (юноши).

Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (этап начальной подготовки) (далее – НП) разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (далее – ФССП), утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21 августа 2017 г. № 767 (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации за № 48149 от 13 сентября 2017 г.).

Программа рекомендована Экспертным методическим советом Министерства спорта Российской Федерации по подготовке спортивного резерва для организаций, осуществляющих спортивную подготовку по виду спорта «дзюдо».

## Оглавление

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	6
I.1 Характеристика вида спорта «дзюдо» и его отличительные особенности	10
II НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.....	14
II.1 Структура тренировочного процесса (циклы, этапы, периоды и др.).....	14
II.2 Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (приложение 1 к ФССП).....	14
II.3 Требования к объему тренировочного процесса (приложение 2 к ФССП), в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельным тренировочным нагрузкам.....	17
II.4 Режимы тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного).....	18
II.5 Виды подготовки (общая физическая, специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая), а также их соотношение в структуре тренировочного процесса на этапе спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (приложение 3 к ФССП).....	19
II.6 Требования к объему соревновательной деятельности на этапе спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (приложение 4 к ФССП).....	20
II.7 Перечень тренировочных мероприятий по виду спорта «дзюдо» (приложение 5 к ФССП).....	21
II.8 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию (приложение 11 к ФССП).....	24
II.9 План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	24
II.10 План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	25
III МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	26
3.1 Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность и соблюдение техники безопасности.....	26

3.2 Физическая подготовка.....	30
3.2.1 Общая физическая подготовка.....	31
3.2.2 Специальная физическая подготовка.....	31
3.2.3 Развитие физических качеств.....	32
3.3 Техническая подготовка.....	55
3.4 Тактическая подготовка.....	55
3.5 Теоретическая подготовка.....	56
3.6 Психологическая подготовка.....	59
3.7 Программный материал.....	61
3.7.1 Учебный материал для 1 года этапа НП.....	61
3.7.2 Учебный материал для 2 года этапа НП.....	67
3.7.3 Учебный материал для 3 года этапа НП.....	73
3.7.4 Учебный материал для 4 года этапа НП.....	78
3.7.5 Планы-конспекты тренировочных занятий для начального этапа спортивной подготовки с указанием средств и методов тренировки.....	83
3.7.6 Структура тренировочного занятия.....	89
Подготовка тренера к занятию.....	92
Профилактика травматизма.....	94
3.8 Рекомендации по планированию спортивных результатов.....	112
3.9 Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения.....	114
<b>IV СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА И КОНТРОЛЯ.....</b>	<b>119</b>
4.1 Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» на этапе НП.....	119
4.2 Критерии оценки результатов реализации Программы на этапе НП в соответствии с требованиями ФССП.....	121
4.3 Контроль результативности тренировочного процесса по итогам первого года подготовки и этапа НП, сроки его проведения.....	125

4.4 Комплекс контрольных упражнений, тесты и перечень вопросов для оценки общей и специальной физической, технической, психологической и теоретической подготовки спортсменов на этапе НП.....	126
4.5 Рекомендации по организации и проведению контроля по видам спортивной подготовки на этапе НП.....	130
V ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	138
VI ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	139
6.1 Список литературных источников.....	139
6.2 Перечень аудиовизуальных средств.....	140
Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» .....	141
VII ПРИЛОЖЕНИЯ.....	142
7.1 Перечень восстановительных средств, применяемых на этапе НП.....	142
7.2 Организация мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	143
7.3 Игры для юных дзюдоистов.....	143
7.4 Требования к спортивному инвентарю и оборудованию.....	170

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Вид спорта «дзюдо» имеет высокую популярность в России. Основная масса занимающихся дзюдо – это юные дзюдоисты от 7 до 15 лет. Они составляют 84-86% от общего числа занимающихся дзюдо в нашей стране. Процесс вовлечения детей в систематические занятия дзюдо требует тщательной разработки программно-методического обеспечения и внедрения Типовой программы спортивной подготовки, разработанной с учетом возрастных особенностей детей.

Типовая программа спортивной подготовки (далее – Программа) по виду спорта «дзюдо» для этапа начальной подготовки составлена в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утверждённого приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21 августа 2017 г. № 767, зарегистрированного в Министерстве юстиции Российской Федерации 13 сентября 2017 г. № 48149 (далее – ФССП), а также с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Минспорта России «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» от 30 октября 2015 г. № 999;
- Приказ Минспорта России «Об утверждении методических рекомендаций о механизмах и критериях отбора спортивно одаренных детей» от 25.08.2020 г. № 636;
- Приказ Министерства спорта РФ от 21 июня 2021 г. № 453 «Об утверждении программы развития дзюдо в Российской Федерации до 2024 года»;
- Приказ Минздрава России «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных

мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» от 23.10.2020 г. № 1144н;

– Положение о Единой всероссийской спортивной классификации (нормы, требования и условия выполнения по виду спорта дзюдо, приложение № 13 к приказу Минспорта России от 13 ноября 2017 г. № 988 с изменениями, внесенными приказом Минспорта России от 23.05.2018 г. № 480 и от 10.02.2021 г. № 71);

– Правила вида спорта «дзюдо» (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 6 февраля 2020 г. № 80, с изменениями, внесенными приказом Минспорта России от 6 ноября 2020 г. № 818);

– Образовательные антидопинговые программы, разработанные для различных типов образовательных организаций и организаций, осуществляющих спортивную подготовку. Утверждены Минспортом 23.08.2017 г.

Программа предназначена для тренеров, методистов, руководителей и других специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку в Российской Федерации по виду спорта «дзюдо». Настоящая Программа рекомендуется для применения в спортивных школах, спортивных школах олимпийского резерва, училищах олимпийского резерва и других учреждениях, реализующих программы спортивной подготовки по дзюдо с юными спортсменами на начальном этапе.

Организации, осуществляющие спортивную подготовку по виду спорта «дзюдо» в Российской Федерации, самостоятельно разрабатывают программы спортивной подготовки в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки и на основании настоящей

Программы, учитывая специфические особенности и условия работы организаций.

Программа разработана на основе следующих методических принципов:

1) принцип комплексности, предусматривающий тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (теоретическую, технико-тактическую, физическую, психологическую, методическую, соревновательную);

2) принцип преемственности, определяющий последовательность освоения программного материала по этапам подготовки и соответствие его требованиям перспективного продвижения к высшему спортивному мастерству;

3) принцип вариативности, предусматривающий, в зависимости от этапа подготовки, учет индивидуальных особенностей спортсменов, методические подходы к освоению программного материала, характеризующегося разнообразием средств, методов с использованием разных форм прогрессивного повышения нагрузок для решения задач спортивной подготовки.

**Цель Программы** заключается в эффективной организации процесса спортивной подготовки занимающихся в соответствии с задачами этапа начальной подготовки в виде спорта «дзюдо».

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение основных задач, соответствующих требованиям к результатам реализации программ спортивной подготовки на этапе начальной подготовки, изложенным в ФССП:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовленности;

- освоение основ техники по виду спорта «дзюдо»;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для спортивной подготовки.

В содержание Программы включены нормативно-правовые, теоретические, методические и практические основы организации спортивной подготовки, представлены примеры оформления и образцы документов планирования, контрольные упражнения и нормативные требования, предъявляемые к процессу подготовки спортивного резерва на начальном этапе занятий дзюдо.

В результате внедрения Программы спортивной подготовки планируется достичь:

- укрепления здоровья детей, приобщение к систематическим занятиям дзюдо, формирование ценностного отношения к здоровью;
- соответствия деятельности учреждения принципам спортивной подготовки, ориентированным на раскрытие способностей занимающегося и на достижение им наивысших спортивных результатов в будущем;
- формирования фундамента физической, технической, тактической подготовленности у юных дзюдоистов для дальнейшего совершенствования в системе многолетней подготовки;
- повышения сохранности контингента занимающихся на каждом этапе спортивной подготовки;
- повышения сохранности и качества тренерского состава, привлечения новых высококвалифицированных кадров;
- формирования прикладного навыка безопасного падения, необходимого как на занятиях дзюдо, так и в быту.

**Этап начальной подготовки** - один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в дзюдо. Основная цель на этапе начальной

подготовки – формирование у занимающихся диапазона двигательных умений и навыков, необходимых дзюдоисту, освоение доступных знаний в области физической культуры и спорта, освоение спортивной техники и тактики вида спорта «дзюдо», содействие гармоничному формированию растущего организма, укрепление здоровья, всестороннее воспитание физических качеств.

Основная структура Программы основывается на требованиях ФССП и включает: пояснительную записку, нормативную часть, методическую часть, систему контроля и зачетные требования начального этапа спортивной подготовки, перечень информационного обеспечения программы, план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, приложения.

В Программе представлен нормативно-правовой, программно-методический и организационно-управленческий материал для осуществления спортивной подготовки на начальном этапе спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», а ее содержание отражает специфику тренировочной, соревновательной, управленческой деятельности, элементов планирования, подбора средств и методов при работе с юными спортсменами.

### **I.1 Характеристика вида спорта «дзюдо» и его отличительные особенности**

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

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

Датой рождения дзюдо считается день основания Д.Кано первой

школы дзюдо в 1882 году. Дзюдо получило широкую популярность и распространение как во всём мире, так и у нас в стране.

Первым специалистом по дзюдо в России стал сахалинец Василий Сергеевич Ощепков (1892-1937), который проходил обучение в школе Кодокан, сдал экзамены и получил сертификат I Дана (мастерская степень) 1913 г., II Дана 1917 г. Основы методики занятий дзюдо В.С. Ощепков доработал, перевел на русский язык названия технических элементов, создал курс по дзюдо в Институте физкультуры, обучал студентов, на основе дзюдо разработал комплекс упражнений по самозащите для ГТО 2 ступени. Первая школа дзюдо была открыта В.С. Ощепковым во Владивостоке в 1914 году.

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

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

Обладая значительной философской составляющей, дзюдо базируется на трёх главных принципах: взаимная помощь и понимание для достижения большего прогресса, наилучшее использование тела и духа, и поддаться чтобы победить.

Перед занимающимися дзюдо традиционно ставятся цели физического совершенствования воспитания, подготовки к единоборству и совершенствования сознания, что требует дисциплины, настойчивости,

самоконтроля, соблюдения этикета, понимания соотношения между успехом и необходимыми для его достижения усилиями.

В настоящее время дзюдо развивается в форме двух направлений. Первая форма – это массовое дзюдо, к которому относятся все виды занятий дзюдо, как эффективного способа физического воспитания такие, как детские, ветеранские, клубные, тренировки и соревнования по ката-дзюдо. Вторая форма – дзюдо, как спорт высших достижений, занятия которым нацелены на достижение максимального спортивного результата на официальных соревнованиях.

Широкий арсенал и многообразие технических действий в дзюдо даёт возможность уже с 7 лет начинать осваивать базовые элементы всего комплекса технических действий.

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

Дзюдо во Всероссийском реестре видов спорта имеет **номер-код 0350001611Я**. Каждая спортивная дисциплина имеет свой номер-код (Табл.1).

Таблица 1

Спортивные дисциплины дзюдо,  
включенные во Всероссийский реестр видов спорта

№ п/п	Вид спорта	Код вида спорта	Спортивная дисциплина	Номер-код дисциплины
1	ДЗЮДО	0350001611Я	Весовая категория 24 кг	0350221811Д
2			Весовая категория 26 кг	0350231811Ю
3			Весовая категория 28 кг	0350241811Д
4			Весовая категория 30 кг	0350251811Ю
5			Весовая категория 32 кг	0350261811Д
6			Весовая категория 34 кг	0350271811Ю
7			Весовая категория 36 кг	0350281811Д
8			Весовая категория 38 кг	0350291811Ю
9			Весовая категория 40 кг	0350011811Д
10			Весовая категория 42 кг	0350301811Ю

11		Весовая категория 44 кг	0350021811Д
12		Весовая категория 46 кг	0350031811Ю
13		Весовая категория 48 кг	0350041611Б
14		Весовая категория 50 кг	0350051811Ю
15		Весовая категория 52 кг	0350061611Б
16		Весовая категория 52+ кг	0350311811Д
17		Весовая категория 55 кг	0350071811Ю
18		Весовая категория 55+ кг	0350321811Ю
19		Весовая категория 57 кг	0350081611Б
20		Весовая категория 60 кг	0350091611А
21		Весовая категория 63 кг	0350101611Б
22		Весовая категория 63+ кг	0350331811Д
23		Весовая категория 66 кг	0350111611А
24		Весовая категория 70 кг	0350121611Б
25		Весовая категория 70+ кг	0350341811Д
26		Весовая категория 73 кг	0350131611А
27		Весовая категория 73+ кг	0350351811Ю
28		Весовая категория 78 кг	0350141611Б
29		Весовая категория 78+ кг	0350151611Б
30		Весовая категория 81 кг	0350161611А
31		Весовая категория 90 кг	0350171611А
32		Весовая категория 90+ кг	0350181811Ю
33		Весовая категория 100 кг	0350191611А
34		Весовая категория 100+ кг	0350201611А
35		Абсолютная весовая категория	0350211811Л
36		Ката	0350361811Я
37		Ката-группа	0350371811Я
38		Командные соревнования	0350381811Я
39		Командные соревнования – смешанные	0350391611Я

При составлении перечня спортивных дисциплин дзюдо в номере-коде дисциплины последняя буква отмечает пол и возрастную категорию занимающихся:

- А – мужчины, юноши (мальчики, юниоры);
- Б – женщины, девушки (девочки, юниорки);
- Г – мужчины, юноши (мальчики, юниоры), женщины;
- Д – девушки (девочки, юниорки);
- Е – мужчины, девушки (девочки, юниорки);
- Ж – женщины;
- Л – мужчины, женщины;
- М – мужчины;
- Н – юноши (мальчики, юниоры), девушки (девочки, юниорки);
- С – юноши (мальчики, юниоры), девушки (девочки, юниорки), женщины;
- Ф – мужчины, юноши (мальчики, юниоры), девушки (девочки, юниорки);
- Э – юноши (мальчики, юниоры), женщины;
- Ю – юноши (мальчики, юниоры);
- Я – мужчины, юноши (мальчики, юниоры), женщины, девушки (девочки, юниорки).

## **II НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

### **II.1 Структура тренировочного процесса (циклы, этапы, периоды и др.)**

Спортивная тренировка лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – спортсмены) в юном возрасте, в отличие от тренировки взрослых спортсменов, имеет методические и организационные особенности. В связи с этим тренировочные занятия с юными спортсменами в первые годы занятий не должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного результата.

На этапе начальной подготовки (далее – НП) периодизация тренировочного процесса в годичном цикле не предусматривается. Тренировочные нагрузки относительно равномерно распределяются в течение спортивного сезона. Спортивные (контрольные, отборочные и иные) соревнования проводятся без какой-либо целенаправленной подготовки к ним.

### **II.2 Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (приложение 1 к ФССП)**

Продолжительность этапа начальной подготовки составляет 4 года.

В основу комплектования групп спортивной подготовки в организациях, осуществляющих спортивную подготовку (далее – Организация), на этапе НП положена научно-обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства, объемов недельной тренировочной нагрузки, измеряемой в часах, выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке, спортивных результатов. Максимальная численность группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях (табл. 2) Возраст спортсмена, определяется на основании установленных требований правил вида спорта об участниках спортивных соревнований.

Минимальный возраст указан только для зачисления в Организацию и определяется ФССП. Максимальный возраст зачисления в Организацию на этап НП определяется суммой минимального возраста зачисления и продолжительности данного этапа спортивной подготовки, установленной ФССП, т.е. с 7 до 11 лет.

Таблица 2

Продолжительность этапа НП, возраст лиц для зачисления на этап НП, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах НП по виду спорта «дзюдо»

Продолжительность этапа (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет) *	Наполняемость групп (человек) **
4	7	10

\* – возраст зачисления определяется по году рождения (на 31.12. текущего года);

\*\* – максимальная наполняемость группы, проходящей спортивную подготовку под руководством 1 тренера, не должна превышать 10 человек (исходя из требований безопасности и условий занятий по распоряжению руководителя Организации количество человек может быть изменено).

На этап НП зачисляются лица, желающие заниматься дзюдо, на основании результатов прохождения индивидуального отбора по выявлению физических способностей, необходимых для освоения программы спортивной подготовки (перечень контрольных упражнений определяется правилами приема в Организацию), представившие копию свидетельства о рождении, медицинское заключение (медицинский допуск) об отсутствии у поступающего медицинских противопоказаний, полученный в Порядке, установленном Минздравом России.

Рекомендуется при наличии условий комплектовать группы НП спортсменами примерно равного уровня подготовленности.

При одновременном проведении тренировочных занятий со спортсменами групп разных лет подготовки этапе НП или спортсменами этапа НП со спортсменами тренировочного этапа (далее – ТЭ) соблюдаются следующие условия:

- 1) не превышена единовременная пропускная способность спортивного зала и раздевалок;
- 2) не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

На этапе НП осуществляется спортивно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на общую физическую и заложение основ специальной подготовки, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, воспитание нравственных качеств, формирование основ спортивного характера, овладение основами техники и тактики дзюдо, гармоничное физическое развитие, получение опыта участия в неофициальных спортивных соревнованиях, ознакомление с общими знаниями об антидопинговых правилах, укрепление здоровья и подготовка к выполнению контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап спортивной подготовки (раздел IV).

Начальная подготовка является важным периодом перед предварительным этапом спортивного отбора, предусматривающим, оценку способностей юных спортсменов-дзюдоистов к эффективному спортивному совершенствованию (включающего также проверку состояния здоровья, уровня физического развития спортсмена, способности к освоению специфических тренировочных заданий). При отборе следует учитывать, что низкий уровень оценки отдельных показателей у юных дзюдоистов не является препятствием для перевода спортсмена на следующий период или этап подготовки, так как это может быть компенсировано высоким уровнем развития других качеств и способностей.

Перед завершением спортивного сезона юный дзюдоист обязан сдать (выполнить) контрольно-переводные нормативы, свидетельствующие о качестве спортивной подготовки, согласно требованиям к результатам этапа прохождения спортивной подготовки, установленным ФССП. Например, оценка уровня техники выполнения того или иного технического действия осуществляется в баллах, выставленных специальной аттестационной

комиссией, утвержденной на тренерском совете Организации.

Перевод спортсменов на следующий год (этап) спортивной подготовки, осуществляется на основании решения тренерского совета, утверждаемого приказом директора Организации.

Спортсменам, не выполнившим предъявляемые Программой требования, может быть предоставлена возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки по решению тренерского совета, но не более двух лет подряд.

**п.3 Требования к объему тренировочного процесса (приложение 2 к ФССП), в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельным тренировочным нагрузкам**

Максимальный недельный объём тренировочной работы указан в часах в таблице 3.

Таблица 3

Требования к объему тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Количество часов в неделю	3	4,5
Общее количество часов в год*	144	216

\* – не учитывая участие в спортивных соревнованиях и тренировочных сборах

Для групп этапа НП продолжительность тренировочного занятия варьируется в зависимости от его цели и задач, в пределах от одного до полутора астрономических часов. Расписание и продолжительность тренировочных занятий устанавливается Организацией самостоятельно в зависимости от действующих санитарных правил и требований к организации процесса обучения и воспитания детей.

Норма часов тренировочной (практической) работы, устанавливается в

астрономических часах, включая короткие перерывы (перемены) между тренировочными занятиями, а также время до и после них, как период необходимый для непосредственной подготовки к тренировочному занятию, а также сопровождение с тренировочного занятия спортсменов. В расписание работы вносится общее время тренировочного занятия, например, 90 мин (1,5 часа), в которое входит сопровождение группы на занятие (15 мин), сопровождение группы с занятия (15 мин).

#### **II.4 Режимы тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного)**

Годовой тренировочный план рассчитан на 52 недели, включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса. Сроки начала и окончания тренировочного года устанавливаются на этапе НП с учетом календарного плана спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки для каждой группы отдельно.

Режим тренировочной работы на этапе НП, состоит от 2 до 3 тренировок в неделю. Мероприятия активного и пассивного отдыха рекомендуется проводить в свободные от тренировочных занятий дни.

Тренировочный процесс в дзюдо является непрерывным и многолетним. В структуре спортивной тренировки нагрузка чередуется с интервалами отдыха для восстановления организма. Используются прогрессивные формы повышения нагрузки: прямолинейно-восходящая, ступенчатая, волнообразная. На этапе начальной подготовки (особенно до года) используют прямолинейно-восходящую форму, обеспечивающую поступательное втягивание в нагрузку и планомерное повышение подготовленности занимающихся.

Интервалы отдыха рассматриваются как эффективный подход к восстановлению организма юных дзюдоистов. В процессе тренировочного занятия рекомендуется отдых активный – интервал отдыха ординарный (до

полного восстановления организма). В системе занятий используется принцип цикличности, что позволяет рационально сочетать нагрузку и интервалы отдыха (активный, пассивный).

**II.5 Виды подготовки (общая физическая, специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая), а также их соотношение в структуре тренировочного процесса на этапе спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (приложение 3 к ФССП)**

Основные виды подготовки на этапе НП могут проходить в форме: групповых тренировочных и теоретических занятий (в форме бесед, просмотра и анализа учебных кинофильмов, видеозаписей, соревнований), тренировочных сборов, спортивных соревнований и мероприятий, медико-восстановительных мероприятий, тестирования и контроля для спортивного отбора и спортивной ориентации.

Кроме того, в процессе спортивной подготовки спортсмены участвуют в культурно-массовых мероприятиях, конкурсах и смотрах, проводится работа с родителями (законными представителями) и иные воспитательные мероприятия, осуществляемые по планам Организации – это формы ненормируемой части работы тренера, являющейся обеспечительной мерой качественной организации тренировочного процесса.

Годовое распределение объемов тренировочных и соревновательных нагрузок по видам подготовки на этапе НП приведены в процентах в таблице 4.

Таблица 4

Распределение объемов нагрузки по видам спортивной подготовки на этапе НП по виду спорта «дзюдо» (%)

	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Общая физическая подготовка (%)	55 - 57	50 - 52
Специальная физическая подготовка (%)	16 - 19	17 - 19
Техническая подготовка (%)	18 - 21	21 - 23
Теоретическая подготовка (%)	1 - 2	2 - 4
Тактическая подготовка (%)	1 - 2	3 - 5

Психологическая подготовка (%)	1 - 2	1- 2
--------------------------------	-------	------

Годовое распределение объемов тренировочных и соревновательных нагрузок по разделам спортивной подготовки на этапе НП приведены в часах в таблице 5.

Таблица 5

Распределение объёмов нагрузки по видам спортивной подготовки на этапе НП по виду спорта «дзюдо» (ч)

Виды подготовки	Этап начальной подготовки			
	До года		Свыше года	
	ч	%	ч	%
Общая физическая подготовка	80	56	110	51
Специальная физическая подготовка	26	18	39	18
Техническая подготовка	29	20	48	22
Теоретическая подготовка	3	2	6	3
Тактическая подготовка	3	2	9	4
Психологическая подготовка	3	2	4	2
Всего	144	100	216	100
Количество часов в неделю	3		4,5	

#### II.6 Требования к объему соревновательной деятельности на этапе спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (приложение 4 к ФССП)

Соревнования в дзюдо – часть процесса спортивной подготовки, под которым понимается нацеленное на результат (победу) участие в соревновательных стартах. Возраст участников определяется по состоянию на 31 декабря года проведения соревнований.

На этапе НП соревнования являются способом демонстрации сформированных умений и навыков. Планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной подготовки спортсменов к ним (табл. 6).

Таблица 6

Соревновательная деятельность на ЭНП по виду спорта «дзюдо»

Виды спортивных соревнований	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Контрольные	1	4
Отборочные	-	-
Основные	-	-
Соревновательные поединки	2-3	8

Основной целью соревнований является контроль за эффективностью освоения спортсменами видов спортивной подготовки на этапе НП, в том числе приобретение соревновательного опыта.

#### II.7 Перечень тренировочных мероприятий по виду спорта «дзюдо» (приложение 5 к ФССП)

Тренировочные мероприятия на этапе НП представлены тренировочными мероприятиями (сборами) в каникулярный период (табл. 7).

Таблица 7

Перечень тренировочных мероприятий на этапе НП по виду спорта «дзюдо»

№ п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)	Число участников тренировочного мероприятия
<b>1. Специальные тренировочные мероприятия</b>			
1.1.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год	Не менее 60% лиц от состава группы, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе

### **II.7.1 Годовой план спортивной подготовки**

Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (на этапе НП – контрольные). В годовом плане спортивной подготовки (табл. 8, 9) указано количество часов (в соответствии с ФССП), отводимых на различные ее виды.

При этом под основными формами организации спортивной тренировки подразумеваются тренировочные занятия, спортивные соревнования, тренировочные сборы и т.д. На самостоятельную подготовку отводится не менее 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки (в переходном периоде тренировки в летнее время).

Основной целью соревнований является контроль за эффективностью освоения спортсменами видов спортивной подготовки на этапе НП, в том числе приобретение соревновательного опыта.

Остальные часы распределяются по видам подготовки с учетом специфики вида спорта. Самостоятельная подготовка организуется под руководством родителей (законных представителей) по планам, разработанным и представленным тренерами родителям.

Таблица 8

Примерный годовой план спортивной подготовки первого года этапа НП (ч)

Разделы подготовки	Всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	80	6	6	6	6	6	6	6	6	5	9	9	9
Специальная физическая подготовка	26	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2
Техническая подготовка	29	2	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	1
Теоретическая подготовка	3	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0
Тактическая подготовка	3	0	0	1	0	0	0	1	1	0	0	0	0
Психологическая подготовка	3	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0
Всего	144	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12

Таблица 9

Примерный годовой план спортивной подготовки свыше года этапа НП (ч)

Разделы подготовки	Всего (ч)	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	110	8	8	8	8	8	8	8	8	7	13	13	13
Специальная физическая подготовка	39	4	3	3	3	3	3	3	3	5	3	3	3
Техническая подготовка	48	5	4	5	5	5	4	5	4	5	2	2	2
Теоретическая подготовка	6	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0
Тактическая подготовка	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0
Психологическая подготовка	4	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	0
Всего (ч)	216	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18

Годовой план спортивной подготовки разрабатывается тренером группы, согласуется с инструктором-методистом и утверждается заместителем директора по направлению деятельности.

## **II.8 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию (приложение 11 к ФССП)**

В виде спорта «дзюдо» в ФССП специальных требований к экипировке, на этапе НП не предусмотрено, занятия проводятся в спортивной форме – дзюдога (белая или синяя). Требования к спортивному инвентарю и оборудованию приведены в разделе 7.4.

## **II.9 План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

Поскольку на этапе НП не планируются значительные физические нагрузки, то восстановление обеспечивается рациональным режимом дня юных спортсменов (соблюдение распорядка дня, достаточный сон, рациональное питание, адекватные физические нагрузки, прогулки на свежем воздухе, игры и т.п.). При необходимости, в целях восстановления оптимального функционального состояния организма и работоспособности, а также во избежание перенапряжения и утомления рекомендуются восстановительные средства (раздел 7.1).

По результатам медицинского обследования на основе данных о состоянии здоровья спортсмена через оценивание его физиологических, психофизиологических, психологических и поведенческих показателей принимается решение о допуске к тренировочным занятиям и соревнованиям, даются рекомендации по тренировочному процессу.

Для лиц, занимающихся дзюдо, на этапе НП при необходимости по медицинским показаниям, проводятся дополнительно к ежегодным плановым осмотрам консультации врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования, а также обследования, определяющие наличие или отсутствие психофизических отклонений, не позволяющих детям заниматься физической культурой и спортом.

Несмотря на высокую скорость восстановительных процессов организма юных спортсменов, на этапе начальной подготовки необходимо формировать осознанное отношение к восстановлению организма. Следует

формировать первичные навыки самоконтроля самочувствия по ЧСС, ЧД.

### **II.10 План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, реализуются тренером в процессе тренировочных занятий по различным видам подготовки, так и отдельно в рамках теоретической подготовки.

В зависимости от возраста спортсменов на этапе начальной подготовки используется тематика образовательной антидопинговой программы, разработанной для различных видов образовательных организаций и организаций, осуществляющих спортивную подготовку, утвержденной Минспортом России от 23.08.2017 г.

Дополнительно к содержанию антидопинговых программ, Министерство спорта Российской Федерации рекомендует изучать методические материалы, размещенные на официальном сайте РУСАДА, а также организовывать иные мероприятия воспитательного характера в течение спортивного сезона, направленные на формирование у подрастающего поколения установок о недопустимости применения допинга. В связи с этим тренеру рекомендуется составлять соответствующий план работы (раздел 7.2.).

Для этапа начальной подготовки рекомендуется использовать «антидопинговые» задания игрового характера. Используются занятия и упражнения: беседа по антидопинговой тематике; конкурс рисунков об опасности и вреде допинга и наркотиков; упражнение «Уместные пословицы»; тематическое занятие «Умей отказаться»; упражнение «Мои жизненные планы»; игра «Спорные утверждения».

Такие задания позволяют формировать у юных дзюдоистов позицию «нулевой терпимости» к использованию допинговых средств и методов на последующих этапах спортивной подготовки.

### **III МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

#### **3.1 Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность и соблюдение техники безопасности**

Тренировочные занятия на начальном этапе спортивной подготовки направлены на овладение спортсменами технической, физической и другими видами подготовки, на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, на формирование качеств и свойств личности спортсмена, необходимых для занятий спортом.

##### **3.1.1 Краткая характеристика возрастного развития детей и его влияния на развитие физических качеств в процессе спортивной тренировки**

Спортивная подготовка в дзюдо строится в соответствии с возрастными и половыми особенностями развития организма, психики, личности занимающихся (Г.А. Макарова, С.А. Локтев, 2006; А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб, 2005; Л.В. Волков, 2002 и др.), а также в связи с закономерностями динамики спортивного совершенствования занимающихся в дзюдо.

##### **Возраст и темп развития**

В процессе изучения дзюдо с детьми 7-10 лет следует хорошо знать их возрастные особенности. Недостаточное знание особенностей детского организма может привести к ошибкам в методике занятий и нанести ущерб гармоничному развитию растущего организма.

Дети 7-10 лет становятся для своего возраста достаточно сильными, ловкими, выносливыми, имеют потребность в регулярной физической нагрузке. Точность движений улучшается ближе к 10 годам.

**Социальные особенности детей.** Дети 7-8 лет дружелюбны, охотно вовлекаются в коллективную деятельность и в подвижные игры. Дети 9-10 лет начинают стремиться к самостоятельности, приспосабливаются к коллективу, спортивной группе, в этом возрасте дети выбирают себе «героев» и могут им подражать.

**Физические особенности детей.** Дети 7-10 лет очень энергичны и подвижны. Дети растут быстро и неравномерно, тело вырастает, а сердце не успевает вырасти. Поэтому дети (особенно 7-8 лет не могут выносить длительные периоды физической деятельности. Концентрация внимания слабая, произвольное внимание не прочно, привлекает все новое.

На этапе начальной подготовки занимаются дзюдо девочки и мальчики 7-10 лет. На всех этапах подготовки дзюдоистов существенно преобладает количество спортсменов мужского пола (92,82%) и женского пола (7,18%) по данным 2019 года. При планировании содержания тренировочных занятий следует, чтобы нагрузка была посильной, как для мальчиков, так и для девочек, изучающих дзюдо.

Для повышения эффективности организации многолетней системы спортивной подготовки по дзюдо необходимо учитывать возрастные особенности занимающихся и рекомендации по организации занятий (Табл.10).

Таблица 10

Учет возрастных особенностей детей для повышения эффективности занятий по дзюдо

№ п/п	Возрастные особенности занимающихся 7-10-летнего возраста	Рекомендации по организации занятий
1	Организм развивается интенсивно. Прирост длины тела в год составляет 3-4 см. Кости таза еще не срослись, кости скелета легко поддаются деформации, не окончен процесс окостенения. Мышцы недостаточно развиты, нужны усилия для удержания позвоночника в вертикальном положении, есть прямая угроза искривления. Наблюдается значительное количество нарушений осанки, основные нарушения имеют нестойкий функциональный характер и могут быть исправлены с помощью физических упражнений	Избегать больших нагрузок на позвоночник, одностороннего напряжения мышц туловища, сильных резких движений тела, перенапряжения суставно-связочного и мышечного аппарата. Особое внимание уделять формированию рациональной осанки. Укреплять мышцы спины, брюшного пресса, свода стопы
2	Частота сердечных сокращений в покое 85-92 уд/мин и часто сопровождается неустойчивым ритмом (аритмией). Под влиянием физических нагрузок частота сердечных сокращений быстро	Избегать упражнений с натуживанием, преодолением больших сопротивлений, трудных для выполнения заданий. Избегать длительных нагрузок в беге или ациклических движениях (прыжки,

	увеличивается, при незначительных напряжениях ЧСС быстро восстанавливается, при больших нагрузках с большими энергозатратами восстановление происходит несколько замедленно	броски, метания). При отработке техники в партере, разделять на пары с учетом массы тела.
3	Снижена экономичность внешнего и внутреннего дыхания. Внешнее дыхание – поверхностное, во внутреннем – снижается утилизация кислорода тканями из артериальной крови	Согласовать движения с дыханием. Обучать навыку правильного дыхания, не навязывать ритм дыхания более 30с
4	Обмен веществ очень активный	Кратковременные интенсивные нагрузки чередовать с достаточным по времени отдыхом. Необходимо изменять упражнения, применяемые для отдельных мышечных групп
5	У девочек в 9-10 лет начинается период полового созревания	Строго дозировать нагрузки для девочек
6	Специфические особенности высшей нервной деятельности выражаются в том, что занимающиеся плохо переносят сильные и монотонные раздражители. Процессы возбуждения преобладают над процессами внутреннего торможения. Анализ движений пока еще не доступен, воспринимается лишь внешний вид движения, а не содержание	Чаще переключать с одного вида деятельности на другой. В обучении использовать целостный метод. Делать интервал между предварительной и исполнительной командами. Использовать разнообразные двигательные действия. Команды лучше заменить распоряжениями и указаниями.
7	Проявление невнимательности в процессе занятий	Наилучшая устойчивость внимания достигается при применении игрового метода. Объяснения заданий краткие.
8	Усиливается потребность общения со сверстниками	Усиливать роль взаимодействия с партнерами в игровых заданиях, организовывать выполнение упражнений в командах.
9	Формируется иерархия мотивов, возникает в игре, самообслуживании, общении.	Формировать мотивы систематических занятий физическими упражнениями. Целенаправленное освоение нравственных норм, адекватной самооценки, элементов социальной и личностной рефлексии.
10	Развиваются познавательные способности	Сообщать интересный материал о пользе физических упражнений для организма, о гигиене. Рассказывать об известных спортсменах-дзюдоистах.
11	Формируются элементы волевой регуляции поведения	Приучать к трудолюбию (проверка готовности инвентаря, его сбор и раздача), стимулировать старание во время выполнения упражнений, дисциплинированность.

Возрастные особенности оказывают существенное влияние на подбор

средств и методов тренировки. Следует учитывать, что физические качества развиваются одновременно и для повышения физической подготовленности юных дзюдоистов следует учитывать чувствительные периоды (Таблицы 11, 12), разработанные Ф.П. Суловым, Ж.К. Холодовым.

Таблица 11

Примерные чувствительные (чувствительные) периоды развития роста-весовых показателей и физических качеств детей школьного возраста (мальчики)

Росто-весовые показатели и физические качества	Возраст (лет)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Вес						+	+	+	+		
Сила максимальная							+	+		+	+
Быстрота		+	+	+					+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	+		
Выносливость (аэробные возможности)		+	+						+	+	+
Скоростная выносливость									+	+	+
Анаэробные возможности (гликолитические)									+	+	+
Гибкость	+	+	+	+		+	+				
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			

Таблица 12

Примерные чувствительные (чувствительные) периоды развития роста-весовых показателей и физических качеств детей школьного возраста (девочки)

Росто-весовые показатели и физические качества	Возраст (лет)										
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16(17)
Рост						+	+	+	+		
Вес						+	+	+	+		
Сила максимальная							+	+		+	+
Быстрота		+	+	+					+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	+		
Выносливость (аэробные возможности)		+	+						+	+	+
Скоростная выносливость									+	+	+
Анаэробные возможности (гликолитические)									+	+	+
Гибкость	+	+	+	+		+	+				
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			

Преимущественная направленность тренировочного процесса определяется с учетом этих сенситивных периодов. Также целесообразно уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии отдельных физических качеств: общей выносливости и скоростных способностей; в развитии общей выносливости и силы, поскольку эти качества имеют разные физиологические механизмы проявления.

### 3.2 Физическая подготовка

Основными направлениями физической подготовки на начальном этапе спортивной подготовки в дзюдо являются: укрепление здоровья детей, разносторонняя физическая подготовка, устранение недостатков в уровне физического развития и физической подготовленности.

Основными упражнениями являются общеподготовительные. Специальная физическая подготовка реализуется с учетом возраста, пола и уровня подготовленности юных дзюдоистов.

Следует учитывать, что средства специальной подготовки в излишнем использовании оказывают негативное воздействие на деятельность органов и систем у недостаточно подготовленных юных спортсменов. Результативность спортивной подготовки в значительной степени зависит от антропометрических данных и физических качеств спортсменов. В таблице 13 указаны уровни влияния различных физических качеств на результативность в дзюдо, в соответствии с ФССП.

Таблица 13

Влияние физических качеств на результативность в дзюдо

Физические качества	Уровень влияния
Быстрота	3
Сила	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координация	3

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние.

Основными методами физической подготовки являются: повторный, равномерный, круговой, игровой. Использование переменного метода (изменение темпа, ритма, амплитуды движений) в процессе тренировки проводить рационально, для этого следует планировать интервал отдыха до полного восстановления после выполнения упражнений.

### **3.2.1 Общая физическая подготовка**

Включает средства развития физических качеств и средства комплексного воздействия на организм юных спортсменов.

*Средства воспитания физических качеств* включают упражнения, направленные на повышение гибкости, ловкости, быстроты, силы, выносливости. Для этого используют средства гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр, распределенные по годам обучения с учетом возрастных особенностей детей.

Одновременно с повышением физической подготовленности совершенствуется техника упражнений – ходьбы, бега, прыжков, метаний, лазания, перелезания, висов и упоров, бросков мяча, гимнастических и акробатических упражнений, общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов.

Средства комплексного воздействия на организм включают подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками (используется различный инвентарь).

### **3.2.2 Специальная физическая подготовка**

Включает упражнения, которые являются элементами соревновательной деятельности в дзюдо и действия, приближенные к ним по форме, структуре, по характеру проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма.

К специально-подготовительным упражнениям относятся: упражнения – движения животных, птиц, насекомых; специальные упражнения в ходьбе и беге; перемещения, перекаты, выседы, группировки из различных исходных

положений; положения по отношению к татами, к партнеру; упражнения с раскачивающимся, со скрученным поясом; базовые положения в партере; перевороты партнера в положении лежа; базовые позы для выполнения бросков; упражнения в упоре головой в татами; имитация бросков; упражнения на борцовском мосту.

### **3.2.3 Развитие физических качеств**

Занятия дзюдо оказывают положительное влияние на рост и развитие организма, а также существенно повышают физическую подготовленность занимающихся. Изучение дзюдоистами технико-тактических действий требует от спортсменов высокого уровня физической подготовленности, развития на высоком уровне силовых, скоростных, координационных способностей, а также выносливости (способности противостоять утомлению) и гибкости (способности выполнять упражнения с наибольшей амплитудой).

Для повышения физической подготовленности дзюдоистов применяют методики развития физических качеств. Разработка тренером методики развития физического качества для дзюдоистов состоит из операций:

постановка педагогической задачи – для этого тренером проводится тестирование физического качества (применяются специальные тесты) и определяется уровень его развития у группы дзюдоистов или конкретного спортсмена;

отбор наиболее подходящих физических упражнений и методов их выполнения в учебно-тренировочном процессе дзюдоистов – они выбираются из типовой программы спортивной подготовки с учетом возраста занимающихся;

определение места упражнений в конкретном занятии и в системе занятий дзюдо – эта операция затрагивает планирование физической подготовки с учетом изменений в уровне подготовленности занимающихся;

планирование периода воздействия на физическое качество, необходимого количества тренировочных занятий, учет разнообразия

упражнений в применяемых формах занятий;

определение величины тренировочных нагрузок и их динамики в соответствии с закономерностями адаптации к тренировочным воздействиям. В подготовке дзюдоистов применяют методики силовой, скоростной и координационной подготовки, а также методики развития выносливости и гибкости. При планировании нагрузок учитывают возраст, пол, уровень подготовленности юных дзюдоистов, а также сенситивные периоды развития физических качеств.

### МЕТОДИКА СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ

Проявление силы у дзюдоистов способствует преодолению сопротивления соперника или противодействию ему за счет мышечных усилий.

#### **Виды силовых способностей**

Силовые способности дзюдоистов разделяют на виды с учетом режимов мышечной деятельности, продолжительности и интенсивности упражнения. Выделяют собственно-силовые способности, скоростно-силовые и силовую выносливость.

Собственно-силовые способности проявляются в динамическом (изотоническом) и статическом (изометрическом) режимах работы мышц. Динамическая работа мышц в дзюдо проявляется в преодолевающем и уступающем режимах: борьбе за захват, освобождение от захвата, выполнении болевых приемов. Статический режим работы мышц (их длина не изменяется) очевиден при выполнении удержаний, некоторых болевых приемов.

Скоростно-силовые способности (взрывная сила) в дзюдо характеризуются непредельными напряжениями мышц, которые проявляются в максимальной мощности выполнения выведений из равновесия, бросков, преследований соперника в партере.

Силовая выносливость относится к специфическому виду силовых способностей и определяет способность дзюдоистов противостоять

утомлению, вызванному силовым компонентом нагрузки. Особенно заметно проявление у дзюдоистов в ситуациях противоборства в конце поединка.

Развитие силовых способностей у дзюдоистов происходит при воздействии двух факторов. Ведущим является фактор координационный, определяющий внутримышечную координацию. Он влияет на синхронность и частоту импульсации и количество вовлеченных в работу двигательных единиц (каждая из них состоит из одного двигательного нейрона – мотонейрона и группу иннервируемых им двигательных волокон), а также на межмышечную координацию. Другим фактором является собственно-мышечный (длина мышцы, количество мышечных волокон, соотношение волокон быстрого и медленного типа – композиция).

#### **Задачи силовой подготовки дзюдоистов**

1) Сформировать основы для адаптации организма занимающихся к силовым нагрузкам (повысить подвижность суставов, укрепить связки).

2) Обеспечить гармоничное развитие всех мышечных групп двигательного аппарата у дзюдоистов.

3) Совершенствовать способность проявлять силу мышц в различных режимах работы (статическом и динамическом).

#### **Особенности силовой подготовки с учетом возраста занимающихся**

Известно, что развитие силы имеет высокие и низкие темпы прироста результатов. Сенситивными (чувствительными) периодами к воздействию упражнений, стимулирующих развитие силы, являются:

- высокий темп прироста абсолютной силы мышц у занимающихся дзюдо возможен в 9-10 (девочки), 10-11 (мальчики);
- прирост относительной силы у девочек наиболее выражен в 10-11 лет;
- скоростно-силовые способности наиболее эффективно поддаются целенаправленному воспитанию у мальчиков в 10-11 лет, у девочек в 11-12 лет.

К 10-11 годам по показателям развития силовых способностей девочки и мальчики почти не различаются. Начиная с 12-летнего возраста, силовые

способности у девочек возрастают медленнее, чем у мальчиков.

Средства развития силы – физические упражнения, выполнение которых требует большей величины напряжения мышц, чем в обычных условиях их функционирования.

Общеподготовительные средства развития силы: упражнения с отягощением – весом собственного тела (подтягивание, отжимание, приседание, прыжки, лазание по канату, поднимание ног в висе на перекладине), с внешним отягощением (гантели, набивные мячи), с отягощением – сопротивлением (амортизатор, сопротивление партнера, сопротивление окружающей среды – вода, песок, самосопротивление).

Методы развития силы: методы повторного упражнения с использованием не предельных отягощений, неспецифические методы развития силы (пассивное растягивание мышц).

#### **Общие рекомендации по организации силовой подготовки в дзюдо:**

Перед силовой тренировкой следует тщательно размяться и сохранять организм в тепле в течение всего занятия. Величины отягощений и общий объем силовых нагрузок надо увеличивать постепенно, особенно на начальных этапах занятий силовыми упражнениями. Необходимо тщательно определять величину отягощения в каждом новом упражнении. Сначала следует хорошо освоить его технику с малыми и умеренными отягощениями.

Необходимо гармонично развивать все скелетные мышцы, особенно на начальных этапах силовой подготовки. Для этого применяются разнообразные силовые упражнения из различных исходных положений. Не нужно задерживать дыхание при выполнении силовых упражнений. В интервалах отдыха между силовыми упражнениями целесообразно разгружать позвоночник, делая висы на перекладине, гимнастической стенке. Необходимо систематически укреплять мышцы живота и спины, чтобы предупредить травмы позвоночника.

Силовая подготовка дзюдоистов детско-юношеского возраста имеет

особенности. У юных дзюдоистов (девочки и мальчики) 10-12 лет закладывают «фундамент» качественной силовой подготовки. Для этого необходимо повышать подвижность суставов: плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных, голеностопных и укреплять связки. В работе с дзюдоистами необходимо применять упражнения, повышающие амплитуду движений: повороты, наклоны, вращения, махи. Эти упражнения сначала выполняются без отягощения, затем используются гантели (1кг), набивные мячи (1 кг), амортизаторы (упражнение должно без больших усилий выполняться 10-12 раз).

Целесообразно дополнять занятия круговой тренировкой, воздействующей на различные группы мышц. Эта форма организации занятий подразумевает поочередное включение в работу мышечные группы рук, ног, туловища (шеи), выполнении упражнений на разных станциях.

Эффективность силовой подготовки дзюдоистов 10-12 лет будет максимальной, если точно дозировать величину отягощений. Она должна составлять в 10-11 лет 20-30% от массы тела занимающихся.

Упражнения с отягощением – массой собственного тела эффективно воздействуют на развитие собственно силовых способностей у дзюдоистов 9-10 лет (приседания, отжимания) и взрывной силы (прыжки).

Упражнения с отягощением – массой предметов (набивные мячи, гантели) рекомендуется применять для повышения силы мышц, участвующих в выполнении специфических упражнений дзюдо (имитация бросков, специально-подготовительные упражнения).

Упражнения в преодолении сопротивления эластичных предметов (амортизаторов, эспандеров). Они содействуют возможности укрепления мышц по всей амплитуде движений дзюдоистов. В зависимости от количества повторений такие упражнения воздействуют на собственно-силовые способности (5-6 повторений в одном подходе), на скоростно-силовые способности (8-10 повторений в одном подходе), на силовую выносливость (свыше 20 повторений в одном подходе).

К этим упражнениям следует относиться с осторожностью, не смотря на «внешнее» сходство с соревновательным упражнением, «внутренняя» силовая работа мышц различна. Например, особенностью выполнения бросков в дзюдо является подготовительное действие – выведение из равновесия, требующее значительной силы, а непосредственное выполнение броска требует высокой быстроты. В работе с амортизатором преодоление их сопротивления требует противоположной работы мышц. Следовательно, перенасыщение силовой подготовки этим видом упражнений отрицательно повлияет на координацию работы мышц и ритмическую структуру движения.

Упражнения в преодолении сопротивления партнера развивают силу в тренировочных условиях, максимально приближенных к соревновательной деятельности: борьба за захват, работа в партере и стойке с партнером большего веса. При выполнении таких упражнений необходимо следить за точностью дозирования нагрузки.

Упражнения в самосопротивлении очень полезны, но пока недостаточно широко применяются в подготовке дзюдоистов. В процессе их выполнения может проходить одновременное напряжение мышц антагонистов и синергистов определенного сустава (статический режим работы); медленное, напряженное движение по всей его амплитуде, если одна группа мышц работает в преодолевающем режиме, а другая группа в уступающем. Так может выполняться имитация приемов, при их выполнении увеличивается мышечная масса, совершенствуется внутримышечная координация. Применение этих упражнений может быть дополнительным средством силовой подготовки дзюдоистов.

Применение методики силовой подготовки содействует повышению активной массы мышц, укреплению связок и суставов у дзюдоистов.

## МЕТОДИКА СКОРОСТНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЗЮДОИСТОВ

Быстрота (скоростные способности) – определяет способность дзюдоистов к срочному реагированию на раздражители и к высокой скорости движений, которые выполняются при внешнем сопротивлении соперника.

### **Виды скоростных способностей**

Скоростные способности дзюдоистов требуют максимального проявления в изменяющихся ситуациях. Скоростные способности делятся на три вида:

Скорость двигательной реакции условно предусматривает время от начала восприятия раздражителя до начала ответа на него (латентный – скрытый период реакции).

Простая двигательная реакция хорошо заметна у новичков, начинающих изучение дзюдо, они быстрее реагируют в простых ситуациях: бег по сигналу, опережение в захвате и других. То есть в таких ситуациях, которые требуют известного ответа на знакомый раздражитель (сигнал тренера).

Сложная двигательная реакция у дзюдоистов проявляется в изменяющихся условиях тренировочной и соревновательной деятельности. При выполнении двигательных действий реагирование производится благодаря комплексной деятельности зрительных, слуховых и других анализаторов. Эта группа реакций предусматривает реакции выбора (РВ) и реакции на движущийся объект (РДО). Известно, что реакции выбора одновременно являются и реакциями на движущийся объект. Реакции на движущийся объект у дзюдоистов наиболее сильно проявляются при борьбе за захват, работе с партнером на разных дистанциях (дальней, средней). Реакции выбора у дзюдоистов проявляются в процессе противоборства и заключаются в способности максимально быстро осуществлять выбор ответного действия на действия партнера (соперника) в условиях дефицита времени и пространства.

Скорость одиночного движения у дзюдоистов реализуется при преодолении сопротивления соперника менее 20% от максимального (чтобы преодолеть сопротивление свыше 20% от максимального необходимо проявлять силовые способности). Проявляется в простых не отягощенных движениях: имитация технических действий, сближение с партнером

(соперником), использование усилий соперника для выполнения своего приема.

Частота (темп) движений проявляется дзюдоистами в процессе перемещений, серийного выполнения бросков (при совершенствовании техники в стандартных условиях), в поединке реализуется при попытках выполнения одного броска (повторная атака) или бросков в разных направлениях.

Развитие скоростных способностей у дзюдоистов зависит от определенных факторов. Например, **скорость двигательных реакций** зависит от деятельности анализаторов зрительных и слуховых; от динамики процессов в центральной нервной системе, что влияет на частоту нервно-моторной импульсации, скорость перехода мышц из состояния напряжения в расслабление. **Скорость одиночного движения** в большей степени зависит от сократительных свойств мышц и динамики процессов в центральной нервной системе (переход от возбуждения к торможению и обратно). **Темп движений** зависит от сложности координационных механизмов движения и степени освоенности действия.

### **Задачи скоростной подготовки дзюдоистов**

- 1 Повышать скорость ациклических движений.
- 2 Совершенствовать скорость двигательных реакций.
- 3 Увеличивать темп движений.

Скоростные упражнения – относительно простые и хорошо освоенные упражнения, выполняемые за минимальное время.

Средства, способствующие развитию скоростных способностей: подвижные игры, эстафеты, спортивные игры по упрощенным правилам и на меньших, чем стандартные площадках, бег.

Основной метод развития скоростных способностей – повторный.

### **Особенности скоростной подготовки с учетом возраста занимающихся**

#### **дзюдо**

Наиболее благоприятный период для развития скоростных

способностей у дзюдоистов от 7-8 до 11-12 лет. Наиболее возрастают скорость двигательных реакций и темп движений. В этом же возрастном периоде важно совершенствовать межмышечную координацию в скоростных движениях.

#### **Общие рекомендации по организации процесса скоростной подготовки дзюдоистов:**

- Установлено, что более 25 % от общего количества травм в занятиях скоростными упражнениями возникает в подготовительной части занятий. Это свидетельствует о нарушении принципа постепенного вработывания организма, ошибках в выборе средств разминки. Следует уделять пристальное внимание упражнениям общей и специальной разминки.

- Не следует выполнять скоростные упражнения на фоне утомления, поскольку накопление в мышцах недоокисленных продуктов и нарушение координации работы мышц могут привести к травмам.

- При возникновении боли или неприятных ощущений в мышцах упражнения необходимо прекратить, поскольку это может быть связано с деструктивными изменениями в мышцах и нарушениями их иннервации. Дальнейшее выполнение скоростных упражнений в таком состоянии может привести к травме.

#### **Особенности скоростной подготовки с учетом возраста занимающихся**

У дзюдоистов (возраст занимающихся 10-11 лет) протекает сенситивный (чувствительный) период развития простой и сложной двигательных реакций и частоты движений.

Успешность скоростной подготовки дзюдоистов основывается также на ряде показателей: динамическая сила и гибкость, способность мышц к расслаблению, степень освоения техники скоростных упражнений.

#### **Общие рекомендации по организации скоростной подготовки в дзюдо**

Тренеры должны ставить перед занимающимися посильные задачи, требующие развития волевых качеств, без проявления которых высокой

скорости движения добиться очень сложно. Скоростная подготовка юных дзюдоистов также должна сочетаться с развитием у них гибкости и силы.

Скорость простых двигательных реакций дзюдоистов развивается при помощи подвижных и спортивных игр (по упрощенным правилам), бега на короткие дистанции (10-30м), используют эстафеты, прыжки, акробатические упражнения, метания. Для развития скорости, необходимо ориентировать занимающихся не на восприятие сигнала, а на ответ действием. Все скоростные упражнения должны применяться в подготовительной или в начале основной части занятия и проводиться до снижения скорости выполняемых движений.

Повышать скорость простых двигательных реакций возможно в процессе элементарных форм противоборства. Для этого необходимо сначала учить юных спортсменов ответной реакции на раздражитель, а затем ставить задачу быстрого выполнения.

Сложные двигательные реакции, развиваемые у дзюдоистов, содействуют выполнению ими технических приемов в обе стороны, формируют умения предугадывать действие соперника (по стойке, дистанции), позволяют усложнять условия выполнения своих действий. Важно учить дзюдоистов замечать явные действия партнера (соперника) и реагировать изученным техническим действием. По мере освоения этих заданий расширяют спектр ответных действий, уменьшают время реагирования. Для решения таких двигательных задач целесообразно применять игры с элементами противоборства, поединки по заданию.

### **Методика развития быстроты простых реакций**

Предусматривает ряд вариантов. Освоение техники движения, являющимся ответом на раздражитель. Например, преследование в партере после выполнения броска – заданным удержанием. Это простая реакция проявляется в определенных «стандартных» положениях в дзюдо (переход от броска к преследованию, защита от удержания и болевого). Низкая скорость в таких ситуациях часто лишает победы дзюдоистов.

Выполнение различных упражнений соревновательного характера, улучшающих скрытый (латентный) период реакции. Для этого могут применяться упрощенные условия противоборства (борьба одной рукой, выведение партнера из равновесия в заданном направлении), фрагменты поединка.

Можно проводить комплексное совершенствование быстроты моторного компонента реакции и времени реагирования в специфических условиях выполнения (с более легким по весу партнером, с ограничением зоны для противоборства, с уменьшением времени поединка).

### **Методика развития быстроты сложных двигательных реакций**

Основывается на владении дзюдоистами различных двигательных умений и навыков. В дзюдо в основном преобладают реакции выбора.

Важно освоить технико-тактические действия, которыми реагируют на атаки соперника.

Необходимо учиться быстро и адекватно воспринимать информацию от анализаторов сочетать восприятие информации и двигательной ответ.

Следует постепенно уменьшать контрастность альтернатив выбора. Если сначала дзюдоиста предупреждают, что атака будет проводиться конкретным броском вправо; затем, что будет выполнен любой бросок подворотом; после этого спортсмен будет предупрежден «Атака соперника». Эти уровни освоения скорости реакции могут нарабатываться годами, особенно если учитывать диапазон техники в дзюдо. Это направление позволяет все время увеличивать число альтернатив выбора.

Признаком высокой скорости сложных двигательных реакций служит прекращение начатого действия-ответа (в случае неблагоприятных условий) или возможность переключаться в ходе реагирования (в случае изменения ситуации).

В занятиях с дзюдоистами необходимо вариативное сочетание (в пространстве и времени) моторного компонента с разными сигнальными раздражителями (в то числе и внесение тренером коррекций в действия в

процессе тренировочной и соревновательной деятельности). Необходимо дополнять занятия дзюдоистов изменениям скорости выполнения упражнений, перемещения, что требует уменьшения времени реагирования.

### **Методика повышения скорости и темпа движений**

Темп движений и скорость ациклического движения развивают у дзюдоистов при помощи хорошо усвоенных упражнений. Во время выполнения задания, занимающиеся должны обращать внимание не на технику, а на скорость движений. В паузах активного отдыха необходимо выполнять упражнения на расслабление мышц; умеренное растягивание; ходьбу в медленном темпе.

Скорость в ациклических одиночных движениях (специально-подготовительных и основных упражнениях) возрастает, если выполнять их с вариативной скоростью (быстро, медленно) и в вариативных условиях (усложненных, облегченных, стандартных). Изменение условий выполнения задания не должно нарушать технику упражнения. Усложнять условия можно только для хорошо подготовленных дзюдоистов, в остальных случаях может ухудшиться техника и наступить перетренированность. Рекомендуется применять такой подход при совершенствовании скорости преследования партнера после броска заранее обусловленным способом удержания, болевым приемом.

Скорость у дзюдоистов эффективно развивается в процессе противоборства. Для этого тренер ставит перед дзюдоистами разные задачи:

- выполнить заданный прием в короткий промежуток времени;
- отыграть у партнера оценку;
- повышать темп движения при выполнении захватов, перемещений.

**В процессе скоростной подготовки следует избегать методических ошибок:** выполнение с упражнений в холодную погоду и на скользкой или неровной поверхности, недостаточная разносторонность тренировочных воздействий, резкое увеличение объема скоростных упражнений,

недостаточное усвоение техники скоростных упражнений, перенапряжение отдельных звеньев опорно-двигательного аппарата, некачественная разминка к выполнению скоростных упражнений, выполнение скоростных упражнений на фоне физического или координационного утомления.

### МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ

Выносливость – это способность противостоять утомлению и выполнять продолжительную работу без снижения ее эффективности.

#### Виды выносливости

Общая выносливость – это способность дзюдоистов к продолжительной работе умеренной интенсивности с функционированием большей части мышечного аппарата (кроссовый бег, плавание, ходьба на лыжах). На этапе НП используют увеличение количества повторений общеразвивающих упражнений, бег в медленном темпе.

Специальная выносливость дзюдоистов является способностью противостоять утомлению в условиях специфической тренировочной и соревновательной деятельности при максимальной мобилизации функциональных возможностей. На этапе НП закладывают фундамент специальной выносливости. Для этого используют методические приемы: отработка техники (совершенствование) в конце основной части занятия, имитация технических действий на фоне усталости (без партнера) и другие броски на скорость (набрасывания) до этапа НП 4 года обучения использовать не рекомендуется.

В занятиях дзюдо проявляются различные компоненты выносливости:

- силовой компонент выносливости связан с высоким уровнем развития мышечной силы, направлен на выполнение двигательных умений и навыков в состоянии утомления дзюдоистов;
- скоростной компонент выносливости важен для поддержания необходимой скорости движений дзюдоистов;
- личностно-психологический компонент связан с мотивацией дзюдо-

истов на достижение результатов, психической установкой на тренировочную и соревновательную деятельность, а также качествами личности: выдержкой, целеустремленностью, настойчивостью, волей к победе.

### **Задачи по развитию общей выносливости**

1 Содействовать повышению аэробной производительности путем увеличения максимального уровня потребления кислорода.

2 Повышать работоспособность в условиях максимального потребления кислорода.

3 Совершенствовать согласованность работы систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной).

Средства: упражнения циклического характера (бег, плавание, ходьба на лыжах), ациклические упражнения (выполняемые по принципу круговой тренировки), дыхательные упражнения (регулирующие частоту, глубину, ритм дыхания). К средствам развития общей выносливости можно отнести разнообразные физические упражнения и их комплексы, отвечающие ряду требований: относительно простая техника выполнения, активное функционирование большинства скелетных мышц, повышение активности функциональных систем, лимитирующих проявление выносливости, возможность продолжительного выполнения упражнений от нескольких минут до нескольких часов.

Методы: равномерный, переменный, интервальный (с осторожностью используется начиная с этапа НП 4 года обучения).

### **Задачи по развитию специальной выносливости**

1 Совершенствование аэробных возможностей организма дзюдоистов.

2 Повышения анаэробных возможностей путем совершенствования алактатного и лактатного механизмов энергообеспечения работы.

3 Повышение устойчивости организма к не благоприятным сдвигам в организме, вызванным напряженной работой.

Средства: основные (целевые) упражнения, специально-подготовительные и общеподготовительные упражнения.

Метод: переменный, интервальный (с осторожностью используется начиная с этапа НП 4 года обучения).

### **Возрастные особенности проявления выносливости у дзюдоистов**

У мальчиков общая выносливость имеет высокие темпы прироста с 8-9 до 10 лет.

Девочки имеют высокие темпы прироста выносливости с 10 до 13 лет.

### **Общие рекомендации по повышению выносливости**

Упражнения для развития выносливости наиболее эффективно влияют на совершенствование работы вегетативных систем организма и укрепление здоровья. Тренировочные нагрузки должны отвечать индивидуальным возможностям дзюдоистов. Если соответствия нет, то они могут привести к функциональным нарушениям в работе некоторых органов и даже патологическим изменениям в них. Тренировочные нагрузки, повышающие выносливость, должны проводиться с достаточной предшествующей подготовкой с применением продолжительной работы умеренной интенсивности. Не рекомендуется преждевременное применение тренировочных нагрузок высокой интенсивности. В работе с недостаточно подготовленными дзюдоистами это будет вызывать перенапряжение сердца.

### **Методика развития выносливости**

Начальный период занятий дзюдо направлен на постепенную подготовку организма занимающихся к последующим тренировочным нагрузкам, требующим проявления выносливости. Наиболее эффективными для развития общей выносливости являются длительные упражнения циклического характера. Они имеют один выраженный недостаток – монотонность, хотя и очень полезны для юных дзюдоистов. Целесообразно применять подвижные и спортивные игры (баскетбол, гандбол, футбол). Среди дзюдоистов-новичков трудно дозировать нагрузку в играх, более выносливые дольше сохраняют работоспособность, а менее подготовленные играют в «защите» или резко снижают интенсивность выполняемой работы.

Специальная выносливость у юных дзюдоистов строится на

фундаменте общей выносливости. У дзюдоистов 10-12 лет специальная выносливость может повышаться путем применения круговой тренировки с использованием общеподготовительных и специальных упражнений ациклического характера (имитационных).

**В процессе тренировки дзюдоистов на выносливость следует избегать методических ошибок:**

Недостаточное внимание к укреплению опорно-двигательного аппарата спортсменов.

Использование однообразных средств и методов развития выносливости.

Форсирование тренировочных нагрузок (когда в течение длительного времени проводится тренировка на фоне недостаточного восстановления организма).

Проведение тренировок со спортсменами, находящимися в состоянии недомогания и плохого самочувствия.

### МЕТОДИКА КООРДИНАЦИОННОЙ ПОДГОТОВКИ

Ловкость (координационные способности) – проявляются у дзюдоистов в умении рационально согласовывать движения звеньев тела при решении двигательных задач.

Координационные способности в большей мере наследственно обусловлены, чем тренируемы. Тренеры по дзюдо при спортивном отборе занимающихся и должны отдавать приоритет спортсменам, имеющим более высокий уровень координационных способностей. Они проявляются в быстрой обучаемости и умении дзюдоистов перестраивать свои действия в зависимости от условий противоборства.

### Виды координационных способностей

У дзюдоистов можно выявить основные виды координационных способностей:

- ритм (сочетание акцентированных и не акцентированных фаз движения) при выполнении технических действий;

- равновесие (сохранение устойчивого положения тела) при проведении атакующих и защитных действий;
- ориентирование в пространстве, реализуемое в тренировочной и соревновательной деятельности;
- управление параметрами движений кинематическими (пространственными, временными и пространственно-временными), динамическими, качественными (энергичность, пластичность);
- расслабление мышц.

Развитие координационных способностей дзюдоистов зависит от различных факторов. Важнейший – двигательная память (запоминание и воссоздание движений) охватывает у дзюдоистов диапазон двигательных умений и навыков любой сложности, проявляемых в вариативных условиях деятельности и в состоянии утомления. Важный фактор межмышечная и внутримышечная координация (переход от напряжения к расслаблению, взаимодействие мышц антагонистов и синергистов).

Высокий уровень координационных способностей обеспечивается также пластичностью центральной нервной системы, уровнем физической подготовленности (развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, гибкости), антиципацией – предвосхищение действий партнера-соперника (прогнозирование его атакующих или защитных действий), психологической установкой на решение двигательной задачи в вариативных условиях.

Задачи координационной подготовки дзюдоистов:

- 1 Совершенствовать способность к освоению новых двигательных действий дзюдо и других видов спорта.
- 2 Научиться перестраивать свою деятельность в зависимости от изменяющихся условий противоборства.
- 3 Осваивать сложные движения и составлять комбинации из ранее изученных приемов.

**Особенности координационной подготовки с учетом возраста занимаю-**

**ЩИХСЯ**

Чувствительные периоды развития координации движений у дзюдоистов наблюдаются в 8-9 лет, у дзюдоисток от 8-9 и от 10-11 лет. В учебно-тренировочном процессе можно акцентировать развитие равновесия у всех занимающихся дзюдо с 7 до 14 лет. В отдельных случаях показатели координационных способностей одаренных дзюдоистов юношеского возраста практически не уступают взрослым спортсменам.

Средствами развития координационных способностей являются новые, недостаточно освоенные упражнения или известные упражнения, выполняемые в усложненных условиях (дефицит пространства, времени, недостаточная информация для дзюдоиста).

Средствами развития координации движений являются все упражнения, содержащие элементы новизны, спортивные и подвижные игры.

Основные методы развития ловкости – игровой, соревновательный, повторный (с интервалами отдыха до полного восстановления).

**Рекомендации по повышению координационных способностей:** перед выполнением упражнений на развитие координации движений необходимо тщательно проводить разминку с применением упражнений, которые имеют сходство с тренировочными по форме и по содержанию. Скорость выполнения упражнений, их амплитуду и координационную сложность необходимо увеличивать постепенно, как в одном занятии, так и в системе смежных занятий. При выполнении упражнений с дополнительными отягощениями нужно согласовывать их величину с индивидуальными возможностями дзюдоистов выполнять только хорошо известные упражнения.

У 10-11 летних дзюдоистов важно обращать внимание на развитие равновесия (статическое, динамическое), совершенствование способности управления кинематическими и динамическими параметрами движений.

Для развития равновесия рекомендуется применять общеразвивающие упражнения на уменьшенной площади опоры (ходьба по лежащему шпагату,

рейке гимнастической скамейки); стоя на одной ноге, с различными положениями рук, туловища; круговые движения рук, ног, туловища; выполнение общеразвивающих упражнений по сигналу, с изменением темпа, ритма, амплитуды движения.

Совершенствование способности управления движениями производится путем оценки и регуляции параметров движений. Для юных дзюдоистов важны мышечные ощущения при выполнении приемов. Для этого необходима отработка техники с партнерами своего веса и более легкими, на месте и в движении, в начале основной части тренировочного занятия и в конце (когда наступило утомление). Также рекомендуется развивать способность к расслаблению мышц применяя элементарные упражнения: напрячь-расслабить (на 5-10 с) мышцы кисти, предплечья, плеча, спины, живота, бедра, голени, стопы.

Следует особо остановиться на совершенствовании вестибулярной устойчивости юных дзюдоистов. Для этого рекомендуется применять разные кувырки с изменением положения рук и ног. Например, кувырок вперед со скрещенными ногами, кувырок вперед руки в стороны, кувырок вперед с теннисными мячами в руках. Упражнения на развитие координационных способностей у дзюдоистов 10-11 лет рекомендуется включать в разминку или выполнять в начале основной части тренировочного занятия пока не наступило утомление.

Основу методики совершенствования точности движений у дзюдоистов составляют упражнения, требующие распределения усилий, самооценки техники приемов, обязательно выполняется изучение новых приемов.

Наиболее трудными для дзюдоистов являются задания на точность распределения силовых, временных, пространственных параметров движений. Рекомендуется применение «контрастных» заданий: броски в обе стороны, совершенствование техники одного броска на партнере высокого или низкого роста (или более легком или тяжелом). Или применение

«сближаемых заданий» завершение бросков обусловленным удержанием, работа с партнером на заданной дистанции (средней, ближней).

Совершенствование пространственной точности движений у дзюдоистов имеет два направления: совершенствование эталона движения (стабильность) и изменение движения с учетом заданных параметров (вариативность). Для дзюдоистов первое направление реализуется при изучении базовой техники дзюдо. Второе направление реализуется с помощью целевых установок, броски только на иппон, броски в неудобную сторону, применение обусловленных тактических действий при проведении бросков.

Совершенствование силовой точности движений у дзюдоистов необходимо повышать, применяя анализ собственных усилий, упражнения с амортизатором, специальные упражнения на выведение партнера из равновесия.

Совершенствование временной точности движений у дзюдоистов во многом зависит от «чувства времени» – способности воспринимать временные параметры и распределять свои движения в заданный интервал времени.

### **Методика развития координационных способностей**

Равновесие у дзюдоистов может совершенствоваться в статических и динамических условиях с использованием специальных упражнений дзюдо. Их выполняют с ограничением пространства отработки техники (противоборства).

Ритм движений совершенствуется при отработке техники с применением различных звуковых ориентиров (свисток, хлопок, команды голосом), показывающие необходимость акцентирования усилий или расслабления мышц. Для дзюдоистов важна идеомоторная тренировка – воспроизведение в форме внутренней речи усилий, проявляемых при выполнении приемов или мысленное воспроизведение рационального ритма движения, скорости и ускорения при его выполнении.

Ориентирование в пространстве помогает дзюдоистам оценивать ситуации противоборства и реагировать на них рациональными действиями в тренировочном и на соревнованиях. Для этого дзюдоистам важно сосредотачивать внимание и не допускать снижения его концентрации. Чтобы успешно ориентироваться в пространстве, следует усложнять условия выполнения тренировочных заданий: совершенствовать заданные приемы в различных сочетаниях, выполнять движения в обе стороны, «отыгрывать» или «удерживать» заданную оценку, моделировать ситуации соревнований.

Произвольное расслабление мышц совершенствуется у дзюдоистов при помощи упражнений, требующих максимального мышечного расслабления, чередования напряжения и расслабления мышц (или напряжение одних мышц и расслабление других).

**В процессе повышения координационных способностей следует избегать методических ошибок.** Поскольку, координационные способности проявляются в тесной взаимосвязи с другими физическими качествами, то практически все вышеуказанные недостатки в организации или в методике их развития могут быть причинами травм и при развитии координационных способностей.

## МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ

Гибкость – это способность дзюдоистов выполнять упражнения с максимальной амплитудой (размахом движений).

У дзюдоистов гибкость проявляется в статическом и динамическом режимах. По признаку проявления движущих сил выделяется активная и пассивная гибкость.

### **Особенности развития гибкости с учетом возраста**

Проявление гибкости у дзюдоистов во многом зависит от анатомического фактора (эластичность мышц и связок, форма суставов). На гибкость влияет мышечная масса (может ограничивать), возраст и пол (увеличивается у дзюдоистов до 12 лет; у девочек и девушек обычно выше, чем у мальчиков и юношей). Время суток влияет на показатели гибкости

(утром снижена). Влияет и «пакет одежды», а также гибкость существенно повышается после посещения сауны.

Задачи развития гибкости дзюдоистов:

1 Содействовать подвижности основных звеньев тела (позвоночник, шея, плечевой пояс, тазобедренные, коленные, голеностопные суставы).

2 Обеспечить развитие гибкости для выполнения двигательных действий дзюдо.

3 Препятствовать снижению гибкости.

Основные средства повышения гибкости – общеразвивающие упражнения. Ведущий метод развития гибкости повторный.

**Рекомендации по повышению гибкости:** одно из главных условий – хорошая разминка опорно-двигательного аппарата. Прежде чем приступать к выполнению упражнений в растягивании, следует хорошо разогреть мышцы с помощью общеразвивающих упражнений и сохранять их в разогретом состоянии в течение всего занятия по развитию гибкости. Субъективным признаком достаточности разогревания организма будет появление легкого потоотделения.

При выполнении упражнений на растягивание с дополнительными отягощениями следует строго дозировать величину отягощений.

Выполнение упражнений в развитии подвижности в каждом суставе начинают с плавных движений. Амплитуду движений увеличивают постепенно. Темп выполнения движений в первой серии упражнений – медленный.

Наибольший тренировочный эффект в развитии гибкости дает выполнение упражнений с максимальной амплитудой, без излишнего растягивания на этапе НП.

### **Методика развития гибкости**

Для совершенствования гибкости необходимо заниматься растягивающими упражнениями 2-3 раза в неделю. Растягивающие упражнения рекомендуется выполнять сериями по 10-12 раз.

У дзюдоистов гибкость является специфичной, наибольшую

подвижность необходимо проявлять при сгибании-разгибании позвоночного столба, при работе верхних конечностей, при выполнении движений в тазобедренных суставах. Для развития гибкости необходимо использовать комплексы упражнений двух видов (избирательного воздействия и стретчинг).

Комплекс избирательного воздействия на растягивание одних и тех же мышечных групп. Включаются 6-8 упражнений, например, на растягивание мышц туловища и верхних конечностей, выполняемых 8-10 минут.

Упражнения на гибкость необходимо планировать для дзюдоистов в следующей последовательности:

- активные упражнения сначала выполняются однократно, затем выполняются однократно, затем выполняются маховые движения;
- пассивные упражнения выполняют в статическом, а затем в динамическом режимах.

Для дзюдоистов рекомендуется применять стретчинг. Это система упражнений для растягивания мышц и повышения подвижности в суставах. Упражнения выполняются в статическом режиме – растягивание в определенном исходном положении с длительной паузой. Статический режим работы мышц может сочетаться с динамическим. Применение стретчинга развивает у дзюдоистов гибкость и улучшает функциональное состояние мышц. Для дзюдоистов 9-10 лет рекомендуется удержание позы в упражнении до 10 с. Одно упражнение необходимо повторять 2-6 раз, отдых между повторениями 20-60 с. В одном комплексе может быть от 4 до 8 упражнений. Весь комплекс может занимать до 5 мин. Отдых может быть активный и пассивный.

**В процессе повышения гибкости у дзюдоистов следует избегать методических ошибок:** недостаточное разогревание мышц и связок организма; некачественная разминка; повышенный тонус мышц; резкое увеличение амплитуды движений; чрезмерные дополнительные отягощения;

большие интервалы пассивного отдыха между упражнениями; проведение занятия на фоне утомления.

Физическая подготовка на этапе НП в дзюдо, как правило, рассматривается в единстве развития основных физических качеств: скоростных, силовых, координационных, выносливости и гибкости.

### **3.3 Техническая подготовка**

*Основы техники дзюдо.* Обучение и совершенствование базовых элементов борьбы стоя: самостраховка (УКЭМИ); передвижения (СИНТАЙ); повороты тела (ТАЙ-САБАКИ: шагом вперед – МАЭ МАВАРИ, шагом назад – УШИРО МАВАРИ); выведение из равновесия (КУДЗУШИ); работа рук (ЦУРИТЭ и ХИКИТЭ) и т.д.); обучение и совершенствование базовых элементов борьбы лежа: «мост», «креветка» и др. Взаимодействие с партнером (понимание дистанции, захваты и различные варианты передвижения и взаимодействия в них). Освоение базовой техники борьбы стоя и противоборство в стойке (различные варианты воздействия на партнера в стойке и понимание его движений и реакций, изучение приемов и динамической ситуации, удобных для их выполнения в соответствии с реакциями партнера). Освоение базовой техники борьбы в партере (ОСАЭКОМИ-ВАЗА - удержания) и противоборство в партере (различные варианты воздействия на партнера в партере и понимание его движений и реакций, изучение различных вариантов удержаний и динамических ситуаций, удобных для их выполнения в соответствии с реакциями партнера, выходы на удержания из базовых положений). Освоение базовых комбинаций в борьбе стоя и лежа.

### **3.4 Тактическая подготовка**

*Основы тактики дзюдо.* Тактические задачи в поединке. Противоборство в стойке. Основы тактики проведения захватов, бросков, сковывающих действий. Основы тактики участия в соревнованиях. Основы тактики ведения поединка. Тактика использования захвата в противоборстве. Тактика перемещений и воздействий на партнера (создание динамической

ситуации для проведения броска). Основы тактики проведения технических действий в стойке (однонаправленные, разнонаправленные комбинации). Переход от борьбы стоя к борьбе лежа. Тактические действия в защите при уходе от атак соперника (бросков и удержаний).

На этапе НП следует прежде всего формировать тактику атакующих действий, затем контратакующих и только после этого изучать защитные действия. Такой подход поможет формировать атакующий стиль ведения поединка.

### **3.5 Теоретическая подготовка**

**Физическая культура и спорт в России.** Физическая культура – значение для здоровья человека. Роль физической культуры в гармоничном развитии личности. Физическая культура личности, признаки проявления. Влияние систематических занятий физическими упражнениями на здоровье.

Физические упражнения, естественно-средовые, гигиенические факторы в укреплении здоровья человека.

Значение физической и спортивной подготовки для здоровья человека. Физическая подготовленность. Физические качества человека.

Распорядок дня школьника.

**Основы истории дзюдо.** Термин «дзюдо». Дзюдо как исторически сложившийся в Японии вид физических упражнений. Зарождение дзюдо в Японии в 1882 г. Ценности дзюдо. Личность Кано Дзигоро – основателя дзюдо. Основы развития дзюдо в России. Василий Ощепков – пионер дзюдо в России. Олимпийская история дзюдо. Известные советские и российские спортсмены-дзюдоисты.

**Основы философии дзюдо.** Принципы дзюдо сформулированные Кано Дзигоро: принцип «Взаимного процветания» и принцип «Наиболее эффективного использования физической и духовной энергии» и примеры их применения в занятиях дзюдо и в современной жизни. Моральные нормы поведения дзюдоиста на тренировках, на соревнованиях и в повседневной жизни.

## **Повышение подготовленности в процессе занятий дзюдо.**

Требования к аттестации на ученическую степень. Порядок прохождения аттестации. Требования к выполнению юношеского разряда.

### **Терминология дзюдо. Основы правил.**

*Организующие команды:* РЭЙ (приветствие поклоном); ХАДЖИМЭ (начинайте); МАТЭ (остановитесь); СОРЕ-МАДЭ (окончание поединка или тренировки).

Понятие борьбы стоя (ТАЧИ-ВАЗА) и борьбы лежа (НЭ-ВАЗА).

*Названия технических элементов в стойке:* Основные элементы бросков выведение из равновесия (КУДЗУШИ), подготовка приема (ЦУКУРИ), выполнение приема (КАКЭ). ХИЗА-ГУРУМА – подсечка в колено, УКИ-ГОШИ – бросок через бедро скручиванием, О-СОТО-ГАРИ – бросок отхватом, ДЭ-АШИ-БАРАИ – боковая подсечка под выставленную ногу, О-ГОШИ – бросок через бедро с захватом спины, О-УЧИ-ГАРИ – зацеп изнутри разноименной ногой, ОКУРИ-АШИ-БАРАИ – боковая подсечка в темп шагов, КО-УЧИ-ГАРИ – подсечка изнутри, ЦУРИКОМИ-ГОШИ – бросок через бедро с захватом отворота, КО-СОТО-ГАРИ – подсечка под пятку снаружи, ТАЙ-ОТОШИ – передняя подножка, СЭОЙ-НАГЭ – бросок через спину, ИППОН-СЭОЙ-НАГЭ – бросок через спину с захватом руки под плечо.

*Названия технических элементов в партере:* ХОН-КЭСА-ГАТАМЭ – удержание сбоку, ЁКО-ШИХО-ГАТАМЭ – удержание поперек, КАМИ-ШИХО-ГАТАМЭ – удержание со стороны головы, КУЗУРЭ-КЭСА-ГАТАМЭ – удержание сбоку с захватом из-под руки, МАКУРА-КЭСА-ГАТАМЭ – удержание сбоку с захватом своей ноги, УШИРО-КЭСА-ГАТАМЭ – обратное удержание сбоку, КАТА-ГАТАМЭ – удержания с фиксацией плеча головой, ТАТЭ-ШИХО-ГАТАМЭ – удержание верхом.

*Терминология и основы правил соревнований:* команды «ХАДЖИМЭ» (начинайте), «МАТЭ» (остановитесь), «СОНО-МАМА» (не двигаться!), «СОРЕ-МАДЭ» (конец поединка), оценки за технические действия: ИППОН

(чистая победа), ВАЗАРИ (пол-победы), ВАЗАРИ АВАСЭТЭ ИППОН (победа сложением двух ВАЗАРИ); продолжительность поединка на соревнованиях среди юношей и девушек до 11 лет и до 13 лет, разрешенные и запрещенные технические действия. Поединок «ГОЛДЭН СКОР» в соревнованиях до 11 лет и до 13 лет. Замечания за нарушения правил: ШИДО, ХАНСОКУ-МАКЭ (дисквалификация). Жесты арбитра и их объяснение. Порядок взвешивания участников, требования к экипировке, гигиена участников; обязанности и права участников; место проведения соревнований (зона действий). Правила поведения на соревнованиях: самостоятельная разминка (общая и перед поединком), анализ протокола соревнований, определение очередности своего поединка. Система проведения соревнований: олимпийская, круговая, смешанная. Определение победителя.

Травмы, болезни, несчастный случай, оказание медицинской помощи.

**Техника безопасности на занятиях.** Правила поведения в спортивном зале. Техника безопасности на занятиях дзюдо. Техника безопасности при взаимодействии с партнером. Безопасность при выполнении самостраховки и страховки партнера. Самостоятельные занятия физическими упражнениями (содержание и безопасность). Правила проведения занятий в летний период.

Запрещенные приемы и действия в дзюдо. Причины травматизма на занятиях. Профилактика травматизма.

**Гигиена и здоровье.** Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена спортивной формы. Соблюдение гигиенических требований в режиме дня. Основы закаливания организма.

Режим питания и питьевой режим при занятиях физическими упражнениями.

Гигиеническое значение водных процедур.

**Врачебный контроль и самоконтроль.** Порядок допуска к занятиям и соревнованиям по дзюдо. Оценка воздействия нагрузки на организм. Симптомы организма, требующие обращение к врачу.

Саморегуляция эмоционального состояния на занятиях дзюдо.

### **3.6 Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка реализуется на этапе начальной спортивной подготовки достаточно узко. Средства и методы психологической подготовки используются в процессе подготовки юных спортсменов к соревнованиям. Основой психологической подготовки, проводимой с юными дзюдоистами, является воспитательная работа. Следует знакомить юных спортсменов с Кодексом поведения дзюдоиста.

#### **КОДЕКС ЧЕСТИ ДЗЮДОИСТА**

Дзюдо бережно хранит вековые традиции, основанные на древнем самурайском кодексе чести.

Дзюдо тренирует не только физическую силу, но и закаляет волю, развивает ум, воспитывает благородство.

Кодекс чести дзюдоиста включает в себя такие качества, как:

- вежливость;
- смелость;
- искренность;
- честность;
- скромность;
- самоконтроль;
- верность в дружбе;
- уважение к окружающим.

Начиная с 1884 года ученики, поступая в школу «Кодокан», должны были давать торжественную клятву, многие пункты которой актуальны и по сей день:

1. Раз уж я решил посвятить себя борьбе дзюдо, я не откажусь от занятий без серьёзных на то оснований.
2. Своим поведением я обещаю не уронить достоинство «Додзё» (зала дзюдо).
3. Я не выдам секретов школы непосвященным и только в крайнем

случае буду брать уроки где-либо в другом месте.

4. Обещаю не давать уроки без разрешения на то моего учителя.

5. Клянусь в течение всей своей жизни уважать правила Кодокана, сейчас как ученик, а позже, как преподаватель, если я им стану.

Дзигоро Кано выделял 5 принципов поведения дзюдоиста в повседневной жизни:

1. Владей инициативой в любом начинании;

2. Внимательно наблюдай за собой и обстоятельствами повседневной жизни, внимательно наблюдай за другими людьми, внимательно наблюдай за всем окружающим;

3. Осмысливай полностью, действуй решительно;

4. Знай меру;

5. Держись середины между радостью и подавленностью, самоистязанием и ленью, безрассудной бравадой и жалкой трусостью.

**Воспитательная работа.** Проявление нравственных, волевых, интеллектуальных, эстетических качеств в процессе занятий физическими упражнениями.

*Нравственные качества.* Создание воспитывающих ситуаций на занятиях дзюдо, требующих проявления справедливости, честности, взаимопомощи.

*Волевые качества.* Объяснение и анализ примеров проявления целеустремленности, настойчивости, трудолюбия. Целеустремленность при выполнении правил здорового и безопасного для себя и окружающих образа жизни. Самостоятельность в действиях, ответственность за свои поступки.

Понятие «личное пространство» (в зале, в раздевалке, на соревнованиях).

*Коммуникативные качества:* умение слушать, слышать собеседника, обосновывать свою точку зрения, высказывать свое мнение. Культура поведения в коллективе, уважение к старшим.

*Познавательные способности.* Их развитие в процессе двигательной

деятельности. Использование знаний в практике занятий. Словарный запас терминов дзюдо.

*Патриотические качества:* гордость за свой народ, свой край, свою Родину. Ценности семьи, общества и спортивного коллектива.

*Эстетические качества.* Красота движений дзюдо. Гармония физического развития человека.

### **3.7 Программный материал**

Материал для практических занятий, включенный в Типовую программу, разработан на основе современных технологий построения спортивной тренировки, возрастных особенностей занимающихся дзюдо, сенситивных периодов, а также с учетом влияния физических нагрузок на организм юного спортсмена и морфофункциональных показателей, влияющих на достижение спортсменом максимальных результатов в соревновательной деятельности в виде спорта дзюдо.

#### **3.7.1 Учебный материал для 1 года этапа НП**

Учебный материал включает разделы: основы теории и методики занятий физическими упражнениями и практическая деятельность на занятиях.

##### **1 Основы теории и методики занятий физическими упражнениями**

**Физическая культура и спорт в России.** Значение физической культуры для здоровья человека. Роль физической культуры в гармоничном развитии личности – духовном и физическом. Комплекс ВФСК «ГТО» 1 ступень (нормативы, порядок участия).

Влияние занятий дзюдо на физическое развитие организма, на социализацию, на безопасность, на коммуникацию, на познание, на здоровье, на трудолюбие обучающихся. Этикет – правила поведения дзюдоиста.

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

**Терминология дзюдо.** Организующие команды: РЭЙ – приветствие поклоном; ХАДЖИМЭ – начинайте; МАТЭ – остановитесь; СОРЭ-МАДЭ –

окончание поединка.

Самостраховка (УКЭМИ): на спину (УШИРО-УКЭМИ), на бок (ЁКО-УКЭМИ), вперед (МАЭ-УКЭМИ), вперед кувырком (МАЭ-МАВАРИ-УКЭМИ).

Основные элементы бросков выведение из равновесия (КУДЗУШИ), подготовка приема (ЦУКУРИ), выполнение приема (КАКЭ).

Названия техник борьбы стоя и лежа: ХИЗА-ГУРУМА – подсечка в колено; УКИ-ГОШИ – бросок через бедро скручиванием; О-СОТО-ГАРИ – бросок отхватом; ХОН-КЭСА-ГАТАМЭ – удержание сбоку; ЁКО-ШИХО-ГАТАМЭ – удержание поперек. Оценки за технические действия: ИППОН (чистая победа), ВАЗАРИ (пол-победы), ВАЗАРИ АВАСЭТЭ ИППОН (победа сложением двух ВАЗАРИ).

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

### **Воспитательная работа.**

Проявление нравственных, волевых, эстетических качеств в двигательной деятельности и в общении в коллективе. Создание воспитывающих ситуаций, когда обучающимся следует проявить справедливость, честность, готовность помочь окружающим.

Объяснение на примерах о важности проявления на занятиях дзюдо целеустремленности, настойчивости, трудолюбия. Определение границ самостоятельности в процессе тренировочных занятий.

Формирование понятия «личное пространство» на занятиях дзюдо (в зале, в раздевалке, на соревнованиях).

Развитие способности детей воспринимать и оценивать красоту движений, рациональную осанку. Привлечение обучающихся к участию в мастер-классах, просмотру соревнований по дзюдо.

Развитие коммуникативных качеств – умений слушать, слышать

собеседника, обосновывать свою позицию, высказывать свое мнение.

**Гигиена и здоровье.** Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена спортивной формы.

**Врачебный контроль.** Порядок допуска юных спортсменов к занятиям дзюдо и соревнованиям.

## **2 Практическая деятельность обучающихся на занятиях**

### **2.1 Общая физическая подготовка**

#### **СРЕДСТВА ВОСПИТАНИЯ 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 зале: 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 КОМПЛЕКСНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ

### Подвижные игры и эстафеты

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).

## 2.2 Специально-подготовительные упражнения

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

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

**Перемещения:** в упоре на кистях и коленях, в упоре на кистях и

стопах.

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

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

**Базовые элементы в партере:** стойка на одном и двух коленях, на локтях и коленях, перекаты и выседы из этих положений, варианты упражнения «креветка» (прямая, обратная, боковая), упражнение «мост» с выходами на правое или левое плечо и выходами на живот.

**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).

## 2.3 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-ВАЗА):** 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-ВАЗА):** ХОН-КЭСА-ГАТАМЭ – удержание сбоку; ЁКО-ШИХО-ГАТАМЭ – удержание поперек и базовые варианты уходов от них.

## ОСНОВЫ ТАКТИКИ

### **Взаимодействие с партнером:**

- обучение чувству дистанции в захвате и без него (близкая, дальняя), обучение чувству «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 стойке:**

- броски партнера с заданными реакциями (толкание или тяга);
- броски по заданию (по названию приема, по сигналу и т.п.);
- обоюдное выполнение бросков (на счет, на время).

**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.

**3.7.2 Учебный материал для 2 года этапа НП**

Учебный материал включает разделы: основы теории и методики занятий физическими упражнениями и практическая деятельность на занятиях.

**1 Основы теории и методики занятий физическими упражнениями**

**Физическая культура и спорт в России.** Физическая культура личности, признаки проявления.

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

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

**Терминология дзюдо.** ДЭ-АШИ-БАРАИ – боковая подсечка под выставленную ногу; О-ГОШИ – бросок через бедро с захватом спины, О-УЧИ-ГАРИ – зацеп изнутри разноименной ногой, КАМИ-ШИХО-ГАТАМЭ – удержание со стороны головы; КУЗУРЭ-КЭСА-ГАТАМЭ – удержание сбоку с захватом из-под руки.

Правила соревнований: взвешивание участников, требования к

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

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

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

**Воспитательная работа.** Формирование волевых качеств в процессе занятий (решительность, настойчивость, целеустремленность, выдержка, смелость, трудолюбие). Анализ примеров проявления волевых качеств в двигательной деятельности, в процессе противоборства. Изучение понятия «сила воли», использование подходов к развитию этого качества. Формирование основ сознательного самоконтроля поведения на занятиях и в условиях соревнований.

Развитие нравственных качеств в практических занятиях. Расширение понятия красоты, обучение сравнению выполняемых технических действий (демонстрация техники перед группой).

Воспитание целеустремленности при выполнении правил здорового и безопасного для себя и окружающих образа жизни.

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

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

## 2 Практическая деятельность на занятиях

### 2.1 Общая физическая подготовка

#### СРЕДСТВА ВОСПИТАНИЯ 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 сидя, лежа на животе и спине, стоя на коленях, сочетания движений рук и ног. Общеразвивающие упражнения с предметами: обручем, гимнастической палкой, скакалкой. Упражнения на снарядах: висы на гимнастической стенке, на перекладине. Упражнения для формирования осанки, упражнения для повышения активной гибкости (сгибания – разгибания, наклоны – повороты, вращения – махи). Упражнения на гибкость в парах стоя и сидя. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Упражнения-стретчинг до 10-15 с в различных и.п. (сед ноги вместе, сед ноги врозь), полушпагат.

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

**Быстрота.** Ранее изученные упражнения. Бег с выбрасыванием прямых

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

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

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

## СРЕДСТВА КОМПЛЕКСНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ

### Подвижные игры и эстафеты

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).

## 2.2 Специально-подготовительные упражнения

Совершенствование техники ранее изученных упражнений.

**Базовые элементы для выполнения бросков:** равновесие на одной ноге, прыжки вперед-назад с поворотом в полуприсед, прыжки вперед-назад с равновесием на одной ноге.

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

**Базовые элементы в партере:** перекаты и выседы, варианты упражнения «креветка» (прямая, обратная, боковая), упражнение «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 отврата 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.

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

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

## 2.3 Основы технико-тактической подготовки

### ОСНОВЫ ТЕХНИКИ

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:** МАКУРА-КЭСА-ГАТАМЭ – удержание сбоку с захватом своей ноги, УШИРО-КЭСА-ГАТАМЭ – обратное удержание сбоку и базовые варианты уходов от них.

### ОСНОВЫ ТАКТИКИ

Совершенствование ранее изученных упражнений.

**Взаимодействие:**

**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.

### **3.7.3 Учебный материал для 3 года этапа НП**

Учебный материал включает разделы: основы теории и методики занятий физическими упражнениями и практическая деятельность на занятиях.

#### **1 Основы теории и методики занятий физическими упражнениями**

**Физическая культура и спорт в России.** Значение физической и спортивной подготовки для здоровья человека. Физическая подготовленность. Физические качества. Комплекс ВФСК «ГТО» 2 ступень (нормативы, порядок участия).

Основы истории развития дзюдо в России. Василий Ощепков – пионер дзюдо в России. Кодекс поведения дзюдоиста.

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

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

Известные советские спортсмены-дзюдоисты.

**Терминология дзюдо.** Основные термины дзюдо в стойке и в партере. ОКУРИ-АШИ-БАРАИ – боковая подсечка в темп шагов, КО-УЧИ-ГАРИ –

подсечка изнутри, ЦУРИКОМИ-ГОШИ – бросок через бедро с захватом отворота, МАКУРА-КЭСА-ГАТАМЭ – удержание сбоку с захватом своей ноги, УШИРО-КЭСА-ГАТАМЭ – обратное удержание сбоку.

**Правила соревнований.** Команды «ХАДЖИМЭ» (начинайте), «МАТЭ» (остановитесь), «СОНО-МАМА» (не двигайтесь!), «СОРЭ-МАДЭ» (конец поединка), оценки за технические действия: ИППОН (чистая победа), ВАЗАРИ (пол-победы), ВАЗАРИ АВАСЭТЭ ИППОН (победа сложением двух ВАЗАРИ); продолжительность поединка на соревнованиях среди юношей и девушек до 11 лет и до 13 лет, разрешенные и запрещенные технические действия. Поединок «ГОЛДЭН СКОР» в соревнованиях до 11 лет и до 13 лет. Замечания за нарушения правил: ШИДО, ХАНСОКУ-МАКЭ (дисквалификация). Жесты арбитра и их объяснение. Порядок взвешивания участников, требования к экипировке, гигиена участников; обязанности и права участников; место проведения соревнований (зона действий). Правила поведения на соревнованиях: самостоятельная разминка (общая и перед поединком), анализ протокола соревнований, определение очередности своего поединка. Система проведения соревнований: олимпийская, круговая, смешанная. Определение победителя.

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

**Воспитательная работа.** Развивать нравственные, волевые, эстетические качества личности.

Содействовать развитию интеллектуальных качеств путем использования знаний о технике и тактике дзюдо в процессе противоборства – «практическое использование знаний». Расширять словарный запас в процессе изучения терминов дзюдо. Развивать двигательную память, анализировать технику физических упражнений (исходное положение, позы в процессе движения, конечное положение).

Развивать познавательные способности, любознательность, активность

и заинтересованность в познании окружающего мира через физические упражнения.

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

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

## **2 Практическая деятельность на занятиях**

### **2.1 Общая физическая подготовка**

#### **СРЕДСТВА ВОСПИТАНИЯ 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); борцовский мост из положения лежа на спине. 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, 1500 м, кросс в среднем темпе 1000 м без учета времени.

## СРЕДСТВА КОМПЛЕКСНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ

### Подвижные игры и эстафеты

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).

## 2.2 Специально-подготовительные упражнения

Совершенствование техники изученных упражнений.

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

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

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

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

## 2.3 Основы технико-тактической подготовки

### ОСНОВЫ ТЕХНИКИ

Совершенствование техники ранее изученных упражнений.

**Техника бросков:** ОКУРИ-АШИ-БАРАИ – боковая подсечка в темп шагов, КО-УЧИ-ГАРИ – подсечка изнутри, ЦУРИКОМИ-ГОШИ – бросок через бедро с захватом отворота и самостраховка при выполнении этих приемов.

**Сковывающие действия:** МАКУРА-КЭСА-ГАТАМЭ – удержание сбоку с захватом своей ноги, УШИРО-КЭСА-ГАТАМЭ – обратное удержание сбоку и базовые варианты уходов от них.

### ОСНОВЫ ТАКТИКИ

Совершенствование ранее изученных 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 с захватом отворота (ЦУРИКОМИ-ГОШИ) и переход на удержание со стороны головы с захватом из-под руки (КУДЗУРЭ-КАМИ-ШИХО-ГАТАМЭ) и т.д.

**Перемещения с партнером** в различных направлениях (вперед, назад, вправо, влево, по диагонали, по кругу) и выбор удобного момента проведения броска.

Положения односторонней и разносторонней стоек партнеров и особенности передвижения в этих ситуациях.

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

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

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

#### 3.7.4 Учебный материал для 4 года этапа НП

Учебный материал включает разделы: основы теории и методики занятий физическими упражнениями и практическая деятельность на занятиях.

## **1 Основы теории и методики занятий физическими упражнениями**

**Физическая культура и спорт в России.** Значение физической культуры и спорта в жизни человека. Влияние систематических занятий физическими упражнениями на здоровье.

Олимпийская история женского и мужского дзюдо. Известные российские спортсмены-дзюдоисты.

### **Терминология дзюдо.**

Основы терминологии тактических действий в дзюдо – тактика ведения поединка (атакующая, контратакующая, оборонительная).

Терминология технических действий в стойке и в партере: КО-СОТО-ГАРИ – подсечка под пятку снаружи, ТАЙ-ОТОШИ – передняя подножка, СЭОЙ-НАГЭ – бросок через спину, ИППОН-СЭОЙ-НАГЭ – бросок через спину с захватом руки под плечо, КАТА-ГАТАМЭ – удержания с фиксацией плеча головой, ТАТЭ-ШИХО-ГАТАМЭ – удержание верхом.

Травмы, болезни, несчастный случай, оказание медицинской помощи.

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

**Воспитательная работа.** Развивать нравственные, волевые, патриотические качества. Проявлять гордость за свой народ, свой край, свою Родину. Уважать ценности семьи и общества. Стремиться к качественному изучению упражнений дзюдо и других видов спорта. Проявлять самостоятельность в действиях и ответственность за свои поступки перед коллективом, семьей, обществом.

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

**Врачебный контроль и самоконтроль.** Врачебный контроль на

занятиях дзюдо.

## **2 Практическая деятельность на занятиях**

### **2.1 Общая физическая подготовка**

#### **СРЕДСТВА ВОСПИТАНИЯ 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. Подвижные игры, эстафеты. Спортивные игры по упрощенным правилам – футбол, баскетбол, волейбол.

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

**Сила.** Ранее изученные упражнения. Переползание по-пластунски.

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

**Выносливость.** Ранее изученные упражнения. Бег до 6-8 мин в среднем темпе. Бег 500 м, 600 м, бег 1000 м в среднем темпе.

## СРЕДСТВА КОМПЛЕКСНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ

### Подвижные игры и эстафеты

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).

## 2.2 Специально-подготовительные упражнения

Совершенствование ранее изученных упражнений.

### 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.

## 2.3 Основы технико-тактической подготовки

### ОСНОВЫ ТЕХНИКИ

Совершенствование техники ранее изученных упражнений.

**Техника бросков:** КО-СОТО-ГАРИ – подсечка под пятку снаружи, ТАЙ-ОТОШИ – передняя подножка, СЭОЙ-НАГЭ – бросок через спину, ИППОН-СЭОЙ-НАГЭ – бросок через спину с захватом руки под плечо, и самостраховка при выполнении этих приемов.

**Сковывающие действия:** КАТА-ГАТАМЭ – удержания с фиксацией

плеча головой, ТАТЭ-ШИХО-ГАТАМЭ – удержание верхом 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 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 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.** Поединки на сохранение статических положений (использование сковывающего захвата), на преодоление мышечных усилий противника (освобождение от захвата), на использование инерции движения соперника.

Поединки, в ходе которых решаются задачи быстрого достижения оценки за проведение приема.

Поединки с условным проигрышем оценки, с «удержанием» условной оценки.

Поединки с уменьшением амплитуды защитных действий соперника.

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

### **3.7.5 Планы-конспекты тренировочных занятий для начального этапа спортивной подготовки с указанием средств и методов тренировки**

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

Форма плана-конспекта для групп начальной подготовки представленная в таблицах 14-17 является универсальной для тренировочных занятий, содержащей различные средства, методы, методические приемы, принципы и т.д., различающиеся в зависимости от цели и задач тренировочного занятия, условий реализации и периодов подготовки и т.д.

Примерный план-конспект тренировочного занятия по дзюдо № \_\_\_\_  
для группы начальной подготовки (1 год)

Контингент: начинающие дзюдоисты 7-8 лет

Дата проведения \_\_\_\_\_ Время проведения \_\_\_\_\_

Тема занятия: Передвижения в дзюдо

Цель занятия: Совершенствовать технику передвижений

Задачи занятия:

- 1 Разучить технику перестроений
- 2 Совершенствовать технику передвижения приставными шагами (TSUGI-ASHI) по диагонали
- 3 Развивать скоростно-силовые способности в прыжках с продвижением вперед на двух ногах
- 4 Формировать потребность в образе жизни, который укрепляет здоровье

Место проведения \_\_\_\_\_

Оборудование \_\_\_\_\_

Инвентарь: теннисные мячи 8-10 шт, 3-4 обруча

Части занятия и их содержание	Дозировка упражнений	Организационно-методические указания
<b>Подготовительная часть</b>	<b>13-15 мин</b>	
1 Построение	1 мин	Настроить на активную работу
Сообщение задач урока	2 мин	Охарактеризовать образ жизни, который укрепляет здоровье (самочувствие, настроение, работоспособность)
2 Ходьба парами	2 мин	Следить за осанкой
3 Бег	2-3 мин	Соблюдать дистанцию 1 м
– с оббеганием кубиков	30 м	Длину шага не менять
– наклонами головы	30 м	Выполнять в среднем темпе
– с изменением темпа	30 м	3-4 шага в быстром темпе, 6-8 шагов в медленном темпе
4 Ходьба	2 мин	С восстановлением дыхания
5 ОРУ на месте (для плеч, шеи, туловища, тазобедренных, коленных, голеностопных суставов)	4-16 мин	Выполнять под счет
<b>Основная часть</b>	<b>35-40 мин</b>	
1 Строевые упражнения	2-4 мин	Повторение основных строевых понятий: строй, шеренга, колонна, дистанция, направляющий, замыкающий
2 Прыжки с продвижением вперед	10-12 мин	С двух ног. Задание: Кто сделает меньше прыжков?
3 Передвижение приставными шагами по диагонали	8-10 мин	Выполнять 2-3 шага с закрытыми глазами. Проговаривать про себя последовательность шагов и направление движения.
4 Метание мяча	10-12 мин	Укрепить на стене обруч, метать теннисный мяч в центр
<b>Заключительная часть</b>	<b>5-7 мин</b>	
1 Дыхательные упражнения	2-4 мин	

–синхронное чередование акцентированного вдоха с выдохом (частота вдох в секунду)	4-6 раз	Не спешить, глубина вдоха средняя
–повороты головы с одновременным вдохом	6-8 раз	Голову не опускать
–покачивания головы влево-вправо с одновременным вдохом	6-8 раз	Вдох не глубокий
–движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом	6-8 раз	Выполнять в среднем и медленном темпе
2 Построение	1 мин	Использовать строевые команды. Повысить концентрацию внимания.
3 Подведение итогов	1 мин	Выделить лучших
4 Объяснение домашнего задания	1 мин	Домашнее задание: –Повторить передвижение приставными шагами по диагонали 10-12 шагов –Упражнение «поднимать туловище (и.п. лежа на животе, руки за голову) 2 серии по 8 раз

Таблица 15

**Примерный план-конспект тренировочного занятия по дзюдо № \_\_\_\_  
для группы начальной подготовки (2 год)**

Контингент: начинающие дзюдоисты 8-9 лет

Дата проведения \_\_\_\_\_ Время проведения \_\_\_\_\_

Тема занятия: Удержания в дзюдо

Цель занятия: Совершенствовать технику удержаний

Задачи занятия:

- 1 Ознакомить с названиями основных частей тела человека
- 2 Совершенствовать технику ХОН-КЭСА-ГАТАМЭ – удержание сбоку
- 3 Развивать координационные способности в лазании через обруч
- 4 Воспитывать чувство коллективизма в подвижной игре «Эстафета зверей»

Место проведения \_\_\_\_\_

Оборудование \_\_\_\_\_

Инвентарь: обручи по количеству пар, набивные мячи по количеству пар

Части занятия и их содержание	Дозировка упражнений	Организационно-методические указания
<b>Подготовительная часть</b>	<b>23-25 мин</b>	
1 Построение	1 мин	Настроить на активную работу
Сообщение задач урока	2 мин	
Беседа образовательная	3 мин	Назвать основные части тела человека: рука (кисть, плечо, предплечье), нога (стопа, голень, бедро), спина, брюшной пресс.
	2 мин	Соблюдать дистанцию
	2 мин	
2 Ходьба парами (по прямой, по кругу)	30 м	Следить за осанкой
	30 м	Сгибать ноги в коленях
3 Бег	2 мин	Быстро реагировать на сигнал

<p>–приставным шагом –с приседанием по свистку 4 Ходьба 5 ОРУ в движении (наклоны, повороты, выпады, приседы)</p>	10-12 мин	С восстановлением дыхания Соблюдать дистанцию
<p><b>Основная часть</b> 1 Хон-кэса-гатамэ – удержание сбоку – из стандартных и.п. – из и.п. по заданию – противоборство на выполнение удержания 2 Лазание через обруч в парах 3 Подвижная игра «Эстафета зверей» –Объяснение игры –Проведение игры –Подведение итогов игры 4 Пресс – «лечь-сесть» И.п. – лежа на спине 5 Борьба за мяч, противоборство в партере</p>	<p><b>45-50 мин</b> 12 мин 6 мин 4 мин 2 мин 4-6 мин 15-17 мин 5-6 мин 7-8 мин 2-3 мин 5-6 мин 6-8 мин</p>	<p>Выполнение удержания в удобную и неудобную сторону  С односторонним сопротивлением, с обоюдным сопротивлением  Первый держит обруч, второй пролезает по очереди с правой и левой ноги, руками за обруч не берется, тоже другой Подготовка: Играющие делятся на 2-4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному, одна параллельно другой. Играющие в командах принимают названия зверей. Допустим, первые называются «медведями», вторые – «волками», третьи – «лисами», четвертые – «зайцами» и т.п. Каждый запоминает, какого зверя он изображает. Перед впередистоящими играющими проводится стартовая черта. Впереди каждой колонны на расстоянии примерно 10-20 м ставится по кубику или по конусу. На расстоянии 2 м от старта чертится линия финиша. Содержание игры: Руководитель громко вызывает любого зверя. Игроки, взявшие название этого зверя, выбегают вперед, обегают стоящий напротив них предмет и возвращаются обратно. Тот, кто первым возвратится в свою команду, выигрывает для нее очко. Руководитель вызывает зверей вразбивку, по своему усмотрению. Некоторых он может вызвать и по два раза. Каждый раз прибежавшие игроки встают на свои места в команде. Игра проводится 5-10 мин, после чего подсчитываются очки. Побеждает команда, заработавшая большее количество очков. Правила игры: 1. Если оба игрока прибегут одновременно, очки не присуждаются ни одной команде. 2. Если игрок не добежит до конечного пункта, очко зарабатывает его партнер из другой команды. Использовать разные положения рук: вперед, за голову. С набивным мячом 1 кг Сидя спиной друг к другу, отобрать мяч, не отдать партнеру, со сменой пар, 3-4 смены. Короткие поединки со сменой пар.</p>
<p><b>Заключительная часть</b> 1 ОРУ на гибкость в и.п. стоя, сидя 2 Построение 3 Подведение итогов 4 Объяснение домашнего задания</p>	<p><b>13-15 мин</b> 8-10 мин 1 мин 1-2 мин 1 мин 1 мин</p>	<p>Постепенно повышать амплитуду движений Использовать строевые команды. Повысить концентрацию внимания. Выделить лучших Домашнее задание: – Повторить технику поворотов на 180° скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали) 10-12 раз, 2-4 серии –Сидя, ноги врозь – наклоны к правой, левой ноге, в центр по 10 раз</p>

Примерный план-конспект тренировочного занятия по дзюдо № \_\_\_\_  
для группы начальной подготовки (3 год)

Контингент: юные дзюдоисты 9-10 лет

Дата проведения \_\_\_\_\_ Время проведения \_\_\_\_\_

Тема занятия: Броски в дзюдо

Цель занятия: Закрепить технику броска

Задачи занятия:

- 1 Закрепить технику броска О-СОТО-ГАРИ – отхват
- 2 Развивать координационные способности в лазании через обруч
- 3 Воспитывать стремление к победе в подвижной игре «Команда быстроногих»

Место проведения \_\_\_\_\_

Оборудование \_\_\_\_\_

Инвентарь: обручи по одному на каждого занимающегося, свисток

Части занятия и их содержание	Дозировка упражнений	Организационно-методические указания
<b>Подготовительная часть</b>	<b>23-25 мин</b>	
1 Построение	1 мин	Настроить на активную работу
Сообщение задач урока	2 мин	
Беседа воспитательная	3 мин	Объяснить важность соблюдения этикета в дзюдо (по отношению к тренеру, членам спортивного коллектива). Почему дзюдоисты в начале и конце поединка выполняют поклон?
2 Ходьба с приседанием	2 мин	Соблюдать дистанцию
3 Бег	2 мин	Соблюдать дистанцию
–лицом вперед	30 м	Следить за осанкой
–спиной вперед	30 м	Акцент на работу рук
4 Ходьба в сочетании с бегом	2 мин	Смотреть через правое плечо, чтобы не столкнуться с товарищем
5 ОРУ в движении (наклоны, повороты, выпады, приседы)	10-12 мин	Изменять длину шага в ходьбе и беге (короткий, средний шаг)
		Соблюдать дистанцию
<b>Основная часть</b>	<b>45-50 мин</b>	
1 Бросок О-СОТО-ГАРИ – отхват	10-12 мин	Пробовать выполнять на месте и в движении вправо-влево. С неполным сопротивлением Укэ, с полным сопротивлением Укэ, в противоборстве.
2 Лазание через обруч – в парах	6-8 мин	№ 1 держит руками два обруча, стоящие на полу, № 2 поочередно пролезает через первый обруч головой вперед, через второй обруч ногами вперед (сначала правой, потом левой). Пролезать через обруч, не держась за него руками
3 Подвижная игра «Команда быстроногих»	15-17 мин	Подготовка: Играющие делятся на 2-4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному параллельно одна другой. Перед носками впереди стоящих в колоннах проводится черта, на расстоянии 2 м от нее – линия старта.
–Объяснение игры	5-6 мин	В 20 м от стартовой линии против каждой колонны ставится по кубику или по конусу. Первые игроки в колоннах встают на линию старта. Содержание игры:
–Проведение игры	7-8 мин	Вариант 1. По команде руководителя «Приготовиться, внимание, марш!» (или по другому условному сигналу)
–Подведение итогов игры	2-3 мин	

4 Отжимания на кистях, на кулаках, в упоре сзади	6-8 мин	<p>первые игроки бегут вперед к кубикам (конусам), оббегают их справа и возвращаются обратно на линию старта. Игрок, первым перебежавший линию старта, приносит своей команде очко. Прибежавшие встают в конец своих колонн, а у линии старта выстраиваются следующие игроки. Также по сигналу они бегут до предмета, установленного против их колонны, огибают его и возвращаются обратно. Прибежавший первым снова зарабатывает очко своей команде. И так по очереди бегут все игроки. Затем подсчитываются очки. Побеждает команда, получившая больше очков.</p> <p>Правила игры: 1. Нельзя выбегать и переступать линию старта до сигнала руководителя. 2. Обегать предмет можно только справа, не касаясь его руками. 3. Вернувшись, надо встать в конец своей колонны.</p> <p>Туловище не сгибать. Разгибать руки в локтях. Отдых между сериями до 20 с.</p>
<b>Заключительная часть</b>	<b>13-15 мин</b>	
1 ОРУ на расслабление	8-10 мин	Согласовывать движения с дыханием.
(махи руками, ногами)	1 мин	Использовать строевые команды. Повысить концентрацию
2 Построение	1 мин	внимания.
3 Подведение итогов	2 мин	Выделить лучших
4 Объяснение домашнего задания	1 мин	Домашнее задание: –Повторить положение для броска отхват 6-8раз –Отжимания 3 серии по 6 раз

Таблица 17

**Примерный план-конспект тренировочного занятия по дзюдо № \_\_\_\_\_**  
**для группы начальной подготовки (4 год)**

Контингент: юные дзюдоисты 10-11 лет

Дата проведения \_\_\_\_\_ Время проведения \_\_\_\_\_

Тема занятия: Удержания в дзюдо

Цель занятия: Совершенствовать технику удержаний

Задачи занятия:

- 1 Совершенствовать технику упражнения «Креветка»
- 2 Совершенствовать технику удержания ТАТЭ-ШИХО-ГАТАМЭ – удержание верхом при переходе из стойки в партер
- 3 Развивать силовые способности в висе (на перекладине, гимнастической стенке)
- 4 Воспитывать целеустремленность при уходах с удержания сбоку

Место проведения \_\_\_\_\_

Оборудование: перекладина, гимнастическая стенка

Инвентарь: гантели

Части занятия и их содержание	Дозировка упражнений	Организационно-методические указания
<b>Подготовительная часть</b>	<b>10-12 мин</b>	
1 Построение	1 мин	Проверка готовности к уроку
Сообщение задач урока	1 мин	Соблюдать дистанцию 1 м

2 Ходьба (с ускорением, замедлением)	3 мин 30 м	Следить за осанкой Выполнять в среднем темпе повороты
3 Бег –с поворотами головы (вправо, влево) –с различными положениями рук (на поясе, в стороны, вперед)	30 м  1 мин	Следить за заданиями  С восстановление дыхания
4 Ходьба (на носках, на пятках, на внешнем и внутреннем крае стопы)	4-5 мин	Соблюдать дистанцию
5 ОРУ с гантелями		
<b>Основная часть</b>	<b>30-32 мин</b>	
1 Упражнение «Креветка» И.п. лежа на спине, опора на правую стопу, поворот на правый бок, обе руки тянутся к правой голени, тоже с опорой на левую ногу	6-8 мин  6-8 мин	Объяснить занимающимся важность различных передвижений лежа, как основы дальнейшего изучения техники в партере. Движение выполнять слитно и плавно  Выполнять в движении в удобную и неудобную сторону
2 Бросок О-СОТО-ГАРИ - отхват	10-12 мин	Бросок выполняется с неполным сопротивлением Укэ, уход от удержания с полным сопротивлением Укэ
3 Переход из стойки в партер –Бросок отхват, преследование ТАТЭ-ШИХО-ГАТАМЭ удержанием верхом	2-3 мин	Следить за правильным положением кистей, пробовать подтянуться – на перекладине. На гимнастической стенке пробовать поднимать до 90° согнутые в коленях ноги.
4 Вис (на перекладине, гимнастической стенке)		
<b>Заключительная часть</b>	<b>3-5 мин</b>	
1 Построение	1 мин	Использовать строевые команды. Повысить концентрацию внимания.
2 Подведение итогов	2 мин	
3 Объяснение домашнего задания	2 мин	Выделить лучших Домашнее задание: –Повторить «наклонный полуприсед» 6-8 раз –Сидя, ноги врозь – наклоны к правой, к левой ноге, в центр 2 серии по 10 раз –Лежа на спине, руки вверх, доставать стопами пол за головой, 2 серии по 8 раз

### 3.7.6 Структура тренировочного занятия

Тренировочное занятие состоит из подготовительной, основной и заключительной частей.

В подготовительной части сообщаются цель, задачи, осуществляется организация спортсменов, их функциональная и психологическая подготовка

к основной части занятия. В первой части применяются ходьба, бег, общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения.

*В основной части* решаются задачи овладения элементами техники и тактики дзюдо, развиваются физические качества. Рекомендуется использование подвижных игр, эстафет, упражнений игрового характера, этот подход улучшает эмоциональное состояние юных спортсменов и облегчает адаптацию к тренировочным нагрузкам, а также в значительной степени повышает интерес к избранному виду спорта.

*В заключительной части* постепенно снижается нагрузка, и организм спортсменов приводится в относительно спокойное состояние с помощью бега в медленном темпе, дыхательных упражнений на гибкость и расслабление мышц. Использование игр в данной части не рекомендуется, поскольку игры- это эмоциональная нагрузка на организм, а у детей 7-10 лет процессы возбуждения преобладают над процессами торможения. На фоне усталости в конце занятия это может привести к нарушению дисциплины и травматизму. Завершается занятие обязательным подведением итогов.

### **Организационно-методические указания по проведению тренировочных занятий**

В процессе многолетней спортивной подготовки в дзюдо необходимо учитывать три блока, объединяющие типичные особенности и требования к проведению занятий.

#### **I Организационно-методический блок**

**Целевая установка** – тренировочные занятия по дзюдо следует проводить интересно, эмоционально, увлеченно для того, чтобы занимающиеся получали удовлетворение от участия в них.

Методические приемы, повышающие интерес к занятиям дзюдо:

- обязательная и корректная постановка задач занятия;
- рациональное планирование изучаемого материала (из разделов

теоретической, физической, технической, тактической, психической подготовки), соответствующего типовой программе спортивной подготовки;

- создание для занимающихся «категории успеха» путем выполнения упражнений, доступных юным дзюдоистам с учетом возраста, пола, уровня подготовленности, связывая успехи воспитанников с величиной проявленных усилий;

- поддержание эмоциональности занятия, тренеру не следует смешивать интересные упражнения с веселыми упражнениями, постоянные развлечения часто вызывают у занимающихся поверхностное любопытство;

- использование на занятиях соревновательных ситуаций, воспитание у юных дзюдоистов качества личности «состязательность»;

- с занимающимися группы начальной подготовки до года эффективно использовать «целевые» упражнения «догнать», «быстро прыгнуть», «резко присесть» и другие;

- следует уделять значительное внимание на тренировочных занятиях воспитанию специфических чувств (чувство захвата, чувство дистанции, ощущение направления движений партнера).

## **II Блок особенностей, связанных с выбором средств спортивной подготовки**

**Целевая установка** – применяемые средства должны максимально приносить пользу занимающимся для их физического и духовного развития.

- при выборе средств необходимо учитывать гигиеническую пользу для организма, особенно для занимающихся старше лет, когда организм начинает развиваться особенно быстрыми темпами;

- отбор физических упражнений следует проводить с учетом пропорционального развития всех мышечных групп тела.

## **III Блок соотношения используемых методов спортивной подготовки**

**Целевая установка** – гарантированно положительный результат многолетней спортивной подготовки возможен только при комплексном

использовании основных методов.

– при разучивании техники наибольшую эффективность формирования двигательных представлений достигают при совместном, параллельном использовании словесных методов и методов наглядности;

– рекомендуется определенное соотношение практических методов для занимающихся различного возраста – у юных дзюдоистов 7-10 лет рекомендуется пропорция 3:2:1 (игровой метод, строго регламентированные методы, соревновательный метод);

– методы натаскивания, форсированного ускорения спортивной подготовки недопустимы, их вред для здоровья и достижений в спорте общеизвестен;

– методы обучения и воспитания должны формировать у юных спортсменов самостоятельность.

Рациональное построение системы спортивной подготовки в дзюдо должно учитывать строгую последовательность в увеличении нагрузок. Важно тщательно соблюдать требования оптимальности нагрузок, чтобы они не превышали возрастные и морфофункциональные возможности детей 7-10 лет.

### **Подготовка тренера к занятию**

Каждый тренер обязан тщательно готовиться к занятию, т.к. его эффект всегда зависит от качества подготовленности и серьезного отношения к тренировке.

Система подготовки включает в себя, как минимум, следующие обязательные операции:

- составление плана-конспекта урока (письменно);
- проверка личной практической подготовленности по материалу предстоящего занятия;
- подготовка мест занятия, необходимого оборудования и инвентаря.

Составление плана-конспекта целесообразно осуществлять в следующей последовательности:

1 Вначале необходимо на основе Типовой программы и рабочего плана четко сформулировать или детализировать конкретные задачи занятия и определить очередность их решения.

2 Далее подробно разрабатывается содержание, методика, дозировка нагрузки основной части тренировки. Тщательно подбираются основные и вспомогательные упражнения, необходимые для решения задач урока, указывается дозировка каждого упражнения (темп выполнения, число повторений, число серий, интервалы отдыха и т.д.). Содержание и методика основной части должна точно соответствовать тем конкретным задачам, которые поставлены в занятии. Например, если поставлена задача: разучить технику нового упражнения, то в основную часть целесообразно включить систему подводящих либо подготовительных упражнений, которые бы последовательно подвели юных дзюдоистов к освоению целевого упражнения. Если стоит задача совершенствовать технику движения, то в конспекте это также детализируется по количеству попыток, по усилиям и темпу, интервалам отдыха, сочетанием с другими элементами техники и т.д.

3 После составления основной части урока приступают к разработке подготовительной части. Причем вначале разрабатывают содержание и методику специальной, а только после этого – общей разминки. Для занимающихся 7 лет предусмотрена только общая разминка. Такая последовательность оправдана и объясняется тем, что конкретная задача решается в основной части занятия. Для основной же части используют специальные упражнения и, определив их, будет легче подобрать наиболее целесообразные в данном случае общеразвивающие упражнения.

4 В конце разрабатывается содержание заключительной части. т.е. тренер уже предполагает в каком физическом и психическом состоянии юные спортсмены будут находиться к окончанию занятия. В соответствии с этими представлениями он определяет содержание завершающей части, что-

бы привести их организм в нормальное после рабочее состояние. В конце заключительной части указывается домашнее задание, которое желательно задавать после каждого занятия.

#### Проверка личной практической подготовленности по материалу урока.

Тренер всегда должен быть уверен, что он сможет грамотно показать упражнение своим ученикам. Если тренер на занятии попытается лично продемонстрировать какое-то движение, а оно не получится, то это в общем-то отразится на его авторитете. Поэтому в личной физической и технической подготовленности тренер всегда должен быть уверен и это требует поддержания себя в соответствующей кондиции.

Подготовка мест занятий, оборудования и инвентаря также входят в обязанность тренера. Невыполнение этого пункта часто приводит к простоям на занятии, а возможно и к травматизму. Места занятий, оборудование и инвентарь всегда должны находиться в хорошем, исправном, надежном состоянии. Очень важно, чтобы тщательно соблюдалась гигиена мест занятий, чистота и порядок. Нарушение данного требования недопустимо, оно также в немалой степени определяет педагогическую эффективность занятия и его общую и моторную плотность.

### **Профилактика травматизма**

При проведении занятий, а также во время соревнований возможны различные травмы телесного и функционального происхождения (телесные – растяжения мышечно-связочного аппарата, ушибы, вывихи, переломы костей; функциональные – ухудшение работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушение эмоционального фона и т.д.).

При проведении занятий и соревнований многих травм можно избежать при систематической профилактической работе, если знать основные причины их порождающие:

1 Несоблюдение принципов обучения и тренировки, в частности, повышенные нагрузки могут вызывать переутомление, а ослабленные мышцы, органы, системы легко подвержены различным травмам. Поэтому неправиль-

ная дозировка нагрузки – это одна из самых серьезных причин не только телесных, но и функциональных отклонений.

2 Несистематические занятия, недоступный для занимающихся практический материал, непрочное его усвоение очень часто вызывают травмы и функциональные нарушения в работе организма.

3 Плохая организация занятий, неправильное размещение в зале юных спортсменов, нарушение принципа выполнения приемов (от центра к краю) некачественный, нестандартный инвентарь и оборудование.

4 Отсутствие или недостаточная страховка и помощь занимающимся при выполнении ими физических упражнений.

Каждый тренер для профилактики различного рода травматизма обязан своевременно принимать соответствующие меры. Причем, если они направлены для устранения причины травматизма, то вероятность его появления значительно уменьшается.

В рамках предупреждения травматизма, кроме конкретного устранения отмеченных выше причин, провоцирующих его возникновение, преподаватель обязан постоянно держать в поле своего внимания следующее:

1 Воспитывать самостоятельность занимающихся. Важно добиваться того, чтобы они самостоятельно концентрировали свое внимание на обеспечение личной безопасности. Необходимо развивать чувство ответственности не только за собственную, но и за безопасность своих товарищей. В этом плане важно постоянно разъяснять и поощрять соответствующую деятельность занимающихся, ставить их в такие условия, чтобы они сами психологически и деятельно были настроены на предупреждение травматизма.

2 Выполнение функций контроля. Нередко в процессе занятий физическими упражнениями причина травм появляется в результате невыполнения указаний тренера. Это происходит, если отсутствует строгий и систематический контроль с его стороны. Контролируется прежде всего выполнение поручений по взаимопомощи, страховке, а также все распоряжения, связанные с обеспечением безопасности занимающихся.

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

4 Тесное взаимодействие с врачом, периодические обследования занимающихся. Нельзя допускать к занятиям и соревнованиям лиц с отклонением в состоянии здоровья, несмотря на всевозможные давления со стороны родителей или желания самих юных спортсменов, если врач не разрешает это делать.

Это основные требования, связанные с обязательной подготовкой тренера к занятиям.

### **3.7.7 Средства и методы тренировки**

Тренировочные воздействия, используемые в дзюдо, включают средства и методы подготовки спортсменов. На их основе формируются методики по разным видам подготовки. Методика включает три компонента: цель, средства, методы.

#### **Средства тренировки**

Средства дзюдо в широком смысле – это физические упражнения, включая и их совокупности, которые направлены на изучение избранного вида спорта.

**Педагогическое содержание упражнений** дзюдо составляет решаемая практическая задача и то педагогическое влияние, которое упражнения оказывают на организм и личность занимающихся.

На этапе начальной подготовки используют средства оздоровительной средства спортивной направленности.

#### **Средства оздоровительной направленности, используемые на этапе начальной подготовки**

**Физические упражнения** – основное и специфическое средство, особый вид двигательной деятельности, при помощи которого

осуществляется целенаправленное воздействие на занимающихся. К упражнениям, преимущественно используемым в данном направлении, относятся циклические, ациклические, комбинированные упражнения из арсенала дзюдо и других видов спорта. Эти средства распределены с учетом возрастных особенностей занимающихся и описаны в данной программе.

**Естественно-средовые факторы** – повышают эффективность использования физических упражнений, содействуют укреплению здоровья занимающихся 7-10 лет. Эти факторы содействуют оздоровлению организма, в их числе используются аэротерапия, гидротерапия, гелиотерапия.

**Гигиенические факторы** – содействуют соблюдению режима тренировочных занятий и отдыха, рациональному совмещению учебных занятий в образовательных учреждениях и тренировочных занятий. К этой группе факторов относятся: соблюдение режима дня, питания, сочетание тренировочной деятельности и активного отдыха, гигиена на занятиях дзюдо.

### **Средства дзюдо спортивной направленности**

К средствам дзюдо, используемым в системе спортивной подготовки, преимущественно относятся упражнения: соревновательные, специально-подготовительные, общеподготовительные.

### **Соревновательные упражнения**

Соревновательные упражнения в дзюдо имеют два вида: собственно соревновательные и тренировочные формы соревновательных упражнений.

Соревновательные упражнения направлены на выполнение занимающимися комплекса двигательных действий, являющихся предметом специализации в дзюдо, выполняются в соответствии с правилами соревнований.

**Собственно соревновательное упражнение** – целостное двигательное действие.

К собственно соревновательным упражнениям можно также отнести совокупность двигательных действий (связка, комбинация), которая является средством достижения победы и выполняется в соответствии с правилами

дзюдо.

**Тренировочная форма соревновательного упражнения** включает двигательные действия, которые по отдельным особенностям режима выполнения отличаются от собственно соревновательных. Поскольку, такие упражнения направлены на решение тренировочных задач, то могут представлять собой облегченные или усложненные формы упражнений дзюдо.

### **Специально-подготовительные упражнения**

Включают элементы соревновательных действий спортсменов, их варианты, комбинации, а также действия, сходные по форме или характеру проявляемых способностей с основными (соревновательными) действиями. Критерии сходства с соревновательным действием: форма выполнения и содержание упражнения (определяется работой мышечного аппарата, функционированием энергетических систем). Такие упражнения индивидуализированы, могут быть эффективными для одних спортсменов и непригодными для других.

Специально-подготовительные упражнения (СПУ) в дзюдо применяются с учетом возраста занимающихся и имеют две разновидности:

**Развивающие упражнения** – повышают физическую подготовленность занимающихся, укрепляют мышцы, участвующие в выполнении технико-тактических действий.

**Подводящие упражнения** – способствуют технико-тактическому совершенствованию спортсменов в дзюдо.

### **Общеподготовительные упражнения**

Общеподготовительные упражнения (ОПУ) являются преимущественно средством общей подготовки спортсменов. Среди этих упражнений могут применяться самые разнообразные – как, имеющие сходство со специально-подготовительными, так и противоположного характера.

При выборе общеподготовительных упражнений для спортсменов в дзюдо обычно соблюдают ряд требований: общая физическая подготовка на

ранних этапах занятий должна решать задачи разностороннего физического развития, а на этапах углубленной подготовки и спортивного совершенствования в дзюдо – являться основой для совершенствования соревновательных навыков и, определяющих результат физических качеств и способностей. На этапе начальной подготовки актуально нивелировать недостатки в физическом развитии и готовить организм юных дзюдоистов к дальнейшему спортивному совершенствованию.

Влияние общеподготовительных упражнений на повышение результатов у юных спортсменов является значимым. Отсутствие достаточного фундамента общей подготовки часто выражается в недостаточном последующем приросте результатов у занимающихся дзюдо, а на последующих этапах спортивной подготовки может проявляться повышенным травматизмом. Эти недостатки в организации тренировочного процесса низким часто вызваны недостаточным объемом общеподготовительных упражнений, особенно при занятиях с юными спортсменами на этапе начальной подготовки.

### **Методы подготовки**

Методы подготовки в дзюдо являются основой для применяемых методических приемов, разработки методик, методических подходов.

**Методы подготовки** – совокупность способов работы тренера и спортсменов, выражающихся в повышении уровня спортивной подготовленности занимающихся, направленных на формирование знаний, умений, навыков, повышение физической подготовленности и воспитание личностных качеств.

**Методический прием** – способ реализации конкретного метода в педагогической ситуации. Например, при практическом выполнении юными спортсменами технических действий в дзюдо используют различные методические приемы.

1) Выполнение упражнений в стандартных условиях. Цель – помочь юным спортсменам сформировать двигательные представления, необходимые для освоения изучаемого технического действия.

2) Применение регуляторов движений. Цель – создать для занимающихся дзюдо такие условия, в которых техническое действие выполняется только рациональным способом. К ним относятся:

а) введение в обстановку действия зрительных ориентиров, указателей и ограничителей параметров движений (разметка направления движения или ограничение пространственных пределов движений);

б) введение слуховых ориентиров в процессе выполнения двигательных действий (по сигналу изменение темпа, ритма, амплитуды движения).

Методы, используемые в дзюдо, разнообразны, они разделяются две основных группы: практические и общепедагогические методы.

### **Практические методы**

Группа практических методов включает в себя методы строго регламентированного упражнения; игровой; соревновательный метод.

С помощью этих методов решаются конкретные задачи подготовки спортсменов в дзюдо, связанные с обучением двигательным действиям и развитием физических качеств занимающихся.

### **Методы строго регламентированного упражнения**

Имеют характерные особенности, которые заключаются в твердо предписанной программе действий (порядок повторения движений, связь упражнений друг с другом); точным нормированием нагрузки и управлением ее динамикой по ходу упражнения, а также нормированием интервалов отдыха и чередованием их с фазами нагрузки; созданием или использованием внешних условий, облегчающих управление движениями спортсменов в дзюдо. Эта группа методов широко применяется при организации занятий с юными дзюдоистами на этапе начальной подготовки.

Особенностью методов строго регламентированного упражнения является создание оптимальных условий для освоения новых технических и тактических действий, формирования умений и навыков, а также направленных воздействий на развитие физических качеств и базирующихся

на них способностей у занимающихся дзюдо.

К методам строго регламентированного упражнения относятся методы обучения двигательным действиям.

### **Методы обучения**

Методы, применяемые в процессе обучения в дзюдо, имеют разновидности, выделенные в зависимости от решаемых задач.

**а) Методы, направленные на освоение техники** дзюдо, предусматривают изучение техники по элементам (методы расчлененно-конструктивного упражнения) или в целом виде (методы целостно-конструктивного упражнения). При обучении технике юных дзюдоистов не следует длительное время использовать метод расчлененно-конструктивного упражнения, т.к. при последующем соединении элементов приема могут возникать паузы.

**Методы расчлененно-конструктивного упражнения** применяются в дзюдо при изучении сложнокоординационных двигательных действий; особенно если упражнение состоит из нескольких элементов, органически мало связанных между собой (связки, комбинации).

Расчленение технического действия на элементы в дзюдо не должно принципиально изменять его структуру. Эти методы применяются для того, чтобы занимающиеся могли изучить относительно крупные звенья техники при выполнении упражнений избранного вида спорта. Например, технику выведения из равновесия с последующим переходом к выполнению броска.

Методы расчлененно-конструктивного упражнения применяют для решения конкретных двигательных задач (быстрее, сильнее, точнее) или изучения характеристик движения (кинематических, ритмических, качественных); а также используют в процессе освоения базовых положений тела: стойка, захват, вход в прием, бросок, страховка партнера. Применение этих методов в тренировочном процессе спортсменов в дзюдо предполагает изучение упражнения по элементам, а затем соединение их в целое двигательное действие.

**Методы целостно-конструктивного упражнения** – направлены на изучение спортсменами технических и тактических действий в целостном виде (обычно бросок); возможно развертывание обучения от главного звена к деталям техники; изучение техники также может проводиться на основе подводящих упражнений.

**б) Методы, применяемые в процессе совершенствования технических действий**, содействуют согласованию целостной структуры действий спортсменов с улучшением качества выполнения.

**Методы сопряженного упражнения** характеризуются выполнением технического действия в условиях дополнительных нагрузок, позволяющих стимулировать развитие физических качеств у спортсменов без изменения (нарушения) структуры движения (то есть наблюдается сопряженное воздействие). Такие методы применяются с юными дзюдоистами, начиная с 10 лет и предполагают имитацию техники с амортизатором или гантелями 1-1,5 кг в зависимости от массы тела.

В дзюдо этот метод возможно, использовать в процессе совершенствования техники двигательных действий для улучшения их качественной основы, повышения результативности.

**Метод избирательно-направленный** приоритетно воздействуют на повышение физических качеств у спортсменов, необходимых для достижения успехов в изучении техники дзюдо, посредством выполнения специальных упражнений. Используя данный метод, не только совершенствуют форму движений, а также преимущественно увеличивают функциональные возможности организма спортсменов. Этот метод применяют с учетом сенситивных периодов развития физических качеств.

### **Методы воспитания физических качеств**

Одна из самых крупных групп, объединяющих методы, применяемые в спортивной подготовке, направлена на воспитание физических качеств. Для повышения уровня проявления каждого физического качества применяются свои методы. В обобщенном виде все методы этой группы разделяются на

типы: равномерный, переменный, повторный, интервальный и круговой.

Нормирование и регулирование нагрузки этими методами на занятиях дзюдо значительно упрощается, если используется определенный вид физических упражнений, например, ставится задача – выполнить заданное количество удержаний, бросков, связок, комбинаций. По признаку стандартизации либо варьирования внешних параметров нагрузки методы разделяются на группы: методы стандартно-повторного упражнения; методы переменного упражнения. В этих методах применение нагрузки может быть непрерывным (слитным) – методы непрерывного выполнения упражнения; а может с нагрузкой, разделенной интервалами отдыха – методы интервального упражнения. В практике спортивной подготовки юных спортсменов в дзюдо можно рекомендовать основные разновидности.

**Повторный метод** – характеризуется повторным выполнением спортсменами заданных действий в ходе отдельного тренировочного занятия без изменения структуры движений и внешних параметров нагрузки.

Цель применения повторного метода – создать условия для формирования двигательных навыков и морфофункциональной адаптации организма к нагрузке и обеспечить сохранение уровня работоспособности спортсменов.

Задачи, решаемые повторным методом, разнообразны: развитие скоростных способностей, скоростной выносливости, а также тактическая подготовка – моделирование соревновательных ситуаций, воспитание психической устойчивости у спортсменов. Особенности воздействия данного метода заключаются в том, что при выполнении повторной работы у спортсменов в дзюдо могут возникать значительные, а иногда и максимальные напряжения в энергетических системах организма. Благодаря этому оказывается стимулирующее воздействие и на другие системы организма – мышечную, вегетативную, эндокринную. С детьми 7-10 лет повторный метод используется в щадящем режиме, с интервалами отдыха между упражнениями для полноценного восстановления.

Недостаток повторного метода заключается в значительном воздействии на эндокринную и нервную системы, его не рекомендуется делать ведущим в тренировочном процессе юных спортсменов, при продолжительном применении этого метода у них может наступить истощение энергетических ресурсов и перетренировка.

**Переменный метод** характеризуется направленным изменением воздействующих факторов по ходу упражнения. Его особенностью является непрерывная работа спортсменов со сменой параметров движений: темп, ритм и амплитуда. Изменение всех указанных параметров происходит на фоне совершенствования двигательного навыка и контроля за качеством работы, допускается использование с 10 лет.

Цель применения метода в дзюдо – предъявление повышенных требований к усвоенным навыкам, совершенствование навыков, налаживание двигательной координации.

Задачи, решаемые переменным методом: расширение диапазона двигательных навыков спортсменов, повышение уровня координационных способностей организма и эффективности регуляции движений, скоростных возможностей, развитие быстроты, выносливости. Особенности переменного метода заключаются в непрерывной смене характера работы и переводе организма из одного режима интенсивности работы в другой, что способствует адаптации спортсменов к различным условиям работы, в том числе условиям, близким к соревновательным. Преимущество метода в универсальности и направленности на совершенствование физических качеств и функциональных возможностей организма.

На занятиях с юными дзюдоистами переменный метод используется с осторожностью, после качественной разминки. Избегать применение переменного метода «на фоне усталости».

**Равномерный метод** характеризуется длительным, непрерывным выполнением упражнений с умеренной интенсивностью. Рекомендуется использовать с начинающими дзюдоистами 7 лет и старше.

Задачи, решаемые с помощью метода: повышение экономичности движений, усиление функций отстающих органов и систем, развитие возможностей кардио-респираторной системы у юных спортсменов в дзюдо. Особенности воздействия, на организм спортсменов – формирование устойчивого двигательного навыка, повышение способности организма противостоять утомлению длительное время.

Преимущество равномерного метода заключается в том, что его применение дает возможность спортсменам, недостаточно хорошо подготовленным физически, выполнить большой объем нагрузки и добиться существенных сдвигов в уровне подготовленности.

Недостатком метода является быстрая адаптация к нему, в связи с чем снижается и тренирующий эффект.

**Круговой метод** проведения занятий основан на комплексном использовании методов строго регламентированного упражнения. В тренировочном процессе с занимающимися дзюдо различного возраста этот метод реализуется по типу круговой тренировки. Занятие идет по условному кругу: устанавливается определенное количество упражнений, которые спортсмены должны выполнять в конкретной последовательности, строго соблюдая величину нагрузки и интервалов отдыха. После активного отдыха вновь повторяется весь «круг» упражнений. Упражнения (станции) располагаются в соответствии с символом круговой тренировки в определенной анатомической последовательности: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для нижних конечностей, упражнения для туловища и шеи. Спортсмены выполняют упражнения в порядке прохождения 4-6 станций. Материалом для круговой тренировки служат технически несложные движения. Обычно они имеют ациклическую структуру, но им искусственно придается циклический характер путем серийных повторений. Простота движений позволяет занимающимся дзюдо повторять их многократно и комплексно.

Основные термины, используемые тренерами при дозировке нагрузки в

круговой тренировке:

**подход** – выполнение физического упражнения без перерыва для отдыха;

**повтор** – выполнение нескольких подходов одного и того же движения;

**серия** – несколько повторов одного и того же физического упражнения или комплекса;

**комплекс** – объединение нескольких различных упражнений или серий;

**круг** – одноразовое выполнение комплекса упражнений на занятиях способом круговой тренировки;

**активная пауза** – перерыв для отдыха, заполненный на 40-60% упражнениями на расслабление мышц, участвовавших в работе.

Применение различных методов в практике дзюдо, их выбор во многом определяется методической грамотностью тренера, решаемыми педагогическими задачами, индивидуальными особенностями занимающихся и соблюдением принципов тренировки.

### **Игровой метод**

Характеризуется признаками: ярко выраженным соперничеством и эмоциональностью в игровых действиях; изменчивостью игровых ситуаций и условий выполнения действий. При реализации метода в дзюдо наблюдается отсутствие жесткой регламентации в характере действий и преодолеваемых нагрузок, от спортсмена требуется комплексное проявление простых двигательных навыков и физических качеств.

Основным отличием игрового от соревновательного метода является наличие в игровом методе сюжетно-ролевой основы. Каждая игра имеет сюжет, согласно которому распределяются роли игроков. В занятиях с юными дзюдоистами, игровой метод оказывает значимое воспитательное воздействие на их личность.

Достоинство игрового метода заключается в том, что создается

возможность для комплексного совершенствования у занимающихся дзюдо двигательных навыков и развития физических качеств, необходимых в сложно-координационном виде спорта. Недостатком является ограниченность формирования сложных двигательных навыков и дозирования нагрузок.

Игровая деятельность очень важна для детей и подростков, занимающихся дзюдо. Особенно важно то, что игровой метод позволяет формировать навыки самостоятельности, игровой дисциплины, целеустремленности, творческие способности.

### **Соревновательный метод**

Признаками соревновательного метода являются:

- подчинение всей деятельности спортсменов задаче победить при выполнении того или иного действия с обусловленными правилами;
- проявление максимума физических и психических сил при выполнении технических элементов в стремлении к высоким спортивным достижениям.

В соревновательном методе существуют ограниченные возможности в управлении деятельностью спортсменов и регулировании нагрузки. В тренировочном процессе соревновательный метод педагогически оправдывает себя при условии психической устойчивости занимающихся дзюдо (особенно юных спортсменов) к победам и неудачам.

### **Общепедагогические методы**

В спортивной подготовке широко используются методы общей педагогики – методы использования слова (словесные) и методы обеспечения наглядности (наглядные).

По отношению к специфическим методам, общепедагогические методы, применяемые в дзюдо, являются подчиненными. При этом их роль чрезвычайно важна в формировании знаний, умений и навыков избранного вида спорта.

### **Методы использования слова**

Словесные методы в тренировке спортсменов в дзюдо применяются с учетом возрастных особенностей. Для занимающихся 7-10 лет ведущими методами являются рассказ, беседа, описание. Тренировочная деятельность спортсменов, независимо от возраста, более эффективна при использовании словесных методов, сочетающихся с наглядными методами.

#### **Словесные методы**

- рассказ – изложение изучаемого материала в повествовательной форме;
- объяснение – лаконичное, аргументированное изложение вопроса (задания), посвященное технике упражнения, методике занятий, допущенным ошибкам;
- беседа – это вопросно-ответная форма взаимного обмена информацией, проводимая с одним воспитанником или группой;
- лекция – системное, всестороннее, последовательное освещение темы (проблемы);
- инструктаж – точное, конкретное изложение выполняемого задания;
- указание – коррекция действий спортсмена перед или во время выполнения упражнения для повышения эффективности решения двигательной задачи.

Применяемые в дзюдо словесные методы должны отличаться эмоциональностью, отсутствием монотонности, лаконичностью. Эмоциональное, образное слово действует не только на сознание занимающихся, но и на их чувства, что стимулирует активную деятельность спортсменов.

#### **Методы словесной саморегуляции (идеомоторные)**

В подготовке спортсменов в дзюдо эти методы основаны на использовании внутренней речи, образного мышления и других

представлений, сформированных в тесной взаимосвязи для самовоздействия на физическое и психическое состояние. В практике занятий со спортсменами наиболее применяется:

**идеомоторное упражнение** – многократное мысленное воспроизведение технического или тактического действия с концентрацией внимания на его важных моментах;

**эмоциональная самонастройка** на предстоящее действие создает необходимый эмоциональный фон для полной мобилизации усилий;

**аутогенная тренировка** – система приемов самовнушения, специальных релаксационных методов, применяемых в подготовке спортсменов.

На занятиях с юными дзюдоистами следует обучать эмоциональной самонастройке и идеомоторному упражнению. Для создания общей картины предстоящих двигательных действий дзюдо или их элементов широко применяются методы самопроговаривания. Их суть состоит в том, что юный спортсмен мысленно представляет технику. Например, перед выполнением удержания или броска, или другого сложного элемента, спортсмен проговаривает вслух последовательность своих действий, а затем «про себя» в форме внутренней речи.

Регуляция двигательной деятельности в дзюдо может осуществляться с помощью самоприказов, самоубеждений, самовнушений. Основы такой регуляции закладываются на этапе начальной подготовки со 2-3 года занятий.

### **Методы обеспечения наглядности**

Наглядные методы, используемые в дзюдо, многообразны. Наиболее часто применяются показ и демонстрация моделей (видеоматериалы). В основе обучения с помощью показа лежит подражание. Даже у занимающихся дзюдо младшего возраста подражание технике не должно быть бессознательным. Готовность занимающихся дзюдо к сознательному подражанию определяется воздействием ряда факторов:

- способность анализировать увиденное действие;
- соответствие психофизиологической зрелости юных спортсменов сложности упражнения;
- уровень знаний, полнота представлений обучаемых о выполняемом действии;
- интерес у юных спортсменов к изучаемому действию, своевременный и качественный контроль техники его выполнения со стороны тренера.

### **Разновидности методов обеспечения наглядности**

**Метод непосредственной наглядности** предназначен для создания у спортсменов представления о рациональной технике упражнений. Чтобы исключить подражание, используют словесные методы (формирующие логический образ действия). При использовании этого метода тренеру не рекомендуется акцентировать внимание на ошибках в технике, и особенно демонстрировать эти ошибки. Большинство обучаемых обязательно обратят на них внимание, и, захотят повторить нерациональные движения.

**Метод опосредованной наглядности** содействует расширению и углублению представлений об изучаемом объекте. В дзюдо традиционно используются видеозаписи, позволяющие зафиксировать изображение в моменте движения и прокомментировать любую фазу технического действия.

**Методы направленного прочувствования и проводка по движению** основаны на восприятии сигналов от работающих мышц, связок или отдельных частей тела к мозгу, то есть на мышечном чувстве спортсменов. Подобное восприятие необходимо для создания кинестетического (двигательного) представления. Достигается с применением методических приемов:

- выполнение упражнения в замедленном темпе с неопредельными усилиями и скоростями;
- помощь тренера (направление усилий спортсмена) при выполнении

нии упражнения;

- рациональные движения, выполняемые относительно партнера;
- фиксация положений (начальных, промежуточных, конечных) характерных для технических действий в дзюдо с концентрацией ощущений, возникающих в звеньях двигательного аппарата.

### **Методы воспитания личности**

Занятия дзюдо должны гармонично воздействовать на организм юных спортсменов, оказывать влияние не только на физическое состояние, но и содействовать личностному развитию.

**Методы воспитания** – способ взаимодействия тренера и юных спортсменов при формировании у них личностных качеств, заданных целями воспитания или самовоспитания с учетом требований избранного вида спорта.

Среди методов воспитания выделяются:

**Методы убеждения** направлены на формирование рационального отношения к окружающим в процессе занятий дзюдо (взаимоуважение, позитивное отношение, совместное совершенствование в избранном виде спорта), предупреждение негативных личностных проявлений – грубость, зависть, тщеславие.

**Методы организации жизни и деятельности** юных дзюдоистов призваны воздействовать на поведенческо-деятельностную сферу детей на занятиях дзюдо. Необходимо учить юных дзюдоистов формам спортивного поведения – дисциплинированности, сдержанности в эмоциях, трудолюбию. Важно требовать проявления этих форм в поведении воспитанников от простейших действий (поддержание чистоты спортивной формы, соблюдение порядка и дисциплины в зале и раздевалке) до сознательных актов (помощь в подготовке инвентаря для занятия, самостоятельное выполнение упражнений по общей физической подготовкой и другие). Тренер в воспитательных целях использует различные методы: упражнение,

приучение, педагогическое требование, поручение, создание воспитывающей ситуации, самовоспитание воспитанников, личный пример.

**Методы возвратно-оценочные (стимулирующие)** направлены на эмоционально-волевую сферу юных спортсменов, стимулирование положительных личностных качеств и сдерживание, нейтрализацию отрицательных качеств. Тренер в зависимости от ситуации применяет одобрение или осуждение, поощрение или наказание. Можно также использовать внушение – доверительно разъяснять юным спортсменам отдельные жизненные ситуации, что создает позитивные установки и формирует мотивы занятий дзюдо.

### **3.8 Рекомендации по планированию спортивных результатов**

Распределение времени на основные разделы подготовки на этапе НП происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на данном этапе. Для юных спортсменов на этапе начальной подготовки проводятся контрольные занятия, испытания по общей физической подготовке, контрольные соревнования. Годовой тренировочный цикл обычно начинается 1 сентября и заканчивается, как правило, в июле (48 недель). Далее 4 недели (переходный период или активный отдых) спортсмены проводят в летнем спортивно-оздоровительном лагере либо самостоятельно по индивидуальному плану, разработанному тренером, поддерживают спортивную форму.

Организация проводит работу со спортсменами в течение всего календарного года. В каникулярное время Организация может организовывать в установленном порядке спортивные или спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или с дневным пребыванием. В таких условиях объемы недельной нагрузки могут быть увеличены. Это увеличение не должно превышать 50% от базовых недельных величин годового плана. В соответствии с финансовыми возможностями Организации и по согласованию с учредителем рекомендуется направлять в спортивные лагеря спортсменов, выполнивших контрольно-переводные нормативы. Для

остальных спортсменов устанавливается переходный период продолжительностью 4-8 недель, во время которых спортивная форма поддерживается в соответствии с рекомендациями тренера.

На этапе начальной подготовки фиксируется реакция организма юных спортсменов на оптимизированное и стандартизированное тренирующее воздействие, выраженное, в том числе, в демонстрируемой динамике освоения техники вида спорта и, далее, в результативности соревновательного упражнения. Текущая динамика показателей ОФП и СФП на этапе начальной подготовки служит основой для последующего долгосрочного прогноза спортивно-технического потенциала спортсменов. Группы этапа начальной подготовки комплектуются из детей 7-10 лет. Продолжительность занятий в них составляет 4 года, в конце которых по результатам контрольных нормативов дети переходят в тренировочные группы. Основное содержание этапа начальной подготовки составляет обучение технике и тактике дзюдо с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с систематическим использованием игровых методов обучения. Количество тренировочных занятий в процессе начальной подготовки составляет 3 раза в неделю, что автоматически ведет к постепенному увеличению объема физической нагрузки.

Для этапа начальной подготовки отсутствует периодизация тренировочного процесса, т.е. в годичном цикле не выделяются периоды подготовки, а контрольные соревнования проводятся по текущему материалу без какой-либо целенаправленной подготовки к ним.

Преимущественной направленностью тренировочного процесса на этапе начальной подготовки является формирование и совершенствование навыков самостраховки при падениях, освоение техники и тактики дзюдо, развитие координационных способностей, общей выносливости (через совершенствование аэробных возможностей), гибкости и быстроты.

Год условно можно разделить на 2 полугодия. Содержание тренировки

в 1-й год этапа НП в первом полугодии включает: обучение и совершенствование базовых элементов борьбы стоя: самостраховка, передвижения, повороты, выведение из равновесия, обучение и совершенствование базовых элементов борьбы лежа (высед, полумост), основы взаимодействия с партнером (дистанции, захваты, передвижения, освоение базовой техники борьбы лежа, освоение базовой техники борьбы стоя, элементарные виды противоборства (переворачивание партнера с живота на спину, со спины на живот; игровые задания в теснение, в касание, в атакующий захват, в блокирующий захват).

На этапе НП во втором полугодии продолжается совершенствование изученных элементов и новых элементов технических действий дзюдо: базовые элементы борьбы стоя; взаимодействия с партнером; освоение базовой техники борьбы лежа и противоборство; освоение базовой техники борьбы стоя и противоборство; освоение связок (стойка-партер) и комбинаций из изученных элементов. В процессе технико-тактической подготовки важно формировать у юных дзюдоистов специфические чувства – дистанции, захвата, направления усилий партнера, чувство времени, чувство пространства.

Важно сформировать навык безопасного падения перед обучением технике бросков, это повысит качество освоения и будет содействовать профилактике травматизма.

### **3.9 Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения**

Организация научно-методического обеспечения спортивной подготовки спортсменов в дзюдо направлена на повышение эффективности управления процессом подготовки за счет применения научных технологий; получения объективной информации о функциональном состоянии спортсменов, об уровне общей их подготовленности и на основе этой информации разработки изменений для своевременной коррекции тренировочного процесса.

Научно-методическое обеспечение включает в себя: систематический анализ динамики и структуры тренировочных нагрузок; обследование соревновательной деятельности; поэтапные комплексные и текущие обследования. На этапе начальной подготовки основу научно-методического обеспечения подготовки спортивного резерва составляет педагогический контроль.

### **3.9.1 Научно-методическое обеспечение на этапе НП**

Под *научно-методическим обеспечением* (далее – НМО) следует понимать совокупность научно-обоснованных мероприятий, направленных на обеспечение безопасности спортивной подготовки, укрепление здоровья спортсменов, мониторинга и прогнозирования эффективности спортивной подготовки, изучения показателей физической работоспособности, психологической устойчивости, эффективности сопровождающих программ питания и восстановления.

На этапе НП НМО спортивной подготовки включает:

- сформированные на основе объективных научных данных требования к планированию тренировочного процесса, систематизация и рациональное распределение средств и методов;
- наличие разработанных и утвержденных форм для ведения учета тренировочной и соревновательной нагрузок (журналы, дневники), проведения контрольных и переводных тестирований, в том числе в электронном виде;
- соблюдение указанных в федеральных стандартах спортивной подготовки требований для выполнения целевых задач на данном этапе подготовки;
- наличие различных вариантов осуществления процесса подготовки с учетом специфики дзюдо, имеющейся материально-технической составляющей;
- разработка и внедрение в тренировочный процесс рабочих

программ, построенных на основе данной типовой программы;

– формирование методических рекомендаций и пособий для тренерского, административного персонала, отдельных специалистов, отражающих современные тенденции развития детско-юношеского спорта, в том числе при работе с использованием дополнительных технических средств (все материалы должны соответствовать требованиям, указанным в действующих нормативно-правовых документах, в частности в разделе антидопингового обеспечения и выполнения требований по обеспечению безопасности и здоровья занимающихся);

– материалы для повышения квалификации тренерского состава.

НМО на этапе НП организуется согласно плану, разработанному в Организации, и включает следующие мероприятия:

1) углубленные медицинские обследования (УМО) проводятся 1 раз в год согласно порядку, установленному для спортсменов Минздравом России;

2) этапное комплексное обследование (ЭКО) проводится с использованием простейших тестов и методов контроля;

3) текущие обследования (ТО) проводятся с использованием простейших тестов и методов контроля (дневник самоконтроля, разработанный и утвержденный в Организации);

4) оценка соревновательной деятельности (ОСД) организуется тренером самостоятельно по разработанному в Организации протоколу «Анализ технической подготовленности» и проводится на контрольных соревнованиях. Показатели и критерии показателей разрабатываются и утверждаются на тренерском совете;

5) психологическое обследование организуется тренером и проводится с целью выявления психологической готовности к занятиям избранным видом спорта;

6) проведение восстановительных и реабилитационных мероприятий предусматривается планом тренера, включается в тренировочные занятия и

во внутренировочное время. Основными средствами являются оздоровительные силы природы и гигиенические факторы;

7) для дзюдоистов питание не имеет специфических особенностей на данном этапе, не рекомендуется снижать массу тела для выступления в конкретном весовой категории. Сгонка веса может быть, и позволяет успешно выступать в соревнованиях, но часто приводит к травматизму, эмоциональному выгоранию юных спортсменов и преждевременному завершению спортивных занятий.

По итогам реализации плана НМО составляются сводные отчеты и личные карты спортсменов.

### **3.9.2 Психологическое сопровождение на этапе НП**

Психологическое сопровождение является важным компонентом в системной работе со спортсменами. На этапе НП психологическое сопровождение организуется тренером и проводится с целью выявления и формирования устойчивого интереса к занятиям избранным видом спорта, установления эффективных взаимоотношений с воспитанниками и их родителями (законными представителями).

Тренер осуществляет психологическое сопровождение на каждом тренировочном занятии. Наряду с этим, нередко, требуется специальное общение и вне тренировок. В первую очередь это беседы, спонтанные или специально организованные, к ним добавляются тематические лекции просветительского характера для родителей воспитанника, теоретические занятия, спортивные праздники, встречи с известными спортсменами, обучение самонастройке, формированию алгоритма предсоревновательного поведения и пр., определяемые творческим потенциалом тренера и практической необходимостью.

Таким образом, НМО и психологическое сопровождение на этапе НП призваны способствовать сохранению и укреплению здоровья юного спортсмена, профилактике заболеваний и травматизма, формированию устойчивой мотивации к занятиям дзюдо, повышению эффективности

тренировочной и соревновательной деятельности, а также содействовать усилению системы отбора перспективных юных спортсменов для дальнейшего прохождения этапов спортивной подготовки.

#### **IV СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА И КОНТРОЛЯ**

Отбор и ориентация спортсменов – непрерывный процесс, охватывающий всю многолетнюю спортивную подготовку. Обусловлено это невозможностью достоверного выявления физических качеств и базирующихся на них способностей на отдельном этапе возрастного развития или многолетней подготовки, а также сложным характером зависимостей между наследственными факторами, которые проявляются в виде задатков, и приобретёнными свойствами, являющимися следствием специально организованной тренировки. Даже если есть выраженные задатки к занятию дзюдо, свидетельствующие о природной одаренности ребенка, то они служат лишь необходимой основой для его отбора на этапе начальной подготовки. Фактические же способности могут быть выявлены лишь в процессе обучения, воспитания и тренировки. Следует учитывать, что способности развиваются только в деятельности, у дзюдоистов это противоборство. Существует и механизм компенсации способностей, замещающий недостаточное развитие одних способностей другими.

##### **4.1 Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» на этапе НП**

Порядок и сроки комплектования групп на этапе НП определяются Организацией самостоятельно по согласованию с учредителем в соответствии с разработанным и утвержденным директором положением о порядке приема, перевода, отчисления и восстановления лиц, проходящих спортивную подготовку.

Прием в Организацию на этап НП спортивной подготовки осуществляется с учетом возраста спортсмена и при отсутствии медицинских противопоказаний для освоения Программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо».

Задача первичного отбора – определить для каждого конкретного ребенка возможность, целесообразность и перспективность занятий видом спорта «дзюдо».

Основные критерии первичного отбора:

- 1) возраст, благоприятный для начала занятий дзюдо (7-10 лет);
- 2) отсутствие серьезных отклонений в состоянии здоровья и заболеваний, препятствующих занятиям видом спорта «дзюдо» (необходим обязательный медицинский допуск к занятиям спортом);
- 3) соответствие уровня развития двигательных способностей требованиям вида спорта «дзюдо» (экспертная оценка тренера на основе результатов тестирования).

Важнейший принцип первичного отбора – ориентация на физические качества и способности, обуславливающие достижение высоких спортивных результатов в оптимальном возрасте, а не на признаки, имеющие временный характер. Многие тренеры неоправданно большое значение уделяют качествам, имеющим явно преходящий характер и выявленным через неспецифические для дзюдоистов тесты: количество подтягиваний в висе, отжиманий в упоре лежа, количество подъемов туловища из положения лежа, глубина наклона из положения стоя на гимнастической скамье и т.п. Результаты подобных тестов не являются критериями перспективности дзюдоистов. Они лишь отражают общую физическую подготовленность, необходимую для планомерной и эффективной реализации всей программы спортивной подготовки этапа НП.

Важной стороной первичного отбора является оценка профильных для дзюдо двигательных качеств и способностей, которые в значительной мере генетически детерминированы и характеризуются небольшой изменчивостью под влиянием тренировки. Важной при первичном отборе дзюдоистов является оценка специфической двигательной одаренности, проявляющейся в быстрой обучаемости новым движениям, ничем в двигательной деятельности не компенсируется «чувство времени и пространства». Двигательно-одаренный ребенок отличается быстротой восприятия, хорошей двигательной памятью, быстрой ориентацией в пространстве. Обучаемость обусловлена координационными способностями юного спортсмена.

Опытный тренер может оценить проявление ловкости в течение нескольких минут наблюдения за начинающим дзюдоистом, особенно в процессе подвижной игры, требующей перестраивания двигательной деятельности в зависимости от игровой ситуации.

При отборе детей для занятий дзюдо морфологические качества не учитываются, поскольку у спортсменов различных весовых категорий, морфология имеет отличия.

При первичном отборе необходимо учитывать личностно-психологические качества ребенка. У новичков необходимые для занятий дзюдо психологические качества проявляются в желании быстро социализироваться в группе, в проявлении интереса к занятиям дзюдо, трудолюбия и стремления заслужить похвалу тренера, решительности в игровых ситуациях, смелости при выполнении новых заданий. Дополнительно учитываются такие показатели, как посещаемость (отсутствие пропусков занятий без уважительной причины).

#### **4.2 Критерии оценки результатов реализации Программы на этапе НП в соответствии с требованиями ФССП**

По итогам каждого года или этапа НП в целом Организация обязана проконтролировать уровень освоения спортсменами программы спортивной подготовки. В соответствии с перечнем результатов (показателей) реализации программы спортивной подготовки, предусмотренным действующим ФССП, Организация самостоятельно устанавливает методы оценивания критериев результатов реализации Программы (табл. 18).

Таблица 18  
Оценка реализации программы спортивной подготовки на этапе НП

№ п/п	Наименование результата	Критерии оценивания результата	Методы оценивания результата	Методические указания по организации оценивания результатов освоения программы на этапе НП
1.	Формирование устойчивого	а) Регулярность и систематичность	а) Использование документа	а) Систематичность посещения занятий как фактор устойчивого

№ п/п	Наименование результата	Критерии оценивания результата	Методы оценивания результата	Методические указания по организации оценивания результатов освоения программы на этапе НП
	интереса к занятиям спортом	посещения тренировок. б) Уровень мотивации к занятиям в) Уровень освоения теоретических знаний	отчетности – журнала учета работы тренера с отметками о посещаемости б) Собеседование по темам теоретической подготовки	интереса к занятиям спортом (90-100 % от общего количества занятий, учитывая пропущенные по уважительным причинам. Оценка проводится по журналам учета работы тренера). б) Перечень тем и система оценивания устанавливаются тренерским советом Организации
2.	Формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств	а) Показатели ОФП и СФП (представлены в таблице 21). б) Наличие знака отличия ВФСК «ГТО», соответствующей возрасту спортсмена ступени	а) Методика сдачи (приема) нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления и перевода в группы на этапе НП по виду спорта «дзюдо» в соответствии с перечнем показателей тренировочного этапа. б) Методика сдачи (приема) норм ВФСК «ГТО»	а) Положительная оценка по всем контрольным упражнениям ОФП и СФП или набор спортсменом минимальной суммы баллов. б) В целях оказания содействия физическому воспитанию детей (пп. 10 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329 от 04.12.2007 г. (ред. от 02.07.2021 г.) Организации устанавливают требование о сдаче (выполнении) спортсменами норм ВФСК «ГТО» соответствующей ступени. Наличие знака отличия ВФСК «ГТО», соответствующей возрасту спортсмена ступени, свидетельствует о сформированности широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничном развитии физических качеств
3.	Повышение уровня общей физической и специальной физической подготовленности	Положительная динамика показателей ОФП и СФП	Методика сдачи (приема) нормативов по общей и специальной физической подготовке для перевода на следующий год и этап спортивной подготовки по виду	Оценка уровня общей и специальной физической подготовленности организуется в начале и по завершении каждого спортивного сезона этапа НП. Спортсмен считается перешедшим на следующий год этапа НП в случае выполнения им определенного количества

№ п/п	Наименование результата	Критерии оценивания результата	Методы оценивания результата	Методические указания по организации оценивания результатов освоения программы на этапе НП
			спорта «дзюдо» по контрольным упражнениям тренировочного этапа	(процента) контрольных упражнений на минимальную оценку результативности, установленную Организацией (90%). Спортсмен считается выполнившим показатель результативности реализации программы спортивной подготовки этапа НП и перешедшем на следующий этап в случае выполнения им полного перечня (100 %) нормативов общей и специальной физической подготовки для зачисления в группу на тренировочный этап по виду спорта «дзюдо»
4.	Освоение основ техники по виду спорта «дзюдо»	Показатели освоенности техники изученных упражнений	Выполнение обязательной технической программы	Оценка освоенности основ техники по виду спорта «дзюдо» осуществляется специально созданной комиссией, по минимальному количеству контрольных упражнений, включенных в обязательную техническую программу (их перечень и система оценивания устанавливаются тренерским советом Организации). Спортсмен считается перешедшим на следующий год этапа НП в случае выполнения им определенного количества (процента) контрольных упражнений на минимальную оценку результативности, установленную Организацией. Спортсмен, считается выполнившим установленный показатель результативности, в случае выполнения им всех контрольных упражнений на минимальный балл. Протоколы выполнения контрольных упражнений

№ п/п	Наименование результата	Критерии оценивания результата	Методы оценивания результата	Методические указания по организации оценивания результатов освоения программы на этапе НП
				хранятся в Организации в течение 3 лет с момента выполнения контрольных упражнений
5.	Общие знания об антидопинговых правилах	Уровень первичных знаний об антидопинговых правилах	Собеседование	Собеседование организуется ежегодно и включает в себя перечень вопросов, рассмотренных на этапе НП в рамках образовательной антидопинговой программы, утверждённой Минспортом России (23.08.2017 г.) По итогам собеседования специально созданная комиссия, выставляет оценку «зачтено» / «не зачтено».
6.	Укрепление здоровья	а) Присутствие / отсутствие хронических заболеваний. б) Количество пропусков тренировок по причине болезни. в) Оценка функционального состояния организма юного спортсмена г) Уровень освоения теоретических знаний	а) Медицинское заключение по результатам ежегодного углубленного медицинского осмотра. б) Использование документа отчетности - журнала учета работы тренера с отметками о посещаемости и причинах отсутствия. в) Собеседование по темам теоретической подготовки	а) Ежегодно спортсмен обязан проходить углубленное медицинское обследование и по его результатам дается медицинское заключение о возможности продолжать занятия спортом. б) Расчет по журналу учета работы тренера посещения тренировок. в) Система оценивания устанавливаются тренерским советом Организации
7.	Отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки	а) Выполнение полного перечня результатов прохождения этапа спортивной подготовки на минимально установленную оценку. б) Отсутствие медицинских	а) Сравнительный анализ результатов прохождения этапа спортивной подготовки последнего года перед зачислением на тренировочный этап. б) Прохождение углубленного медицинского	При равенстве результатов прохождения этапа спортивной подготовки последнего года перед зачислением на тренировочный этап приоритет отдается спортсмену, имеющему преимущество в сумме баллов по показателям двигательной одаренности применительно к дзюдо, оценки освоения техники, но при условии

№ п/п	Наименование результата	Критерии оценивания результата	Методы оценивания результата	Методические указания по организации оценивания результатов освоения программы на этапе НП
		противопоказания для занятий спортом. в) Уровень качества выполнения двигательных заданий.	обследования. в) Экспертная оценка двигательной одаренности применительно к дзюдо (по нормативам).	отсутствия отрицательных оценок. В следующем порядке оценивается преимущество в случае дальнейшего равенства показателей: 1) сравниваются оценки прохождения собеседования; 2) сравниваются результаты выполнения контрольных упражнений по оценке общей и специальной физической подготовленности; 3) анализируется уровень интереса к занятиям видом спорта посредством сравнения количества пропусков по неуважительным причинам. Отбору подлежат спортсмены, имеющие наименьшее количество пропусков занятий по неуважительным причинам от их общего числа за весь период прохождения этапа спортивной подготовки

#### **4.3 Контроль результативности тренировочного процесса по итогам первого года подготовки и этапа НП, сроки его проведения**

Контроль результативности тренировочного процесса на этапе НП осуществляется на основе положения о порядке приема, перевода, отчисления и восстановления лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «дзюдо».

Ежегодно, не менее чем за 3 месяца до проведения контрольно-переводных нормативов, Организация рассматривает и утверждает на тренерском совете план приема контрольно-переводных нормативов, в том числе техническую программу, перечень тем (вопросов) по теоретической подготовке, а также систему их оценивания. Рекомендуется включать

вопросы, связанные с техникой безопасности на тренировочных занятиях и соревнованиях, вопросы по правилам вида спорта, вопросы по истории дзюдо. Данный контроль проводится по итогу каждого спортивного сезона перед началом переходного периода по всем результатам, установленным действующим ФССП.

#### **4.4 Комплекс контрольных упражнений, тесты и перечень вопросов для оценки общей и специальной физической, технической, психологической и теоретической подготовки спортсменов на этапе НП**

Для приема на этап НП в группу до года применяют нормативы ОФП и СФП (Табл.19).

Таблица 19

Перечень приемных нормативов по виду спорта «дзюдо» для зачисления на этап НП (с 7 лет)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			2	1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			4	3
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+2
1.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			2	1
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			11,0	11,4
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			4	2
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			60	50

Для перевода на 2-й год подготовки этапа НП или зачисления на ТЭ (этап спортивной специализации) по виду спорта «дзюдо» при оценивании

общей физической и специальной физической подготовленности используется перечень контрольно-переводных нормативов для зачисления спортсменов на тренировочный этап (табл. 20, 21).

Таблица 20

Перечень контрольно-переводных нормативов для оценки результатов реализации программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» в части уровня физической подготовленности на этапе НП

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
<b>Нормативы физической подготовки возрастной группы 8 лет</b>				
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее 3            2	
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 6            5	
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +2            +3	
1.4.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее 3            2	
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более 10,6        11,2	
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее 6            4	
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 70            60	
2.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
<b>Нормативы физической подготовки возрастной группы 9 лет</b>				
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее 5            4	
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 8            7	
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +3            +4	
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 3×10 м	количество раз	не более 10,4        11,0	
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее 8            6	
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 80            70	
2.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

<b>Нормативы физической подготовки возрастной группы 10 лет</b>			
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	кол ичество раз	не менее
			7   6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол ичество раз	не менее
			10   9
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+4   5 <sup>+</sup>
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более
			10,2   10,8
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	кол ичество раз	не менее
			10   8
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			95   85
2.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

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

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

Для оценки уровня технической подготовленности спортсменов Организация разрабатывает обязательную техническую программу, используемую ежегодно, в том числе на этапе НП. Обязательная техническая программа состоит из таких контрольных упражнений: техника самостраховки, техника удержания и других приемов. Перевод на тренировочный этап также проводится по результатам контрольно-переводных нормативов (Табл.21).

Перечень контрольно-переводных нормативов для оценки общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «Дзюдо»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчик и	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин для юношей – «весовая категория 26 кг», «весовая категория 30 кг», «весовая категория 34 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг»; для девушек – «весовая категория 24 кг», «весовая категория 28 кг», «весовая категория 32 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг»				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее 10      9	
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 12      11	
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +4      +5	
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин для юношей – «весовая категория 26 кг», «весовая категория 30 кг», «весовая категория 34 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 42 кг»; для девушек – «весовая категория 24 кг», «весовая категория 28 кг», «весовая категория 32 кг», «весовая категория 36 кг», «весовая категория 40 кг»				
2.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более 10,0      10,6	
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее 12      10	
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 105      100	
2.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 46 кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; для девушек – «весовая категория 44 кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг»				
3.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее 8      7	
3.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 11      10	
3.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +4      +5	
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: для юношей – «весовая категория 46 кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 55 кг», «весовая категория 55+ кг»; для девушек – «весовая категория 44 кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52+ кг»				
4.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более 10,1      10,7	

4.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество о раз	не менее	
			11	10
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			100	90
4.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Теоретическая подготовленность оценивается через проведение собеседования по темам (вопросам), рассматриваемым на занятиях по теоретической подготовке. На собеседование выносятся вопросы из тем о правилах избранного вида спорта, антидопинговом обеспечении, простейших правилах гигиены и самоконтроля.

Оценка перспективных юных спортсменов при отборе для дальнейшей спортивной подготовки производится специально созданной комиссией. Данная оценка представляется в форме рейтинга спортсменов ежегодно по завершению спортивного сезона. Организация самостоятельно устанавливает правила определения лучших спортсменов по прохождению ими этапа НП при отборе в группы тренировочного этапа.

#### **4.5 Рекомендации по организации и проведению контроля по видам спортивной подготовки на этапе НП**

В целях объективной оценки уровня подготовленности спортсменов тренерским советом создается комиссия из числа работников Организации, в которую входят: представители администрации, инструкторы-методисты, тренеры. К членам комиссии предъявляются требования к образованию и обучению в соответствии с требованиями профессиональных стандартов «Тренер» и «Инструктор-методист».

Персональный состав комиссии предлагается тренерским советом и утверждается приказом директора, не менее чем за месяц до начала проведения контрольных мероприятий. Количество членов данной комиссии должно быть нечетным, но не менее 3 человек.

При наличии нескольких видов спорта в Организации создается соответствующее количество профильных комиссий контроля по видам спортивной подготовки на этапе НП.

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

### **Ознакомление с программой спортивной подготовки и проведение контрольных нормативов**

Спортсмены и их родители (законные представители) при зачислении обязаны быть ознакомлены с программой спортивной подготовки и иными локальными нормативными актами, регламентирующими спортивную подготовку. Организация не менее, чем за месяц до проведения контрольно-переводных нормативов уведомляет родителей (законных представителей) о сроках прохождения контрольно-переводных нормативов. Уведомление направляется на официальный адрес электронной почты родителей (законных представителей), указанный в заявлении о приеме в Организацию.

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

По окончании этапа НП спортсмен считается переведенным на тренировочный этап, в случае соблюдения совокупности двух условий:

- выполнения им установленного количества контрольных упражнений по результатам прохождения этапа спортивной подготовки,
- имеющий мотивацию к дальнейшему продолжению спортивной деятельности, установленной по итогам посещения занятий.

### **Порядок подачи апелляции**

Родители (законные представители), не удовлетворенные выставленной оценкой спортсмена, имеют право подать апелляцию в течение 1 часа с

момента публичного представления оценок по выполненным контрольным упражнениям. Для таких случаев рекомендуется вести видеозапись выполнения контрольных упражнений, которая подлежит хранению в течение 1 суток с момента проведения результата.

Апелляция рассматривается не позднее одного рабочего дня со дня ее подачи на заседании апелляционной комиссии, на которое приглашаются родители (законные представители) спортсмена, подавшие ее.

Для рассмотрения апелляции один из членов комиссии, принимавший контрольные упражнения, направляет в апелляционную комиссию протоколы с результатами их выполнения.

Апелляционная комиссия принимает решение о целесообразности или нецелесообразности повторного проведения контроля спортсмена. Данное решение принимается большинством голосов членов апелляционной комиссии, участвующих в заседании, при обязательном присутствии председателя апелляционной комиссии и оформляется протоколом. При равном числе голосов председатель апелляционной комиссии обладает правом решающего голоса.

Повторное выполнение спортсменом контрольных упражнений проводится в случае невозможности получения достоверных результатов без данной меры, а также в случае выявления технических неисправностей оборудования или спортивного инвентаря, использовавшегося при проведении процедуры тестирования.

Решение апелляционной комиссии доводится до сведения подавшего апелляцию родителя (законного представителя) под подпись в течение одного рабочего дня с момента принятия решения.

Повторное проведение контрольных упражнений проводится в течение трех рабочих дней со дня принятия решения о целесообразности данной меры в присутствии не менее двух членов апелляционной комиссии.

Подача апелляции по процедуре проведения повторного выполнения контрольных упражнений не допускается.

Спортсмен данного этапа спортивной подготовки, не выполнивший установленное количество упражнений и имеющий несоответствующий установленным нормам уровень посещаемости занятий, считается оставшимся для прохождения спортивной подготовки на этапе НП повторно (не более 2-х раз за этап).

Практическая часть оценки по уровню общей физической, специальной физической, технической и тактической подготовленности спортсмена проводится в виде сдачи (выполнения) контрольно-переводных упражнений (нормативов).

Нормативы принимаются во время проведения тренировочных занятий в соответствии с планом приема контрольно-переводных нормативов, утвержденных приказом директора.

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

### **Разработка обязательной технической программы**

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

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

Оценивание выполнения результата прохождения программы спортивной подготовки по оценке технической подготовленности проводится ежегодно по балльной системе оценивания, где:

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

1 – исполнение соответствует стандарту (отсутствуют грубые ошибки);

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

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

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

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

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

Необходимо учитывать, что превышение минимальной оценки влияет на общий минимальный результат спортсмена по году прохождения этапа НП, и он считается переведенным на следующий год этапа НП. Ниже (табл.22) приведены примеры оценивания контрольных упражнений (от трех до пяти) тремя членами комиссии.

**Пример оценки технической программы экспертной комиссией  
при переводе на 2 год ЭНП**

№ п/п	Перечень упражнений	Эксперт 1	Эксперт 2	Эксперт 3	Общая оценка упражнения
1	1 упражнение	3	2	3	3
2	2 упражнение	1	0	1	1
3	3 упражнение	0	1	0	0
Итого					4

Таким образом, в примере (табл. 22) спортсмен набрал более установленного минимального количества баллов (каждое из 3 упражнений должно быть оценено минимум в 1 балл). Поэтому в этом примере спортсмен считается перешедшем на следующий год этапа НП.

**Методические указания по организации тестирования**

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;
- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;
- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые тесты или соответствующее задание;
- обеспечение конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «Не навреди!»;

- решения серии этических и нравственных задач.

### **Методические указания по проведению тестирования**

**Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.** Высота грифа 90 см. Из положения виса лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, с последующим возвращением в исходное положение. Упражнение выполняется плавно, без рывков и размахиваний.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.** Исходное положение - упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперёд, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры, сгибая руки, надо коснуться грудью пола, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение.

**Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.** Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, стопы расположены параллельно на ширине 10-15 см. Выполняется два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения, при третьем наклоне следует максимально наклониться и зафиксировать пальцы на линейке для замера результата.

**Метание теннисного мяча в цель.** Проводится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола. Для метания используют теннисный мяч 57 г. Исходное положение - стойка правосторонняя (левосторонняя), метать мяч удобной рукой, засчитываются попадания в круг.

**Челночный бег 3×10 м.** Проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На

расстоянии 10 м наносятся две параллельные линии. По команде участник бежит до линии, касается ее рукой, возвращается обратно и так 3 раза. Фиксируется время преодоления всех отрезков в секундах.

**Поднимание туловища из положения лежа на спине.** Из исходного положения лежа на спине, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, стопы прижаты партнером к полу. Поднимание туловища выполняется за 30 с, касаясь локтями бедер, с последующим возвратом в исходное положение.

**Прыжок в длину с места.** Из положения стоя обеими ногами за линией старта, выполняется прыжок вперед с махом руками. Допускается выполнение предпрыжковых движений руками и туловищем без отрыва ног от пола. Измеряется расстояние в сантиметрах от линии старта до точки приземления, за которую принимается наиболее близкая к линии старта точка соприкосновения любой части тела с полом. Дается три попытки, засчитывается лучшая.

Техническое мастерство спортсменов оценивается экспертами, в качестве которых могут выступать квалифицированные тренеры и инструкторы-методисты по шкале от 1 до 3.

## **V ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, установленным настоящим ФССП.

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

- тренировочного спортивного зала;
- тренажерного зала;
- раздевалок, душевых;
- оборудования и спортивного инвентаря;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с

приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

## VI ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

### 6.1 Список литературных источников

- 1 Григорьева Е.В. Возрастная анатомия и физиология: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е.В.Григорьева, В.П.Мальцев, Н.А.Белоусова. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 182 с.
- 2 Дзюдо: базовая технико-тактическая подготовка для начинающих / Под общ.ред. Ю.А.Шулики, Я.К.Коблева. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 240 с.
- 3 Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального союза дзюдо и Федерации дзюдо России / С.В.Ерегина и соавторы. – М.: Советский спорт, 2009. – 268 с.
- 4 Емельянов С.М. Конфликтология: учебник и практикум для академического бакалавриата / С.М.Емельянов. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 322 с.
- 5 Ерегина С.В. Использование средств дзюдо для формирования навыков безопасного падения // Детский тренер, 2013. – № 4. – С.90-108.
- 6 Ерегина С.В. Педагогические технологии в подготовке юных дзюдоистов: Учебно-методическое пособие / С.В.Ерегина. – М.: ГБОУ ДО «Московский учебно-спортивный центр» Москомспорта, 2012. – 240 с.
- 7 Ерегина С.В. Поурочное планирование (1 ступень) для юных дзюдоистов // Методические рекомендации / С.В.Ерегина. – М.: Федерация дзюдо России, 2015. – 322 с.
- 8 Ерегина С.В. Современные подходы к обучению технике двигательных действий (на примере дзюдо) // Учебное пособие / Ерегина С.В. – Южно-Сахалинск: Изд-во СахГУ, 2015. – 144 с.
- 9 Ерегина С.В. Теоретические и методические основы технико-тактической подготовки юных дзюдоистов: Учебное пособие / С.В.Ерегина. – М.: ГБОУ ДО «Московский учебно-спортивный центр» Москомспорта, 2013. – 304 с.
- 10 Капилевич Л.В. Физиология человека. Спорт: учебное пособие

для среднего профессионального образования / Л.В.Капилевич. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 141 с.

11 Кетельхут Р. Дзюдо для детей. Увлекательное учебное пособие для девочек и мальчиков. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2003. – 88 с.

12 Косоротов С.А. Каноны дзюдо / С.А.Косоротов, А.Д.Арабаджиев. – М.: Издательский дом. Будо-Спорт, 2007. – 128 с.

13 Отаки Т. Техника дзюдо / Т.Отаки, Д.Ф.Дрэггер, пер. с англ. Е.Гупало. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003. – 592 с.

14 Педро Д. Дзюдо. Техника и тактика / Д.Педро, У.Дарбин, пер. с англ. М.Новыша. – М.: Издательство Эксмо, 2005. – 192 с.

15 Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для вузов / А.Е.Ловягина и др.; под ред. А.Е.Ловягиной. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 531 с.

16 Шестаков В.Б. Теория и методика детско-юношеского дзюдо // Учебное пособие / В.Б.Шестаков, С.В.Ерегина. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2008. – 216 с.

17 Шестаков В.Б. Теория и практика дзюдо // Учебник / В.Б.Шестаков, С.В.Ерегина. – М.: Советский спорт, 2011. – 448 с.

## 6.2 Перечень аудиовизуальных средств

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

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

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

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

5 IJF. You Tube (2022, январь 27). Kodomo-no-Kata5 (видеофайл).  
Взято из <https://youtu.be/2-5at8cWcOE>

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети  
«Интернет»

- 1 <http://www.minsport.gov.ru/>- Министерство спорта Российской Федерации;
- 2 <http://www.rusada.ru/>- Российское антидопинговое агентство;
- 3 <https://www.wada-ama.org/>- Всемирное антидопинговое агентство;
- 4 <http://www.roc.ru/>- Олимпийский комитет России;
- 5 <http://www.olympic.org/>- Международный Олимпийский комитет;
- 6 <https://rusada.ru/education/for-children/> РУСАДА для детей.
- 7 Положение о порядке аттестационной деятельности по присвоению квалификационных степеней КЮ и ДАН в дзюдо [Электронный ресурс]. – Режим доступа  
<https://www.judo.ru/storage/section68/b5fb0ad67b2ea42e2d59b14fba3b0ae1.pdf>  
(дата обращения 21.01.2022 г.)
- 8 Приказ Министерства спорта РФ от 21.08.2017 г. № 767 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо» [Электронный ресурс]. – Режим доступа  
<https://www.judo.ru/storage/section24/b9856e13ec197c59632f12e4dddc91a6.pdf>  
(дата обращения 21.01.2022 г.)

## VII ПРИЛОЖЕНИЯ

## 7.1 Перечень восстановительных средств, применяемых на этапе НП

Таблица 23

Педагогические	Медико-биологические	Психологические
<p>Оптимальный план тренировочного процесса:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– нагрузки, соответствующие функциональным возможностям;</li> <li>– оптимальное сочетание общих и специальных средств и методов подготовки;</li> <li>– вариативность нагрузки;</li> <li>– рациональное сочетание работы и отдыха, использование переключения на другие виды деятельности.</li> </ul> <p>Условия, способствующие ускорению восстановления:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– рациональный режим дня;</li> <li>– средства переключения (кино, театр, литература и т. д.);</li> <li>– прогулки и игры на свежем воздухе;</li> <li>– умеренная мышечная деятельность.</li> </ul> <p>Рациональное планирование тренировочного занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– упражнения для быстрого снятия утомления;</li> <li>– специальные упражнения для расслабления;</li> <li>– выбор места тренировочного занятия;</li> <li>– рациональная разминка перед тренировкой рациональная заминка после тренировки</li> </ul>	<p>Гигиенические:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– рациональный и стабильный распорядок дня;</li> <li>– полноценный отдых и сон;</li> <li>– соответствие спортивной одежды и инвентаря задачам и условиям тренировок и соревнований;</li> <li>– состояние и оборудование спортивных сооружений.</li> </ul> <p>Физические:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– баня;</li> <li>– гидропроцедуры;</li> <li>– аэротерапия;</li> <li>– и др.</li> </ul> <p>Питание:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– сбалансированность по энергетической ценности;</li> <li>– сбалансированность по составу;</li> <li>– соответствие характеру, величине и направленности нагрузок;</li> <li>– соответствие климатическим и погодным условиям.</li> </ul> <p>Фармакологические:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– витамины и минеральные вещества.</li> </ul>	<p>Психолого-педагогические:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– психологический климат в команде;</li> <li>– взаимопонимание с тренером;</li> <li>– хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими;</li> <li>– положительная эмоциональная насыщенность учебно-тренировочных занятий;</li> <li>– интересный и разнообразный досуг;</li> <li>– комфортные условия для тренировки и отдыха;</li> <li>– дыхательная гимнастика для регуляции психоэмоционального состояния организма;</li> <li>– и др.</li> </ul>

## 7.2 Организация мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Таблица 24

№ п/п	Наименование мероприятий	Сроки проведения	Ответственный
1	Мониторинг действующего антидопингового законодательства	В течение года	Инструкторы-методисты
3	Оформление антидопингового стенда учреждения	В течение года	Инструкторы-методисты
4	Информирование тренеров, спортсменов и их законных представителей о «Запрещенном списке» Всемирного антидопингового кодекса	Январь	Инструкторы-методисты
5	Проведение первичного инструктажа по антидопинговому законодательству тренеров при поступлении на работу	При поступлении	Инструкторы-методисты
6	Информирование тренеров на тренерских советах об изменениях в антидопинговых правилах	В течение года	Инструкторы-методисты
7	Контроль за прохождением онлайн обучения на сайте РУСАДА с получением сертификатов тренерами	В течение года	Инструкторы-методисты, тренеры
9	Проведение среди спортсменов бесед на темы: «Здоровый спорт», «Честная игра (FairPlay)»	Сентябрь	Инструкторы-методисты, тренеры
10	Проведение легкоатлетических эстафет со спортсменами начального этапа спортивной подготовки «Главное не победа, а участие»	Октябрь	Инструкторы-методисты, тренеры
11	Разработка содержания бесед на антидопинговую тематику для юных спортсменов	В течение года	Инструкторы-методисты, тренеры
12	Проведение бесед о здоровье, о вреде допинговых средств с юными спортсменами	В течение года	Инструкторы-методисты
13	Проведение антидопинговых мероприятий в игровой форме для юных спортсменов	В течение года	Инструкторы-методисты, тренеры

## 7.3 Игры для юных дзюдоистов

### ВАРИАНТЫ ИГР В КАСАНИЯ (Грузных Г.М.)

№ п/п	Места касания	Способ касания руками			
		Любой	Правой	Левой	Обеими
1	Затылок	1	2	3	37
2	Средняя часть живота	4	5	6	38
3	Левая подмышечная впадина	7	8	9	39
4	Левое плечо	10	11	12	40
5	Поясница	13	14	15	41

6	Правая лопатка	16	17	18	42
7	Левая сторона живота	19	20	21	43
8	Спина (любое место)	22	23	24	44
9	Правая сторона живота	25	26	27	45
10	Левая лопатка	28	29	30	46
11	Правое плечо	31	32	33	47
12	Правая подмышечная впадина	34	35	36	48

## ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (по Жукову М.Н.)

### 1. «Космонавты»

**Подготовка.** По углам и сторонам зала чертят 5 — 8 больших треугольников — «ракетодромов». Внутри каждого «ракетодрома» рисуют 2 — 5 кружков — «ракет». Их общее количество должно быть на 5 — 8 меньше, чем играющих. Сбоку каждого «ракетодрома» можно написать маршруты, например:

З—Л—З (Земля — Луна — Земля)  
 З—М—З (Земля — Марс — Земля)  
 З—Н—З (Земля — Нептун — Земля)  
 З—В—З (Земля — Венера — Земля)  
 З—С—З (Земля — Сатурн — Земля)

Играющие, взявшись за руки, в центре зала образуют круг.

**Содержание игры.** Дети идут по кругу и приговаривают:

Ждут нас быстрые ракеты  
 Для прогулок по планетам.  
 На какую захотим,  
 На такую полетим!  
 Но в игре один секрет:  
 Опоздавшим — места нет!

Как только сказано последнее слово, все разбегаются по «ракетодромам» и стараются скорее занять места в любой из заранее начерченных «ракет».

Опоздавшие на «рейс» становятся в общий круг, а «космонавты», занявшие места, громко по 3 раза объявляют свои маршруты. Это значит, что они совершают прогулку в «космосе». Затем все снова становятся в круг, берутся за руки и игра повторяется.

Выигрывают те, кому удалось совершить три полета.

**Правила игры:** 1. Начинать игру — только по установленному сигналу руководителя. 2. Разбегаться — только после слов: «Опоздавшим — места нет!»

### 2. «Караси и щука»

**Подготовка.** На одной стороне площадки находятся «караси», на середине «щука».

**Содержание игры.** По сигналу «караси» перебегают на другую сторону. «Щука» ловит их. Пойманные «караси» (четыре-пять) берутся за руки и, встав поперек площадки, образуют сеть. Теперь «караси» должны перебегать на другую сторону площадки через сеть (под руками). «Щука» стоит за сетью и подстерегает их. Когда пойманных «карасей» будет восемь-девять, они образуют корзины — круги, через которые нужно пробегать. Такая корзина может быть и одна, тогда ее изображают, взявшись за руки, 15—18 участников. «Щука» занимает место перед корзиной и ловит «карасей».

Когда пойманных «карасей» станет больше, чем не пойманных, играющие образуют верши — коридор из пойманных карасей, через который пробегают не пойманные. «Щука», находящаяся у выхода из верши, ловит их.

Победителем считается тот, кто остался последним. Ему и поручают роль новой «щуки».

**Правила игры:** 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Все «караси» обязаны при перебежке пройти сеть, корзину и верши. 3. Стоящие не имеют права задерживать их. 4. Игроки, образующие корзину, могут поймать «щуку» и загнать ее в корзину или захлопнуть верши. В этом случае все «караси» отпускаются, и выбирается новая «щука».

### 3. «Белые медведи»

**Подготовка.** Площадка представляет собой море. В стороне очерчивается небольшое место — льдина. На ней стоит водящий — «белый медведь». Остальные «медвежата» произвольно размещаются по всей площадке.

**Содержание игры.** «Медведь» рычит: «Выхожу на ловлю!» — и устремляется ловить «медвежат». Сначала он ловит одного «медвежонка» (отводит на льдину), затем другого. После этого два пойманных «медвежонка» берутся за руки и начинают ловить остальных играющих. «Медведь» отходит на льдину. Настигнув кого-нибудь, два «медвежонка» соединяют свободные руки так, чтобы пойманный очутился между руками, и кричат: «Медведь, на помощь!» «Медведь» подбегает, осаливает пойманного и отводит на льдину. Следующие двое пойманных также берутся за руки и ловят «медвежат». Игра продолжается до тех пор, пока не будут переловлены все «медвежата». Последний пойманный становится «белым медведем».

Побеждает последний пойманный игрок.

**Правила игры:** 1. «Медвежонок» не может выскользывать из-под рук окружившей его пары, пока его не осалил «медведь». 2. При ловле запрещается хватать играющих за одежду, а убегающим выбегать за границы площадки.

### 4. «Совушка»

**Подготовка.** Из числа играющих выбирается «совушка». Ее гнездо — в стороне от площадки. Оно может быть очерчено, отгорожено гимнастической скамейкой. Играющие на площадке располагаются произвольно. «Совушка» в гнезде.

**Содержание игры.** По сигналу ведущего: «День наступает, все оживает!» — дети начинают бегать, прыгать, подражая полету бабочек, птичек, жуков, изображая лягушат, мышек, котят. По второму сигналу: «Ночь наступает, все замирает — сова вылетает!» — играющие останавливаются, замирают в позе, в которой их застал сигнал. «Совушка» выходит на охоту. Заметив шевельнувшегося игрока, она берет его за руку и уводит в свое гнездо. За один выход она может добыть двух или даже трех играющих.

Затем «совушка» опять возвращается в свое гнездо и дети вновь начинают свободно резвиться на площадке.

Побеждают игроки, которые не были пойманы ни разу. Также можно отметить лучшего водящего — поймавшего большее количество игроков.

**Правила игры:** 1. «Совушке» запрещается подолгу наблюдать за одним и тем же игроком, а пойманному — вырваться. 2. После двух-трех выходов «совушки» на охоту ее сменяют новые водящие из числа тех, которые ей ни разу не попались.

### 5. «Два Мороза»

**Подготовка.** На противоположных сторонах площадки отмечаются два города. Играющие, разделившись на две группы, располагаются в них. В середине площадки помещаются «братья Морозы»: «Мороз Красный Нос» и «Мороз Синий Нос».

**Содержание игры.** По сигналу руководителя они обращаются к играющим со словами:

Мы — два брата молодые,  
 Два Мороза удалые:  
 Я — Мороз Красный Нос,  
 Я — Мороз Синий Нос.  
 Кто из вас решится  
 В путь-дороженьку пуститься?

Ребята хором отвечают:

Не боимся мы угроз,  
 И не страшен нам мороз! —

и начинают перебегать из одного города в другой. «Морозы» их ловят. Тот, кого им удастся запятнать, считается замороженным. Он остается на том месте, где был пойман, и должен с распростертыми руками преграждать путь играющим при следующих перебежках. Когда замороженных окажется так много, что пробегать станет трудно, игра прекращается.

Победителями считаются те, кого ни разу не заморозили.

**Правила игры:** 1. Начинать бег можно только после окончания речитатива. 2. Осаливание за линией города не считается. 3. Осаленных ребят можно выручить: для этого остальные играющие должны коснуться их рукой.

## 6. «Волки во рву»

**Подготовка.** Посередине площадки проводят две параллельные линии на расстоянии 70—100 см одна от другой. Это коридор — ров. Его можно обозначить не совсем параллельными линиями; с одной стороны — уже, а с другой — шире. Двое водящих — «волки» — становятся во рву; остальные играющие — «козлята» — размещаются на одной стороне площадки за линией дома. На другой ее стороне линией обозначается пастбище.

**Содержание игры.** По сигналу руководителя «козлята» бегут из дому в противоположную сторону площадки на пастбище и по дороге перепрыгивают через ров. «Волки», не выходя из рва, стараются осалить как можно больше «козлят», за что «волкам» начисляются выигрышные очки.

После 3—4 перебежек (по договоренности) выбираются новые «волки» и игра повторяется.

Выигрывают «козлята», не пойманные ни разу, и те «волки», которые набрали большее количество очков.

**Правила игры:** 1. Перепрыгивание через ров обязательно. 2. Пойманные «козлята» не выбывают из игры.

## 7. «Мяч на полу»

**Подготовка.** Все играющие образуют круг. Двое играющих становятся в середину круга. Стоящие по кругу опускаются на одно или два колена. У них один волейбольный мяч. Водящие поворачиваются лицом к мячу.

**Содержание игры.** По сигналу руководителя играющие начинают перекатывать мяч по полу, стараясь задеть им ноги водящих. Водящие бегают от мяча в кругу, подпрыгивают, спасаясь от него. Если кому-нибудь из играющих удастся попасть мячом в ноги водящего, он занимает его место, а бывший водящий становится в круг.

Выигрывают те, кто ни разу не были водящими. Первые водящие не считаются проигравшими.

**Правила игры:** 1. Игра начинается по сигналу. 2. Осаленный по ногам водящий сразу же идет на место осалившего его. 3. Осаливать можно не выше коленей. 4. Первый водящий не считается проигравшим.

## 8. «Передача мячей в колоннах»

**Подготовка.** Играющие делятся на несколько групп — команд, и каждая из них выстраивается в колонну по одному, одна параллельно другой. Игроки в колоннах стоят на расстоянии вытянутых рук. У впередистоящих в колоннах — по мячу или другому предмету.

**Содержание игры.** Вариант 1. По сигналу стоящие впереди игроки передают мяч над головой стоящим сзади них. Те таким же способом передают мяч сзади стоящим. Каждый раз последний

игрок в колонне, получив мяч, бежит справа от колонны к руководителю, а затем становится первым в своей колонне. Команда того, кто принесет мяч раньше других, получает выигрышное очко. Затем также по сигналу начинают передавать мяч в колоннах. И так играют до тех пор, пока все участники не побывают в конце колонн и не доставят мяч руководителю.

Выигрывает команда, которая закончит игру первой с наименьшим количеством штрафных очков.

**Правила игры:** 1. Игра начинается только по сигналу руководителя. 2. Передавать мяч можно над Головой, а не другим способом. 3. Уронивший мяч должен его поднять, встать на место и продолжить игру. 4. За каждое нарушение начисляются штрафные очки.

**Вариант 2.** Можно передавать мяч и под ногами, широко расставив их.

### 9. «Гуси-лебеди»

**Подготовка.** На одной стороне площадки (зала) проводится черта, отделяющая «гусятник». Посередине зала (площадки) ставятся четыре скамейки, образующие коридоры («дорога между горами») шириной 2—3 м. На другой стороне площадки кладутся маты — это «гора». Все играющие, кроме двух, становятся в гусятник — это «гуси». За горой чертится кружок — «логово», в котором помещаются два «волка».

**Содержание игры.** Руководитель произносит: «Гуси-лебеди, в поле!» «Гуси» проходят по «горной дороге» в «поле», где и гуляют.

Затем руководитель говорит: «Гуси-лебеди, домой, волк за дальнею горой!» «Гуси» бегут к себе в «гусятник», пробегая между скамейками — «по горной дороге». Из-за дальней горы выбегают «волки» и догоняют «гусей». Осаленные останавливаются. Пойманные подсчитываются и отпускаются в свое стадо «гусей». Играют два раза, после чего из непоиманных выбирают новых «волков». И так игра проводится 2—3 раза, после чего отмечаются ни разу не пойманные «гуси» и «волки», сумевшие поймать больше «гусей».

Побеждают «гуси», которые ни разу не были пойманными, и «волки», сумевшие поймать большее количество «гусей».

**Правила игры:** 1. «Волки» ловят «гусей» до «гусятника». 2. «Волки» могут ловить «гусей» только после слов «за дальней горой». 3. Нельзя прыгать через скамейки или бежать по ним.

### 10. «Команда быстроногих»

**Подготовка.** Играющие делятся на 2—4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному параллельно одна другой. Перед носками впереди стоящих в колоннах проводится черта, на расстоянии 2 м от нее — линия старта. В 10—20 м от стартовой линии против каждой колонны ставится по стойке или по булаве. Первые игроки в колоннах встают на линию старта.

**Содержание игры.** Вариант 1. По команде руководителя «Приготовиться, внимание, марш!» (или по другому условному сигналу) первые игроки бегут вперед к стойкам (булавам), оббегают их справа и возвращаются обратно на линию старта. Игрок, первым перебежавший линию старта, приносит своей команде очко. Прибежавшие встают в конец своих колонн, а у линии старта выстраиваются следующие игроки. Также по сигналу они бегут до предмета, установленного против их колонны, огибают его и возвращаются обратно. Прибежавший первым снова зарабатывает очко

своей команде. И так по очереди бегут все игроки. Затем подсчитываются очки.

Побеждает команда, получившая больше очков.

**Правила игры:** 1. Нельзя выбегать и переступать линию старта до сигнала руководителя. 2. Обегать предмет можно только справа, не касаясь его руками. 3. При беге с палочкой обязательно ударить ею три раза о предмет или об пол, громко считая. 4. Вернувшись, надо встать в конец своей колонны.

Вариант 2. В игре можно использовать палочки. Каждый игрок, находящийся на старте, держит палочку. Добежав до стойки, он три раза ударяет ею о стойку или об пол и возвращается обратно. Пробежав линию старта, игрок отдает палочку следующему.

### 11. «Эстафета зверей»

**Подготовка.** Играющие делятся на 2 — 4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному, одна параллельно другой. Играющие в командах принимают названия зверей. Допустим, первые называются «медведями», вторые — «волками», третьи — «лисами», четвертые — «зайцами» и т.п. Каждый запоминает, какого зверя он изображает. Перед впередистоящими играющими проводится стартовая черта. Впереди каждой колонны на расстоянии примерно 10—20 м ставится по булавке или по стойке. На расстоянии 2 м от старта чертится линия финиша.

**Содержание игры.** Руководитель громко вызывает любого зверя. Игроки, взявшие название этого зверя, выбегают вперед, обегают стоящий напротив них предмет и возвращаются обратно. Тот, кто первым возвратится в свою команду, выигрывает для нее очко. Руководитель вызывает зверей вразбивку, по своему усмотрению. Некоторых он может вызвать и по два раза. Каждый раз прибежавшие игроки встают на свои места в команде. Игра проводится 5 — 10 мин, после чего подсчитываются очки.

Побеждает команда, заработавшая большее количество очков.

**Правила игры:** 1. Если оба игрока прибегут одновременно, очки не присуждаются ни одной команде. 2. Если игрок не добегит до конечного пункта, очко зарабатывает его партнер из другой команды.

### 12. «Лиса и куры»

**Подготовка.** Посередине зала ставятся четыре гимнастические скамейки в виде квадрата рейками вверх, это — «насест». Выбираются один водящий — «лиса» и один — «охотник». Все остальные играющие — «куры». В одном углу зала очерчивается «нора», в которой помещается «лиса». В другом углу встает «охотник». «Куры» располагаются вокруг «насеста».

**Содержание игры.** По сигналу «куры» начинают то взлетать на «насест», то слетать с него, то просто ходить около «курятника» (около скамеек, образующих «курятник»). По второму условленному сигналу «лиса», подобравшись к «курятнику», ловит любую «курицу», касающуюся земли (пола) хотя бы одной ногой. «Лиса» берет осаленного за руку и ведет в свою «нору». Если по пути ему встречается «охотник», «лиса» выпускает

пойманного, а сам убегает в «нору». Пойманный возвращается в «курятник», после чего все «куры» слетают с насеста. Если «охотник» поймает «лиса», выбирается новый «лиса». Играют 4—6 раз.

Выигрывают игроки, не пойманные ни разу.

**Правила игры:** 1. Забежав в «курятник», «лиса» может осалить только одного игрока. 2. По сигналу руководителя «лиса» должен покинуть «курятник» независимо от того, поймал он «курицу» или нет. 3. Стоящие на рейке могут оказывать друг другу помощь (поддерживать).

### 13. «Кто дальше бросит?»

**Подготовка.** На одной стороне площадки чертится линия старта. В 5 м от нее параллельно ей проводятся 3—4 линии с интервалом между ними 4 м. Играющие делятся на несколько групп — команд, и каждая выстраивается в колонну по одному за линией старта. У каждого игрока по мешочку с горохом.

**Содержание игры.** Играющие поочередно в своих командах бросают мешочки с горохом возможно дальше за начерченные линии и встают в конец своей колонны.

Выигрывает команда, в которой играющие сумели забросить больше мешочков за дальнюю линию.

**Правила игры:** 1. Каждый может бросить только один мешочек. 2. Мешочки бросают по очереди каждый раз по сигналу руководителя. 3. Бросивший мешочек сразу уходит в конец своей колонны.

### 14. «Метко в цель»

**Подготовка.** Посередине площадки проводится черта, вдоль которой ставятся 10 городков (булав). Играющие делятся на две команды и выстраиваются шеренгами одна сзади другой на одной стороне площадки лицом к городкам. Участники впередистоящей шеренги получают по маленькому мячу. Перед шеренгой проводится линия старта.

**Содержание игры.** По установленному сигналу руководителя играющие первой шеренги бросают мячи в городки (булавы), стараясь их сбить. Сбитые городки подсчитываются и ставятся на место. Ребята, бросавшие мячи, бегут, подбирают их и передают участникам следующей команды, а сами становятся в шеренгу сзади них. По команде руководителя играющие второй шеренги (команды) также бросают мячи в городки. Опять подсчитываются сбитые городки. Так играют 2-4 раза.

Выигрывает команда, сумевшая за несколько раз сбить большее количество городков.

**Правила игры:** 1. Бросать мячи можно только по сигналу руководителя. 2. При броске заходить за стартовую черту нельзя. Бросок зашедшего за черту не засчитывается.

### 15. «Альпинисты»

**Подготовка.** Две команды «альпинистов» выстраиваются шеренгами лицом к гимнастической стенке в 6-7 м от нее. Между первыми игроками и гимнастической стенкой устанавливаются гимнастические скамейки,

перевернутые рейками вверх. У крайних пролетов стенки укладываются гимнастические маты.

**Содержание игры.** По сигналу преподавателя первые игроки начинают продвижение по рейке гимнастической скамейки, переходят на гимнастическую стенку, влезают на нее, передвигаются по стенке до крайнего пролета и спускаются вниз. Высота подъема на стенку заранее указывается преподавателем (отмечается ленточкой, флажком). При спуске с гимнастической стенки игрок имеет право спрыгнуть с рейки, расположенной на высоте не более 70 — 75 см, в круг диаметром 40 см, обозначенный мелом на мате. Приземлившись, играющий встает последним в своей шеренге. Вторые игроки начинают передвижение по гимнастической скамейке сразу же после приземления предыдущего «альпиниста».

Выигрывает команда, сумевшая закончить эстафету быстрее других и сделавшая меньше ошибок, чем другая.

**Правила игры:** 1. Запрещается преждевременное передвижение по рейке скамейки. 2. Игрок не должен терять равновесия. 3. Нельзя спрыгивать с высоты, превышающей указанную преподавателем. 4. Запрещается также неточное приземление. За каждую ошибку игрок наказывается штрафным очком.

### 16. «Прыжки по полоскам»

**Подготовка.** Линиями обозначается коридор шириной 2—3 м. Поперек коридора проводятся линии, образующие узкие (30 см) и широкие (50 см) полоски, которые чередуются между собой. Таких полосок может быть по 6—8. Через узкие полоски дети прыгают, а от широких отталкиваются при прыжках. Класс делится на три-четыре команды, которые встают шеренгами.

**Содержание игры.** По сигналу первые номера каждой команды начинают прыжки с начала коридора (толчком двумя ногами) через узкие полоски, делая промежуточный прыжок на каждой широкой полосе. Выполнившие все прыжки правильно (не наступив на узкие полоски) приносят своей команде очко. Так же прыгают вторые номера и т.д. Если игрок наступит на узкую полоску, он продолжает прыгать дальше, но не приносит команде очко. Быстрота выполнения прыжков не учитывается.

Побеждает команда, игроки которой получили больше очков.

**Правила игры:** 1. Ширина полосок постепенно увеличивается (до 60, 90, 100 см). 2. Команды располагаются в таком же положении и соблюдают ту же последовательность. 3. Тот, кто прыгнул на первую полоску, получает одно очко, на вторую — два очка и т.д. 4. Тот, кто неточно приземлился на очередной полоске или не устоял на ней, выходит из игры и очков не получает.

### 17. «Кто обгонит?»

**Подготовка.** Играющие располагаются вдоль одной из стен зала. Они делятся на пятерки и берутся за руки. Это команды.

**Содержание игры.** Задача команд — по сигналу преподавателя, прыгая на одной ноге, достичь линии, нарисованной перед ними в десяти шагах.

Затем команды поворачиваются и совершают прыжки в обратную сторону.

Выигрывает команда, которая первой достигла границы. Игру можно усложнить, дав задание прыгать на одной ноге, а другую, согнув, держать за голеностопный сустав.

**Правила игры:** 1. Нельзя вставать на обе ноги. 2. Игроки не должны расцеплять руки. 3. При нарушении правил команде засчитывается поражение.

### 18. «Попади в мяч»

**Подготовка.** Для игры нужны один волейбольный мяч и теннисные мячи в количестве, равном половине участвующих. Играющие делятся на две команды и выстраиваются шеренгами на противоположных сторонах площадки на расстоянии 18 — 20 м друг от друга. Перед носками играющих проводятся линии, а посередине площадки кладется волейбольный мяч. Игроки одной команды (по жребию) получают по маленькому мячу.

**Содержание игры.** По сигналу руководителя игроки бросают мяч в волейбольный мяч, стараясь откатить его к противоположной команде. Игроки из другой команды собирают брошенные мячи и по сигналу тоже бросают их в волейбольный мяч, стараясь откатить его обратно. Так, поочередно команды метают мячи установленное количество раз. Продолжительность игры 8—10 мин. Выигрывает команда, сумевшая закатить мяч за черту команды, стоящей напротив.

**Правила игры:** 1. Если в ходе игры волейбольный мяч выкатится в сторону от играющих, его кладут в зону площадки на той же линии. 2. В этом случае обстрел волейбольного мяча начинается с двух сторон одновременно. 3. Каждый загнанный за черту противника мяч приносит команде одно очко.

### 19. «Часовые и разведчики»

**Подготовка.** Играющие делятся на две команды — «разведчиков» и «часовых» — и выстраиваются вдоль двух противоположных сторон площадки на расстоянии 18 — 20 м одна от другой. В трех шагах перед шеренгами проводится линия, а в середине в очерченный кружок кладется волейбольный мяч.

**Содержание игры.** Игроки в командах рассчитываются по порядку номеров. Задача команды «разведчиков» — унести мяч за свою линию, задача игроков другой команды — воспрепятствовать этому. Преподаватель громко называет номер, и игроки, стоящие напротив (имеющие этот номер), подбегают к мячу. Если «часовой» зазевался, «разведчик» хватается мяч и убегает с ним в свой дом, а «часовой» идет в плен, становится за спиной «разведчика». Если же оба игрока одновременно выбегают на середину, то задача «разведчика» заключается в том, чтобы, выполнив ряд отвлекающих упражнений (движения руками, прыжки на месте и с поворотом, выпады и т.п.), отвлечь внимание «часового» (он повторяет вслед за «разведчиком» эти движения) и унести мяч. Если «разведчик» схватил мяч, но «часовой» настиг его и осалил рукой, пленным становится «разведчик», в противном случае он выигрывает поединок. Игра продолжается до тех пор, пока все номера не примут участия в игре. Пленные подсчитываются и отпускаются в свои

команды. Игра повторяется, игроки при этом меняются ролями.

Побеждает та команда, которая сумела взять больше пленников.

**Правила игры:** 1. «Часовой» обязан повторить все движения «разведчика», иначе он проигрывает. 2. Преследовать убегающего игрока можно только до черты его дома. 3. Игрок, уронивший мяч, считается пойманным. 4. Каждый раз мяч ставит на место «разведчик».

## 20. «Охотники и утки»

**Подготовка.** Играющие делятся на две команды, одна из которых — «охотники» — становится по кругу (перед чертой), вторая — «утки» — входит в середину круга. У «охотников» волейбольный мяч.

**Содержание игры.** По сигналу «охотники» начинают выбивать «уток» из круга. Каждый игрок может сам метать мяч или передать мяч для броска партнеру по команде. «Утки», бегая внутри круга, спасаются от мяча, увертываясь и подпрыгивая. Подбитая «утка» покидает круг. Игра заканчивается, когда в круге не остается ни одной «утки», после чего игроки меняются ролями.

Побеждает команда, сумевшая подстрелить «уток» за меньшее время. Руководитель может установить время игры для метания мяча в «уток». Тогда итог подводится по количеству «уток», выбитых за это время.

**Правила игры:** 1. Во время броска мяча запрещается заступать за черту. 2. Находящиеся в круге не имеют права ловить мяч руками. 3. Игроки не считаются выбитыми, если мяч попал в них после отскока от пола.

## 21. «Эстафета с элементами равновесия»

**Подготовка.** 3-4 команды по 8-10 человек строятся в колонны по одному. Впереди каждой ставится по одной гимнастической скамейке (рейкой вверх).

**Содержание игры.** По сигналу головные игроки пробегают по рейке, добегают до стены и, коснувшись ее рукой, возвращаются обратно. Второй игрок выбегает вперед тогда, когда вернувшийся коснется его рукой. Выполнивший задание встает в конец колонны.

Выигрывает команда, игроки которой быстрее закончат эстафету.

**Правила игры:** 1. Бег начинается по сигналу. 2. Игроки обязаны пробегать по рейке скамейки. 3. За каждое нарушение даются штрафные очки.

## 22. «Тяни в круг»

**Подготовка.** Очерчиваются два концентрических круга (один в другом) диаметром 1 и 2 м. Все играющие окружают большой круг и берутся за руки.

**Содержание игры.** По указанию преподавателя участники игры идут вправо или влево. По второму сигналу (свистку) играющие останавливаются и стараются втянуть за черту большого круга своих соседей, не разъединяя рук. Кто попадет в пространство между большим и малым кругом одной или двумя ногами, выходит из игры. Затем играющие снова берутся за руки и по свистку продолжают игру.

Игроки, не втянутые в круг после нескольких повторении, считаются победителями.

**Правила игры:** 1. Игрокам не разрешается разъединять руки во время движения и борьбы. 2. Оба игрока, расцепившие руки, выбывают из игры. 3. Когда играющих останется мало, они становятся вокруг малого круга и продолжают соревнование, соблюдая те же правила.

### 23. «Перетягивание через черту»

**Подготовка.** Две команды играющих встают одна против другой вдоль черты, проведенной между ними. Мальчики стоят против мальчиков, а девочки против девочек, примерно равных по физическим силам. В четырех шагах за каждой командой стоят игроки, выделенные для подсчета очков.

**Содержание игры.** По команде преподавателя игроки сближаются у средней линии и берутся за одну (или две) руку. По второму сигналу каждый старается перетянуть своего соперника за линию, где стоят помощники. Игрок, которого перетянули, дотронувшись ладонью до игрока, подсчитывающего очки, может снова уйти за черту и опять играть за свою команду. Каждый перетянутый игрок приносит перетянувшей его команде одно очко.

Команда, получившая за время игры большее число очков, побеждает.

**Правила игры:** 1. В ходе игры разрешаются захваты только за руки. 2. Разрешается перетягивать поодиночке, парами, несколькими игроками одновременно.

### 24. «Петушиный бой»

**Подготовка.** На полу чертится круг диаметром 2 м. Все играющие делятся на две команды и выстраиваются в две шеренги около круга (одна напротив другой).

**Содержание игры.** Играющие выбирают капитанов, которые посылают одного из своих игроков в круг. Каждый из них стоит на одной ноге, другую подгибает, а руки кладет за спину. В таком положении участники поединка (по сигналу) начинают выталкивать плечом и туловищем друг друга из круга, стараясь не оступиться.

Побеждает игрок, который сумеет вытеснить соперника за пределы круга или заставит его оступиться, тем самым принеся команде победное очко. Побеждает команда, игроки которой одержали большее количество побед.

**Правила игры:** 1. Правилами запрещается снимать со спины руки. 2. Поединок заканчивается вничью, если оба игрока оказались за пределами круга одновременно. 3. Игра продолжается до тех пор, пока все не побывают в роли бойцов. 4. Капитаны также сражаются между собой (последними).

### 25. «Бег за флажками»

**Подготовка.** Класс делится на команды, в каждой из них выбирают капитана. Команды располагаются за стартовыми линиями — одна напротив другой. Расстояние между командами 20 — 30 м. Посередине площадки, между двумя линиями, которые ограничивают полосу шириной 2—3 м, в

шахматном порядке раскладывают флажки.

**Содержание игры.** По сигналу игроки быстро подбегают к флажкам и стараются собрать их как можно больше. Через установленное время по команде дети возвращаются на места, быстро строятся в шеренгу. Капитаны собирают и подсчитывают флажки, принесенные их игроками. За каждый флажок начисляется одно очко.

Побеждает команда, набравшая больше очков.

**Правила игры:** 1. Во время перебежки игроку разрешается собирать любое количество флажков, лежащих на земле. 2. Запрещается отнимать флажки друг у друга. 3. За линии, ограничивающие место для флажков, заступать нельзя. 4. Капитаны команд играют на равных правах со всеми.

## 26. «Перебежка с выручкой»

**Подготовка.** Площадка поперечной линией делится на два равных участка. На расстоянии 2 м от коротких сторон площадки параллельно им проводятся две линии. Между ними по всей ширине площадки ставят с каждой стороны по 10 городков. Играющие делятся на две равные команды и располагаются произвольно на площадке со стороны линий, за которыми стоят их городки.

**Содержание игры.** По сигналу преподавателя игроки обеих команд начинают перебегать на сторону противника, стремясь завладеть городками, причем каждый за одну перебежку может взять только один городок и унести его на свою сторону. Каждому игроку разрешается не только брать городки противника, но и салить на своей половине площадки перебегающих с городками. Осаленный отдает городок тому, кто его осалил, и остается на месте в ожидании, когда его выручит, коснувшись рукой, игрок его команды. Взятый городок ставится на свое место. Вырученный игрок вступает в общую игру. Играют установленное время (10—15 мин).

Выигрывает команда, сумевшая перенести на свою сторону больше городков.

**Правила игры:** 1. Игру разрешается начинать строго по сигналу. 2. Игроков можно салить только на своей половине площадки.

## 27. «Погоня»

**Подготовка.** Занимающиеся выстраиваются на площадке в две разомкнутые шеренги в 6 — 8 м одна за другой. В 15 — 20 м от первой шеренги кладутся набивные мячи (или ставятся флажки) в 2 м один от другого (по числу игроков в шеренге). В 2 м от каждого набивного мяча кладется малый матерчатый (теннисный) мяч.

**Содержание игры.** По команде «На старт!» игроки обеих команд принимают положение высокого или низкого старта (по заданию), а по команде «Марш!» устремляются к набивным мячам. Добежав до них, первые номера обегают их справа налево и бегут за свою стартовую линию. Вторые номера, минуя набивные мячи, берут малые мячи, поворачиваются кругом и устремляются вслед за убегающими первыми номерами, стараясь попасть мячом в своего соперника. Первые номера, возвратившись на прежнее место,

становятся за линию, где стояли вторые номера. Те, в кого попали мячом, поднимают руку. Пока преподаватель подсчитывает число запятнанных, игроки метавшей шеренги подбирают мячи и возвращают их на прежнее место. Затем шеренги меняются ролями. После нескольких перебежек подсчитывается общее число игроков, пойманных каждой командой.

Побеждает команда, в которой было поймано меньшее количество игроков.

**Правила игры:** 1. Каждый игрок должен обегать свой мяч. 2. После поворота игрок обязан бежать по прямой, не отклоняясь в сторону. 3. За нарушение этих правил команде начисляется штрафное очко.

### 28. «Старт после броска»

**Подготовка.** Класс делится на две команды — метателей и бегунов. На просторной площадке метатели располагаются шеренгой в 3—4 м от стартовой линии, сбоку от флажков, поставленных в 5 — 6 м один от другого. Напротив них, на финишной линии, что в 15 — 20 м от первой стартовой линии, ставятся еще два флажка. Бегуны выстраиваются в шеренгу на второй стартовой линии. На стартовой линии между флажками — два малых мяча.

**Содержание игры.** По команде «На старт!» два метателя (по порядку) берут свои мячи и становятся в исходное положение для метания. Одновременно два бегуна занимают положение высокого (или низкого) старта. По команде «Внимание!» метатели выполняют бросок, а по следующей за ней команде «Марш!» — бегуны устремляются вперед. Метатели добегают до финишной линии, огибают каждый свой флажок и возвращаются обратно. Бегуны подбирают мячи после броска метателей, чтобы попасть ими в метателей. За попадание команда бегунов получает очко. Мячи снова кладутся между флажками, на старт выходят очередные два метателя и два бегуна. Так продолжается до тех пор, пока все метатели не выполнят бросок и

перебежку (каждый раз подсчитываются очки, полученные командой бегунов). После этого команды меняются ролями.

Побеждает команда, набравшая больше очков.

**Правила игры:** 1. Метатели и бегуны выбегают вперед одновременно после команды «Марш!» 2. Метание и перебежки выполняются в коридоре шириной 10-15 м. 3. Метатели после броска обязаны обежать флажок на финишной линии, в противном случае они считаются осаленными.

### 29. «Встречная эстафета с бегом»

**Подготовка.** Играющие делятся на несколько команд. Каждая, в свою очередь, делится пополам. Команды выстраиваются друг против друга за линиями. Игрокам, возглавляющим команды на одной стороне площадки, дается по эстафетной палочке (теннисному мячу).

**Содержание игры.** По команде «Марш!» игроки с палочкой начинают бег. Подбежав к головным игрокам противостоящих команд, передают им эстафету и встают сзади. Получивший эстафету бежит вперед и передает ее

следующему игроку, стоящему напротив, и т.д.

Эстафета заканчивается, когда команды поменяются местами на площадке.

Выигрывают те, кто закончил перебежки раньше.

**Правила игры:** 1. Эстафета начинается по команде. 2. Необходимо обегать колонну справа налево и после этого передавать эстафету игроку, который вышел на полшага вправо. 3. Чтобы увеличить нагрузку, можно проводить игру с двойными перебежками: игрок, оказавшийся на противоположной стороне, после передачи ему эстафеты снова бежит туда, откуда начинал бег.

### 30. «День и ночь»

**Подготовка.** Играющие делятся на две команды, которые становятся на середину площадки спиной друг к другу на расстоянии 1,5 м. Одной команде дается название «День», другой — «Ночь». У каждой команды на своей стороне площадки (в 10—12 м) — дом.

**Содержание игры.** Преподаватель неожиданно произносит название одной из команд, например «День!» Игроки этой команды быстро убегают в свой дом, а другой команды — догоняют и пятнают их. Осаленные игроки подсчитываются (записывается их число) и отпускаются в свою команду. Все становятся на прежние места, а преподаватель снова называет команду. Важно, чтобы не было строгого чередования, тогда играющие не знают, какая команда будет названа, а потому предельно внимательны. Перед сигналом руководитель, чтобы отвлечь внимание играющих, может предложить им мы поднять различные упражнения (смена положений рук, прыжки или шаг на месте и т.п.). Игра проводится несколько раз, после чего подсчитывается, сколько игроков поймано в каждой команде за одинаковое количество перебежек (за три или четыре).

Побеждает команда, осалившая больше игроков.

**Правила игры:** 1. Игроков разрешается салить только до черты дома. 2. Остальные продолжают участвовать в игре. 3. В ходе перебежки один участник может салить не только стоящего напротив, но и его соседей.

### 31. «Эстафета по кругу»

**Подготовка.** Все играющие делятся на три-пять команд и встают в середине зала наподобие спиц колеса, повернувшись правым (или левым) боком к центру круга. Получается своеобразное солнышко с лучами. Каждый луч — шеренга является командой. Игроки, стоящие крайними от центра круга, держат в правой руке эстафетную палочку (городок, теннисный мяч).

**Содержание игры.** По сигналу преподавателя те игроки, у которых в руках эстафетная палочка (городок или теннисный мяч), бегут по кругу (с внешней его стороны) мимо остальных «спиц» к своей спице и передают эстафету ожидающему с краю игроку, после чего встают на другой конец своей шеренги (ближе к центру). Все игроки делают полшага от центра. Получивший эстафету также обегает круг и передает ее третьему номеру и т.д. Когда начинавший игру окажется с края и ему принесут предмет, он

поднимает его вверх, возвещая об окончании игры его командой.

Побеждает команда, закончившая эстафету раньше.

**Правила игры:** 1. Во время бега запрещается касаться стоящих игроков, а тем — мешать игрокам, совершающим перебежки. 2. За нарушения правил начисляются штрафные очки.

«Эстафету по кругу», как и «Встречную эстафету», описанную выше, можно проводить с ведением баскетбольного мяча.

### 32. «Удочка» (простая и командная)

**Подготовка.** Для игры нужна веревка длиной 3—4 м, на конце которой привязан мешочек, наполненный горохом или песком. Иногда для игры используют обычную скакалку. Это удочка, с помощью которой рыбак (водящий) ловит рыбок (остальных играющих). Все играющие становятся в круг, а водящий — в середину круга с веревкой в руках.

**Содержание игры.** Вариант 1. Водящий вращает веревку с мешочком так, чтобы тот скользил по полу, делая круг за кругом под ногами играющих. Они внимательно следят за движением мешочка и подпрыгивают, чтобы он не задел кого-либо из них. Тот, кого заденет мешочек или веревка, становится в середину и начинает вращать веревку, а бывший водящий идет на его место в круг.

Выигрывают два-три игрока, оставшиеся последними.

**Правила игры:** 1. Игрок считается пойманным в том случае, если веревка коснулась его ноги не выше голеностопа. 2. Игрокам во время прыжков не разрешается приближаться к водящему. 3. Тот игрок, которого задела веревка, выбывает из игры.

**Вариант 2** (командный). Игроки, стоящие по кругу, рассчитываются на первый-второй и соответственно составляют команды. Водящий (как и в варианте 1) — один и тот же. Игрок, которого задела веревка, поднимает руку вверх: он приносит своей команде штрафное очко. После каждой ошибки громко объявляется счет.

Победу в игре одерживает команда, после 2 — 4 мин игры получившая меньше штрафных очков.

**Правила игры** — те же, что и в варианте 1.

### 33. «Веревочка под ногами»

**Подготовка.** Из играющих составляют три или четыре колонны, которые выстраиваются параллельно. Расстояние между ними 2 м, а между игроками в колоннах — один шаг. Головные игроки в колоннах получают по короткой скакалке.

**Содержание игры.** По сигналу они передают один конец скакалки стоящим сзади, оба игрока проносят скакалку под ногами всей

колонны (веревочка почти касается земли). Стоящие в колонне прыгают через веревочку. Головной игрок колонны остается сзади, а помогавший проносить скакалку (второй номер) бежит вперед. Он подает свободный конец скакалки третьему, и веревочка опять проводится под ногами всех стоящих детей. Теперь в конце колонны остается второй номер,

а третий бежит вперед и т. д. В ходе игры все игроки должны провести скакалку под ногами своих товарищей по команде. Игру заканчивает (поднимая скакалку вверх) игрок, который в начале игры стоял первым. Он заканчивает игру на том же месте.

Победу одерживает команда, закончившая игру первой, при условии, что ее игроки меньшее число раз задели веревочку.

**Правила игры:** 1. Игрокам запрещается задевать веревочку ногами. 2. Каждый игрок должен перепрыгнуть через скакалку. 3. За каждое нарушение правил командам начисляются штрафные очки.

### 34. «Прыгуны и пятнашки»

**Подготовка.** Участники игры делятся на две равные команды, каждая из которых выстраивается вдоль боковых сторон зала лицом к середине. По жребию одна команда назначается прыгунами, вторая — пятнашками. На площадке делается разметка. В 1 м от лицевой границы площадки проводится стартовая линия (для бегунов), а впереди, через 3 м — вторая стартовая линия (для прыгунов). Перед этой линией (в 10 — 12 м от нее) чертят полосу шириной 1,5 — 2 м.

**Содержание игры.** По команде преподавателя «На старт!» четыре игрока из команды прыгунов занимают места за второй линией. За ними тут же за ближайшую к стене линию встают в затылок четверо из команды пятнашек. По команде «Внимание!» прыгуны и пятнашки принимают положение высокого старта, а по команде «Марш!» все выбегают вперед. Задача прыгунов — быстрее достичь полосы и перепрыгнуть через нее. Задача пятнашек — успеть осалить прыгунов, прежде чем они сделают прыжок (пятнашки не прыгают). Если прыгуна не успеют осалить до прыжка, его команда получает очко. Пятнашка, который коснется прыгуна рукой до начала прыжка, также получает одно очко. После первых четверок в борьбу вступают вторые четверки прыгунов и пятнашек, пока все не примут участие в игре. После этого команды меняются ролями и местами на линиях старта.

В итоге побеждает команда, набравшая больше победных очков.

**Правила игры:** 1. Пятнашке разрешается салить любого игрока или нескольких игроков. 2. Касание засчитывается только до момента отталкивания. 3. Прыгун, заступивший за пределы полосы или не перепрыгнувший ее, считается осаленным.

### 35. «Снайперы»

**Подготовка.** Для игры нужны городки и теннисные мячи (желательно по количеству играющих). Участники игры строятся в одну шеренгу и рассчитываются на первый-второй. Первые номера — одна команда, вторые — другая. Если ширина площадки не позволяет всем стоять в одной шеренге, то игроки образуют две шеренги, одна в затылок другой. В этом случае каждая шеренга — команда. Перед носками играющих проводится черта, за которую нельзя заходить при метании мяча. В 6 м от этой черты и параллельно ей ставится в ряд (в полутора шагах один от другого) попеременно по 5 городков двух цветов. Согласно цвету городков командам

дают названия (например, синие и белые).

**Содержание игры.** По сигналу преподавателя команды по очереди залпом (все игроки одновременно) метают мячи в городки из положения стоя, с колена или лежа, по условиям игры. Каждый сбитый городок своего цвета отодвигается на шаг дальше, а сбитый городок команды противника — на шаг ближе.

Выигрывает команда, сумевшая в ходе нескольких метаний дальше отодвинуть свои цели.

**Правила игры:** 1. Городки ставятся на новые места после залпа одной из команд. 2. Брошенные мячи подбираются игроками другой команды. 3. Сбитые городки ставит на новые места помощник преподавателя.

### **36. «Защищай товарища»**

**Подготовка.** Все играющие, кроме двух, становятся по кругу на расстоянии вытянутых рук. Перед их носками проводится черта. Играющие получают волейбольный мяч. В середину круга выходят двое водящих: в одного бросают мяч, другой его защищает, отбивая мяч.

**Содержание игры.** По сигналу руководителя игроки перебрасывают мяч друг другу и стараются прямым попаданием выбить водящего. В случае попадания в водящего его сменяет защитник, а защитником становится тот, кто сумел осалить игрока мячом.

Побеждают игроки, которые дольше продержатся в роли водящих.

**Правила игры:** 1. Попадание при выходе за линию круга не засчитывается. 2. Попадание в голову не засчитывается. 3. Защитник может отбивать мяч любыми частями тела. 4. Водящему нельзя касаться руками защитника.

### **37. «Ящерица»**

**Подготовка.** Участники делятся на две команды, одна из которых идет в круг, а другая остается за кругом с волейбольным мячом. Игроки в круге выстраиваются в колонну во главе с капитаном и берут друг друга за пояс.

**Содержание игры.** По сигналу руководителя игроки, которые образуют круг, перебрасывают мяч друг другу, стараясь прямым попаданием выбить последнего игрока колонны. Выбитый игрок выбывает из игры. Через 5-8 мин команды меняются ролями.

Побеждает команда, которая за установленное количество времени выбьет больше игроков.

**Правила игры:** 1. Не разрешается закручивать спираль (пряча последнего). 2. Игроки не должны расцеплять руки. 3. Попадание в голову не засчитывается. 4. Попадание с отскока от пола не засчитывается.

### **38. «Перестрелка»**

**Подготовка.** Игру можно проводить на волейбольной площадке. В этом случае имеются средняя и лицевые границы площадки. Отступив на 1-1,5 м от лицевой линии внутрь зала, проводят параллельно ей другую линию, чтобы образовался коридор («плен»). Дополнительная линия проводится и на другой стороне.

**Содержание игры.** Играющие делятся на две равные команды, каждая из которых произвольно располагается в своем городе на одной половине площадки (от средней линии до коридора). В ходе игры нельзя заходить на половину противника. Руководитель подбрасывает волейбольный мяч в центре, между капитанами, и те стараются отбить его своим игрокам. Задача каждой команды — получив мяч, попасть им в противника, не заходя за среднюю черту. Противник увертывается от мяча и, в свою очередь, пытается осалить мячом игрока противоположной команды. Осаленные мячом идут за линию плена на противоположную сторону (в коридор). Пленный находится там до тех пор, пока его не выручат свои игроки (перебросив мяч без касания стены или земли). Поймав мяч, пленный перебрасывает его в свою команду, а сам перебегает из коридора на свою половину поля.

Побеждает команда, у которой после 10—15 мин игры в зоне  $j$  пленных окажется больше выбитых игроков. Игра заканчивается досрочно, если все игроки одной из команд оказались в плену.

**Правила игры:** 1. Салить мячом можно в любую часть туловища,  $I$  кроме головы. 2. Ловить мяч руками можно, но если игрок выронил мяч, то он считается осаленным и идет в плен. 3. Не разрешается бегать с мячом в руках по площадке, но можно вести его. 4. Мяч, вышедший за границы площадки, отдается команде, из-за линии которой он выкатился. 5. За допущенные нарушения мяч и передается противнику.

### 39. «Ловкие и меткие»

**Подготовка.** На площадке чертят три концентрических круга диаметрами 3, 10 и 15 м. По окружности маленького круга расставляют шесть кеглей.

**Содержание игры.** Играют две команды. В каждой один капитан и три защитника. Остальные игроки — подающие. Капитаны становятся в малый круг, защитники — в средний, а подающие размещаются в большом круге. Преподаватель дает волейбольный мяч одному из капитанов. Тот бросает его своему подающему, который старается передать мяч обратно капитану. Защитники противника стараются перехватить мяч и передать его своим подающим. Получив мяч, капитан сбивает им одну из кеглей, которая убирается с площадки. Преподаватель дает мяч другому капитану, — и игра продолжается.

Выигрывает команда, капитан которой раньше собьет четыре кегли.

**Правила игры:** 1. Капитан, защитники и подающие не должны заступать за черту своего круга. 2. Нельзя вырывать мяч из рук и задерживать его в руках более 3с. 3. Если защитник одной из команд случайно заденет кеглю ногой и повалит её на землю, кеглю следует поставить на место. 4. Кегля считается сбитой при попадании в неё мяча капитана другой команды.

### 40. «Перетягивание каната»

**Подготовка.** Канат (или толстая канатная веревка) длиной 6-10м кладется посередине площадки вдоль нее. Середина каната отмечается цветной ленточкой (тряпочкой). Она должна перед игрой находиться на

поперечной линии, начерченной на полу. Параллельно этой (средней) черте с обеих сторон, в 2-3 м от нее, проводятся еще две черты. Играющие делятся на две команды, равные по количеству игроков и по силам.

**Содержание игры.** По первому сигналу «Подойти к канату!» игроки, разделившись в команде на пары, встают справа и слева от каната. По второму сигналу «Взять канат!» занимающиеся наклоняются и поднимают канат. По свистку преподавателя команды стараются перетянуть канат в свою сторону. Когда одной из команд удастся отойти с канатом назад так, чтобы ленточка пересекла контрольную линию в 3 м от середины, дается свисток и борьба прекращается. Канат снова кладут на место и повторяют игру.

Побеждает команда, которая смогла большее количество раз перетянуть канат на свою сторону.

**Правила игры:** 1. Игра начинается только после сигнала руководителя. 2. Перехватывать канат руками нельзя. 3. Отрывать руки от каната во время игры нельзя.

#### 41. «Подвижная цель»

**Подготовка.** Занимающиеся образуют большой круг (стоят в двух-трех шагах друг от друга). Перед носками игроков можно провести линию. Выделяется водящий, который выходит в середину круга.

**Содержание игры.** По сигналу руководителя дети стараются прямым попаданием попасть в водящего волейбольным мячом, от которого водящий, бегая внутри круга, увертывается. Кому это удастся сделать, становится водящим. Игру можно проводить в двух-трех кругах.

Побеждает игрок, который дольше всех пробыл в роли водящего.

**Правила игры:** 1. В ходе игры бросающим мяч не разрешается заступать ногой за черту. 2. Не засчитывается попадание в игрока после отскока мяча от земли. 3. Если водящему удалось поймать мяч, он не выбывает из игры. 4. Попадание в голову не засчитывается.

#### 42. «Большая эстафета по кругу»

**Подготовка.** На четырех углах площадки ставятся флажки, а в центре большой флаг. Класс делится на три команды, которые строятся в колонны по одному недалеко от линии старта. От каждой команды к линии старта вызываются по одному бегуну.

**Содержание игры.** По сигналу игроки, стоящие во главе колонны, оббегают четыре флажка и, добежав до линии финиша (рядом со стартовой линией), передают эстафетную палочку вторым номерам, занявшим исходное положение на старте.

Выигрывает команда, замыкающий игрок которой раньше закончит бег вокруг флажков. Он должен первым подбежать к центральному флагу (стойке) и постучать по древку эстафетной палочкой. Прибежавший вторым приносит своей команде второе место.

**Правила игры:** 1. Малые флажки оббегаются с наружной стороны. 2. Последний в команде игрок, прежде чем бежать к центральному флагу,

должен обязательно обежать четвертый угловой флажок.

#### 43. «Кто сильнее?»

**Подготовка.** Для игры нужно приготовить пять-шесть колец из толстой веревки. Диаметр такого кольца 30 см. Играющие делятся на две команды. Посередине площадки отмечают пять-шесть кружков, в которые и кладут веревочные кольца. В 2 м от кружков с каждой стороны проводят контрольные линии.

**Содержание игры.** По указанию руководителя по пять-шесть человек из каждой команды подходят к кружкам и, составляя пары, берут веревочные кольца правой или левой рукой (о чем условливаются заранее.) По общему сигналу каждый из составляющих пару игроков старается перетянуть соперника за контрольную черту, находящуюся сзади. Перетянувший получает для своей команды одно очко.

Команда, набравшая больше очков, выигрывает.

**Правила игры:** 1. При перетягивании нельзя умышленно отпускать руки. 2. Перетянутым считается тот, кто обеими ногами переступил контрольную линию.

#### 44. «Бег командами»

**Подготовка.** Перед командами, стоящими в колоннах (по 8-12 человек), проводится линия, а в 10-12 м от каждой из них ставятся стойки (набивные мячи).

**Содержание игры.** По сигналу руководителя первые пять человек берут друг друга за пояс, обегают стойки (против часовой стрелки) и бегут к стартовой черте. Они пробегают мимо своей колонны, огибают ее сзади и снова бегут к стойкам. Когда они пробегают стартовую черту, к ним, обхватив за пояс, присоединяются шестые номера, и теперь уже игроки вшестером обегают препятствие. После поворота вокруг команды к ним присоединяются седьмые номера и т.д. Игра заканчивается, когда вся команда, не расцепляя рук, финиширует (т.е. последний игрок пересечет линию старта). В игре большую нагрузку получают первые номера команд, поэтому при повторении играющие располагаются в обратном порядке.

Побеждает команда, которая закончит эстафету первой.

**Правила игры:** 1. Старт начинается по сигналу. 2. Обегать стойку надо в указанном направлении, не задевая ее. 3. Расцеплять руки запрещается. 4. За каждое нарушение засчитываются штрафные очки.

#### 45. «Кто быстрее?»

**Подготовка.** Играют две команды. Соревнования проходят в парах, по одному игроку от каждой команды. Игроки очередной пары становятся на лицевых линиях с разных сторон площадки (в 20 м от ее средней линии).

**Содержание игры.** По сигналу преподавателя «Марш!» они бегут навстречу друг другу, придерживаясь правой стороны, и стремятся как можно быстрее пересечь среднюю линию. Первый, кому удастся это сделать, приносит своей команде очко. Затем стартует следующая пара и т.д.

Выигрывает команда, набравшая больше очков.

**Правила игры:** 1. Стартовать можно из разных положений. 2. После пробежки игрок возвращается в свою команду.

#### 46. «Эстафета с палками и прыжками»

**Подготовка.** Играющие делятся на две-три равные команды, которые выстраиваются в колонны по одному в трех-четыре шагах друг от друга. Они стоят параллельно перед чертой, в руках у головного игрока гимнастическая палка.

**Содержание игры.** По сигналу преподавателя первые номера бегут до установленной в 12-15 м булав (набивного мяча), оббегают ее и, вернувшись к своим колоннам, передают палку одним из концов вторым номерам. Держась за концы палки, оба игрока проводят ее под ногами играющих, двигаясь к концу колонны. Все перепрыгивают палку, толкаясь двумя ногами. Первый игрок остается в конце своей колонны, а второй бежит к стойке, оббегает ее и проносит палку под ногами играющих с третьим номером и т.д. Игра заканчивается, как только все участники пробегут с палкой. Когда начинавший игрок вновь окажется в колонне первым и ему принесут палку, он поднимает ее вверх.

Побеждает команда, игроки которой раньше выполнили задание, не допустив ошибок.

**Правила игры:** 1. Запрещается отпускать концы палки, когда ее проносят под ногами. 2. Запрещается ронять палку. 3. Все игроки обязаны перепрыгнуть через палку.

#### 47. «Эстафета с чехардой»

**Подготовка.** Играющие делятся на две команды, которые становятся в колонны по одному параллельно одна другой. Интервалы между командами 3-4 м. Впереди каждой колонны на расстоянии 8-12 м от начальной линии проводится круг (диаметром 1,5 м) или чертится прямоугольник. В него встают первые номера команд. Каждый упирается руками в одну ногу и, наклонившись вперед, прячет голову.

**Содержание игры.** По сигналу преподавателя игроки, стоящие в колоннах впереди, бегут вперед и выполняют опорный прыжок, отталкиваясь двумя ногами и опираясь руками о спину товарища (прыжок чехардой), и затем встают на его место. Игроки, через которых прыгали, бегут обратно к своим колоннам, касаются ладонью следующих игроков, после чего встают сзади своих команд.

Получившие касание рукой бегут вперед, выполняют опорный прыжок и остаются в кружках и т.д. Игра кончается, когда все игроки закончат прыжки, т.е. игрок, через которого совершили первый прыжок, перепрыгнув через товарища по команде, останется стоять в кружке, а тот, через которого прыгнули, пересечет линию старта, откуда игроки начинали бег.

Побеждает команда, которая быстрее закончит эстафету.

**Правила игры:** 1. Запрещается выбегать за начальную черту, пока возвратившийся игрок не коснется ладонью очередного игрока. 2. Игроку, через которого прыгают, нельзя изменять позу во время игры и стоять за

пределами кружка (квадрата).

#### **48. «Двумя мячами через сетку»**

**Подготовка.** Игра проводится на волейбольной площадке. Вместо волейбольной сетки может быть натянута веревка с прикрепленными ленточками. Играющие делятся на две равные по числу занимающихся команды, которые становятся на двух половинах площадки в два-три ряда. Каждая команда получает волейбольный мяч.

**Содержание игры.** По свистку судьи команды перебрасывают мячи через сетку на сторону противника. Переброска мячей продолжается до тех пор, пока на одной стороне не окажутся одновременно два мяча. Дается свисток, игра останавливается, и команда, на стороне которой оказалось два мяча, проигрывает другой команде одно очко. Мячи возвращаются в команды и снова (по сигналу) начинается их переброска.

Побеждает команда, которая первой наберет 10 очков.

**Правила игры:** 1. Мяч не должен пролетать под сеткой. 2. Мяч не должен падать за границу площадки противника. 3. Оба мяча не должны оказываться одновременно на стороне противника. 4. Если мячи столкнулись в воздухе при подаче, игроки повторяют подачу мячей. 5. Если игрок бросил мяч через сетку до свистка, его команда проигрывает очко. 6. За каждое нарушение правил команде засчитываются штрафные очки.

#### **49. «Эстафета с ведением и броском мяча в корзину»**

**Подготовка.** Игра проводится на баскетбольной площадке. Для проведения игры требуются два баскетбольных мяча. Играющие делятся на две равные команды и выстраиваются одна против другой у боковых линий в правом углу. Стартовой чертой служит лицевая линия. Впередистоящие игроки, подходя к стартовой черте, получают по мячу. Остальные стоят сбоку от них за боковой линией.

**Содержание игры.** По команде руководителя «Внимание, марш!» первые игроки бегут вперед, ведя мяч ударами о землю (пол), добегают до щитов, стоящих на противоположной стороне, ударяют мячом о щит или забрасывают мяч в корзину (по договоренности), возвращаются обратно, ведя мяч также ударами о землю до середины поля, откуда перебрасывают его очередному игроку. Следующие игроки в командах переходят на стартовую черту (у лицевой линии) и, поймав мяч, выполняют то же задание. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не выполнят установленного задания.

Выигрывает команда, быстрее закончившая игру, допустившая меньше ошибок или не имеющая их совсем. Если команда закончила игру позже, но допустила значительно меньше ошибок, то она считается победительницей.

**Правила игры:** 1. Первым игрокам не разрешается стартовать до сигнала, а последующим — до ловли мяча от предыдущего. 2. Бежать с мячом нельзя, его следует вести ударами о землю. 3. Если надо попасть мячом в корзину, то игрок не имеет права бежать обратно до тех пор, пока не выполнит это задание; может быть, ему придется сделать несколько бросков.

4. Возвращаясь обратно, игрок может бросить мяч игроку своей команды только с установленного места. 5. За каждое нарушение правил команда получает штрафное очко.

### 50. «Мяч среднему»

**Подготовка.** Для проведения игры требуются два баскетбольных или волейбольных мяча. Играющие делятся на две равные команды, и каждая из них выстраивается по кругу на расстоянии вытянутых рук или пошире. Играющие в обоих кругах рассчитываются по порядку номеров. Первые номера становятся в середину своих кругов с мячом в руках.

**Содержание игры.** По сигналу руководителя центральные игроки, находящиеся в кругах, бросают мяч вторым номерам, получают от них обратно, бросают третьим, также получают обратно и т.д. Когда центральный игрок получит мяч от последнего (по нумерации) игрока, он передает его второму игроку и меняется с ним местом. Второй игрок становится в середину круга и также начинает игру: перебрасывает мяч третьему игроку, получает от него, передает четвертому и т.д. Игра заканчивается, когда все побывают в роли центрального игрока.

Побеждает команда, первой закончившая переброску мяча.

**Правила игры:** 1. Передавать мяч можно любым заранее установленным способом: одной или двумя руками, снизу, от груди, из-за головы, с ударом мяча о землю, волейбольным пасом, передачей мяча ногой по земле. 2. Мяч перебрасывается всем игрокам в строгой последовательности. 3. Тот, кто уронит мяч или не поймает его, должен сам его поднять и продолжить игру. 4. Очередной центральной игрок может начинать передачу мяча, как только поймает его от предыдущего центрального.

### 51. «Пятнадцать передач»

**Подготовка.** Для игры требуется набивной мяч весом 5 кг. Играть могут одновременно несколько команд, каждая из которых состоит из трех игроков, имеющих номера 1, 2, 3. Они становятся в одну шеренгу на расстоянии 7-8 м друг от друга.

**Содержание игры.** Центральный игрок (номер 2) по сигналу преподавателя бросает набивной мяч своему партнеру слева (номер 1). Тот ловит мяч и бросает его вправо через центрального игрока номеру 3, который возвращает мяч обратно центральному игроку. Это считается одной передачей. Игра продолжается, пока не будет выполнено 15 передач, что приносит команде победное очко.

Выигрывает команда, набравшая за установленное время большее число очков.

**Правила игры:** 1. Центральный игрок каждый раз должен объявлять номер законченной передачи. 2. Если мяч у какой-либо команды упал, то она должна поднять его и начать передачу сначала. 3. Игроки не должны толкать друг друга руками.

### 52. «Перехват мяча»

**Подготовка.** Для проведения игры нужен набивной мяч весом 3-5 кг. В

центре площадки обозначаются два круга: один диаметром 8 м и другой (внутри первого) диаметром 3 м. В первом круге размещается игрок нападающей команды. Его задача — ловить мяч, который ему будут бросать другие игроки нападающей команды, находящиеся за вторым кругом. Пространство между границами первого и второго кругов является зоной, в которой действуют игроки защищающейся команды. Они должны перехватывать мяч, посылаемый к центру, и отправлять его обратно игрокам нападающей команды.

**Содержание игры.** Мяч находится у игроков нападающей команды. По сигналу руководителя игроки начинают перебрасывать его между собой и неожиданно передают игроку, стоящему в центральном круге. Защитники перехватывают мяч и отправляют его обратно нападающей команде. Руководитель считает, сколько раз нападающим удалось передать мяч игроку в центре. Игра продолжается в течение заранее установленного времени, после чего команды меняются ролями. Выигрывает команда, которой удалось большее количество раз передать мяч центральному игроку.

**Правила игры:** 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Игра продолжается установленное время. 3. Время игры команды в защите и в нападении должно быть одинаковым. 4. Заступать за линию круга запрещается.

### 53. «Гонка с выбыванием»

**Подготовка.** С помощью флажков размечается круг диаметром 9-12 м и на нем проводится линия старта – финиша.

**Содержание игры.** По сигналу все участники игры одновременно начинают бег по внешней стороне круга против часовой стрелки. После каждого круга (или двух кругов) из игры выбывает участник, который последним пересек контрольную линию старта. Постепенно менее выносливые отсеиваются.

Победителем объявляется тот, кто останется лидером, т.е. самый выносливый и быстрый игрок.

**Правила игры:** 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Бегать разрешается только по внешней части круга. 3. Участники могут бежать с набивным мячом, надеть пояса с отягощением, рюкзаки с грузом.

### 54. «Перемена мест»

**Подготовка.** Игроки двух команд, стоя в шеренгах лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки (за линиями своих «домов»), приседают и кладут руки на колени.

**Содержание игры.** По сигналу все игроки, прыгая из глубокого приседа, продвигаются вперед, стараясь быстрее пересечь линию противоположного «дома». Затем следуют прыжки в обратную сторону, но в игре не участвует тот, кто пересек линию «дома» последним. Игра продолжается до тех пор, пока на площадке не останутся 2-3 самых выносливых прыгуна.

Побеждает команда, которая по окончании игры сохранила больше

прыгунов.

**Правила игры:** 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Руки с колен убирать нельзя. 3. Прыгать разрешается только из положения глубокого приседа.

### 55. «Кто выше?»

**Подготовка.** Планка устанавливается на высоте, доступной для игроков обеих команд.

**Содержание игры.** Прыгают поточно сначала игроки одной команды, затем другой. Если в одной из попыток (всего две) участник преодолел планку, он продолжает соревнование на следующей высоте. После второй неудачной попытки игрок выбывает из соревнований.

Побеждает команда, в которой осталось больше участников.

**Правила игры:** 1. Очки начисляются за правильность отталкивания и приземления. 2. Их сумма приплюсовывается к показанному результату, который также может быть выражен в очках.

### 56. «Баскетбол с надувным мячом»

**Подготовка.** Две команды (по 4—6 игроков) произвольно располагаются на баскетбольной площадке (как в баскетболе). Капитаны выходят на середину.

**Содержание игры.** Руководитель подбрасывает между капитанами надувной мяч, после чего он попадает к одной из команд. Ее игроки, подпрыгивая и подбивая мяч рукой, передают его друг другу. Когда мяч коснется баскетбольного щита, команда получает очко. После того как цель достигнута, мяч снова разыгрывается в центре площадки между капитанами или игроками, которых они выделяют. Игра длится 10 мин со сменой сторон площадки после первых 5 мин игры.

Побеждает команда, набравшая больше очков.

**Правила игры:** 1. Во время прыжков не разрешается отталкивать других игроков, а также бежать с мячом в руках. 2. За нарушение мяч передается другой команде, за вторичное нарушение игрок удаляется с площадки на 1 мин без права замены.

**Примечание.** Если играют надувным шариком, то два-три таких же шарика надо иметь в запасе. Ими можно заменить лопнувший шарик.

### 57. «Борьба за палку»

**Подготовка.** Соревнующиеся встают лицом друг к другу и берутся руками за деревянную гимнастическую палку, удерживая ее горизонтально прямым хватом. Руки на ширине плеч, правая рука у каждого с внешней стороны.

**Содержание игры.** После сигнала игроки начинают крутить палку, стремясь заставить соперника отпустить один из ее концов. Можно использовать также две эстафетные палочки. Игроки держат их вертикально, каждый берет за палочку правой рукой, сверху. По сигналу игроки выкручивают палочки, стараясь отнять их у соперника.

Кто первый отпустит палочку, тот проигрывает.

**Правила игры:** 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Руки держать на ширине плеч. 3. Во время выкручивания палки руки в локтях сгибать нельзя.

### 58. «Бег пингвинов»

**Подготовка.** Команды выстраиваются в колонны перед стартовой линией. Игроки, стоящие первыми, зажимают между ногами (выше колен) волейбольный или набивной мяч.

**Содержание игры.** По сигналу руководителя в положении мяч между ногами игроки должны обежать стойку (булаву, набивной мяч) и вернуться назад, передав мяч руками второму номеру своей команды. Участники, закончившие пробежку, встают в конец колонны.

Выигрывает команда, сумевшая быстрее и без ошибок закончить эстафету.

**Правила игры:** 1. Игра начинается по сигналу руководителя. 2. Если мяч упал на землю, нужно снова зажать его ногами и продолжать игру.

### 59. «Волейбол с выбыванием»

**Подготовка.** Две команды по 6—8 человек располагаются произвольно, каждая на своей половине волейбольной площадки.

**Содержание игры.** По сигналу начинается игра в волейбол. Когда судья фиксирует в одной из команд третью по счету ошибку, игрок, допустивший ее, выбывает. Команда, оставшаяся в меньшинстве, подает мяч на сторону противника, возобновляя игру. Если в ходе игры команда снова ошибается (шестое по счету нарушение), то лишается еще одного игрока и т.д. Когда обе стороны понесли «потери», игра продолжается, но команда, совершившая очередную, третью, ошибку, решает (исходя из тактических соображений), удалять ли ей с поля своего очередного игрока или остаться в прежнем составе, но разрешить вернуться на площадку игроку противоположной команды. Игра состоит из 3 — 5 партий. Каждая заканчивается, когда последний игрок одной из команд покинет площадку.

Побеждает команда, которая выигрывает большее число партий. Можно ограничить партии временем (12—15 мин) и определять победителя в каждой из них по большему числу оставшихся игроков.

**Правила игры:** 1. Ошибки фиксируются по волейбольным правилам. 2. После выхода участника из игры подает команда, допустившая ошибку. 3. Участники возвращаются в игру в таком порядке, в каком выбывали (1-й выбывший, затем 2-й и т.д.). 4. Игроки в командах подают по очереди, перемещаясь на площадке по часовой стрелке (как в волейболе).

#### 7.4 Требования к спортивному инвентарю и оборудованию

Таблица 25

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Амортизаторы резиновые	штук	20
2	Брусья	штук	3
3	Весы электронные медицинские (до 150 кг)	штук	2
4	Гантели переменной массы (до 20 кг)	комплект	4
5	Канат для кроссфита	штук	2
6	Канат для лазания	штук	3
7	Лестница координационная	штук	4
8	Измерительное устройство для контроля формы дзюдо «СОКУТЭЙКИ»	штук	1
9	Листы татами для дзюдо	штук	60
10	Манекены тренировочные (разных весов)	штук	6
11	Мат гимнастический для отработки бросков	штук	8
12	Полусфера балансировочная	штук	8
13	Тренажер для гиперэкстензии	штук	2
14	Скамья для пресса	штук	1
15	Стенка гимнастическая (секция)	штук	3
16	Турник (перекладина для подтягивания)	штук	3