

муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования детей Дзержинского района»  
(МОУ ДО «Центр дополнительного образования детей  
Дзержинского района»)

СОГЛАСОВАНО  
Методический совет  
от «01» октября 2025 г.  
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА  
Директор М.В. Мирошникова  
Принята на заседании Педагогического совета  
Протокол № 1 от «01» октября 2025 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Дзюдо – базовый уровень»

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Срок реализации программы: 4 года  
Возраст обучающихся: 8 - 12 лет

Авторы-составители:  
Костин Михаил Андреевич,  
Кудряшов Александр Сергеевич  
педагоги дополнительного образования

Ярославль, 2025 г.

## Оглавление

1.	Пояснительная записка	3
2.	Учебно-тематические планы и календарные учебные графики	9
2.1.	Учебно-тематический план и календарный учебный график 1-го года	
2.2.	Учебно-тематический план и календарный учебный график 2-го года	
2.3.	Учебно-тематический план и календарный учебный график 3-го года	
2.4.	Учебно-тематический план и календарный учебный график 4-го года	
3.	Содержание программы	11
3.1.	Содержание программы 1-го года обучения	
3.2.	Содержание программы 2-го года обучения	
3.3.	Содержание программы 3-го года обучения	
3.4.	Содержание программы 4-го года обучения	
4.	Обеспечение программы	15
4.1.	Методическое обеспечение программы	
4.2.	Кадровое обеспечение программы	
4.3.	Материально-техническое обеспечение программы	
5.	Контрольно-измерительные материалы	20
6.	Список информационных источников	23
	Приложения	24

## 1. Пояснительная записка

Зародившаяся в Японии, борьба дзюдо с каждым годом становится все популярнее. Сегодня этот вид единоборства культивируется более чем в 90 странах мира. Всё новых почитателей и приверженцев находит дзюдо и в нашей стране. Сегодня тысячи юношей и девушек занимаются в секциях борьбы дзюдо, организованных в коллективах физкультуры, в детских и юношеских спортивных школах.

Борьба дзюдо - это путь к наиболее эффективному способу использования духа и тела. Сущность дзюдо заключается в постижении искусства нападать и обороняться через упрощенные тренировки, закаляя тело и воспитывая волю. Как средство физического воспитания, дзюдо направлено на развитие силы здоровья и умения полностью раскрывать свои возможности.

Дзюдо – не только олимпийский вид спорта, но и эффективная система самообороны, а умение защитить себя и своих близких может не раз пригодиться как мальчикам, так и девочкам в их дальнейшей жизни.

Помимо технических навыков эффективного единоборства, регулярные тренировки и соревнования формируют у юных дзюдоистов такие черты характера, как постоянную готовность к борьбе, волю к победе и стремление к лидерству. Повзрослев, все эти качества ребята с успехом применяют в учебе, семье, бизнесе, политике.

Данная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Дзюдо – базовый уровень»** (далее – программа) имеет *физкультурно-спортивную направленность*, реализуется в секции «Дзюдо» МОУДО ДЮЦ «Ярославич».

*Данная программа составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:*

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 года № 678-р.;
- Концепция персонифицированного дополнительного образования детей в Ярославской области, утв. постановлением Правительства области от 17.07.2018 года № 527-п.;
- Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, утверждённые приказом департамента образования Ярославской области от 27.12.2019 №47-нп;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Санитарные правила СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждённая Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. №996;
- Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. Распоряжение правительства РФ от. 24.11.2020 г. № 3081-р.
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 года, ред. от 31.07.2020.

### **Актуальность и отличительные особенности программы**

*Актуальность программы* определяется Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, в которой подчёркивается «необходимость создать условия для вовлечения детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, в мероприятия, содержащие элементы различных видов спорта, развивать командные, индивидуальные и игровые виды деятельности, способствующие физическому, духовному, интеллектуальному, здоровьесберегающему и патриотическому воспитанию детей».

Программа актуальна, так как соответствует современным требованиям к дополнительному образованию детей 8–12 лет, учитывает возрастные особенности обучающихся и направлена на формирование устойчивого интереса к физической культуре и спорту. Она ориентирована на развитие физических, личностных и социальных качеств ребёнка средствами дзюдо, одного из наиболее безопасных и эффективных видов единоборств для младшего школьного возраста.

Ценность занятий дзюдо заключается в том, что это один из наиболее безопасных видов единоборств для детей. В дзюдо исключены удары руками и ногами, запрещён контакт с лицом соперника. Техника основывается на бросках, при этом обучение обязательно начинается с освоения навыков самостраховки — умения безопасно падать. Данный навык становится устойчивым рефлексом, который обеспечивает безопасность не только на тренировках, но и в повседневной жизни. Благодаря этому дзюдо отличается низкой травмоопасностью по сравнению с многими другими видами спорта.

Польза дзюдо для развития детей:

- гармоничное физическое развитие, укрепление всех групп мышц;
- развитие сердечно-сосудистой, дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата и вестибулярного аппарата;
- формирование уверенности в себе, самостоятельности и целеустремлённости;
- воспитание дисциплины, уважения к партнёру, умения работать в коллективе.

*Отличительные особенности программы:*

- корректировка направленности тренировочных нагрузок, оптимальное соотношение общей и специальной физической подготовки;
- обновлённые требования к выполнению контрольных нормативов;
- изменения в учебно-тематическом плане с акцентом на воспитательные задачи;
- усиление психологической и воспитательной составляющей.

Уровень программы – **базовый**. Она предполагает освоение основных умений и навыков дзюдо, формирование прочной базы для дальнейшего спортивного развития. По завершении обучения ребёнок может продолжить занятия на углублённом уровне по рекомендациям педагогов и (или) по желанию родителей (законных представителей).

*Адресат программы.* Программа адресована детям младшего школьного возраста 8–12 лет. К обучению допускаются все желающие систематически заниматься борьбой дзюдо, прошедшие обязательный медицинский осмотр и получившие допуск врача. Зачисление на обучение осуществляется на основании письменного заявления родителей (законных представителей) и заключения договора в соответствии с Правилами приёма на обучение по дополнительным общеобразовательным программам. Комплектование учебных групп проводится в период с июня по сентябрь каждого года, начало занятий — не позднее 15 сентября. Не допускается приём и комплектование групп в течение календарного года. Количество учебных групп определяется общим числом обучающихся, их возрастом, уровнем спортивной подготовленности, а также наличием материально-технической базы организации.

*Объём программы:* 540 часов. Срок реализации — 4 года; из них:

- 1) 1-й год обучения – 72 часа.
- 2) 2-й год обучения – 108 часов.
- 3) 3-й год обучения – 144.
- 4) 4-й год обучения - 216 часов.

На второй и последующие годы обучения переводятся дети, успешно освоившие программу предыдущего года. Допускается приём («добор») обучающихся соответствующего возраста при наличии вакантных мест в группах. Форма обучения — очная. Занятия проводятся в группах, сформированных по возрастному принципу, численностью в группах: 8-15 человек, в зависимости от года обучения.

Режим занятий устанавливается в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями:

- продолжительность одного академического часа — 45 минут;
  - перерыв между занятиями — 10 минут;
  - количество часов в неделю:
- 1) 1-й год обучения: 10–12 человек - общее количество часов в неделю — 2 академических часа.
  - 2) 2-й год обучения: 10–12 человек - общее количество часов в неделю — 3 академических часа.
  - 3) 3-й год обучения: 10–12 человек - общее количество часов в неделю — 4 академических часа.
  - 4) 4-й год обучения: 10–15 человек - общее количество часов в неделю — 6 академических часов.

Занятия проводятся с учётом принципа группового обучения в сочетании с индивидуальным подходом. Учебный процесс осуществляется в соответствии с учебным планом, календарным учебным графиком и расписанием, утверждёнными МОУДО ДЮЦ «Ярославич».

**Цель программы** - укрепление здоровья и гармоничное развитие детей средствами дзюдо, формирование интереса к регулярным занятиям физической культурой, освоение базовых приёмов и правил дзюдо, развитие основных физических качеств и воспитание дисциплины, уважения и ответственности.

#### **Задачи 1-го года обучения**

спортивно-оздоровительный этап (СОЗ)

1. Сформировать представления о здоровом образе жизни, личной гигиене и правилах поведения на тренировке.
2. Развивать интерес и мотивацию к занятиям спортом, в частности дзюдо.
3. Формировать базовые двигательные навыки, необходимые для освоения технических элементов.
4. Обучать элементарным приёмам самоорганизации в процессе выполнения упражнений.
5. Способствовать овладению техникой белого пояса (6 кю)

#### **Задачи 2-го года обучения**

этап начальной подготовки 1 года обучения (НП-1)

1. Укреплять устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни и занятиям дзюдо.
2. Развивать основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация).
3. Обеспечивать преемственность и закрепление ранее усвоенных технических действий.
4. Постепенно вовлекать учащихся в соревновательную деятельность на уровне тренировочных и клубных соревнований.
5. Способствовать овладению техникой жёлтого пояса (5 кю).

#### **Задачи 3-го года обучения**

этап начальной подготовки 2 года обучения (НП-2)

1. Формировать устойчивую потребность в регулярных занятиях дзюдо как части образа жизни.
2. Развивать специальные физические качества, необходимые для эффективного ведения поединка.

3. Углублять техническую подготовку с освоением техники оранжевого пояса (4 кю).
4. Совершенствовать тактические умения, умение применять изученные приёмы в учебных и соревновательных поединках.
5. Стимулировать участие обучающихся в соревнованиях муниципального и регионального уровня.
6. Подготовить обучающихся к выполнению норматива 3-го юношеского разряда.

### **Задачи 4-го года обучения**

#### **Учебно-тренировочный этап**

1. Укреплять личностные качества, формируемые в процессе занятий (дисциплинированность, целеустремлённость, уважение к партнёру).
2. Развивать комплекс физических и психических качеств, обеспечивающих высокий уровень соревновательной деятельности.
3. Овладеть техникой зелёного пояса (3 кю) и её вариативным применением.
4. Формировать умение анализировать собственные действия и действия соперника в поединке.
5. Обеспечивать участие в официальных соревнованиях регионального уровня и выше.
6. Подготовить обучающихся к выполнению норматива 2-го юношеского разряда по дзюдо.

### **Предполагаемые результаты обучения по программе.**

#### **Результаты 1-го года обучения:**

##### *Результаты обучения:*

- знание основ здорового образа жизни, личной гигиены и правил поведения на тренировке;
- овладение начальными элементами техники дзюдо (белый пояс, 6 кю);
- умение выполнять базовые упражнения ОФП и СФП.

##### *Результаты развития:*

- развитие основных двигательных качеств (координация, гибкость, быстрота);
- формирование навыков элементарной самоорганизации в тренировочном процессе;
- укрепление здоровья и повышение общей работоспособности.

##### *Результаты воспитания:*

- формирование интереса к занятиям спортом;
- развитие умения работать в группе и выполнять указания педагога;
- воспитание аккуратности, дисциплины и уважения к сверстникам.

#### **Результаты 2-го года обучения:**

##### *Результаты обучения:*

- знание основных правил проведения тренировок и соревнований;
- овладение техникой жёлтого пояса (5 кю);

##### *Результаты развития:*

- укрепление физических качеств (сила, выносливость, быстрота, гибкость, координация);
- развитие навыков применения техники в учебных поединках;
- повышение функциональных возможностей организма.

##### *Результаты воспитания:*

- закрепление устойчивой мотивации к занятиям дзюдо;
- развитие самостоятельности и ответственности за результаты тренировок;
- формирование уважительного отношения к партнёру и сопернику.

### **Результаты 3-го года обучения:**

#### *Результаты обучения:*

- знание правил и техники безопасности при проведении соревнований;
- овладение техникой оранжевого пояса (4 кю);
- выполнение требований 3-го юношеского разряда по дзюдо.

#### *Результаты развития:*

- развитие специальных физических качеств, необходимых для ведения поединка;
- формирование тактических навыков и умений применять приёмы в соревновательных условиях;
- повышение устойчивости организма к нагрузкам.

#### *Результаты воспитания:*

- формирование потребности в регулярных тренировках;
- развитие целеустремлённости и настойчивости в достижении спортивных целей;
- воспитание уважения к правилам соревнований и традициям дзюдо.

### **Результаты 4-го года обучения:**

#### *Результаты обучения:*

- знание тактики ведения поединка и правил официальных соревнований;
- овладение техникой зелёного пояса (3 кю) и её вариативным применением;
- выполнение требований 2-го юношеского разряда по дзюдо.

#### *Результаты развития:*

- совершенствование физических и психических качеств, необходимых для успешной соревновательной деятельности;
- развитие аналитических способностей в оценке собственных действий и действий соперника;
- формирование устойчивых навыков спортивной саморегуляции.

#### *Результаты воспитания:*

- закрепление дисциплинированности, уважения и ответственности;
- развитие лидерских качеств и умения работать в команде;
- формирование устойчивого интереса к занятиям дзюдо и потребности в дальнейшем спортивном совершенствовании.

#### *Способы определения результативности:*

- тестирование по общей и специальной физической подготовке;
- тестирование физиометрических показателей;
- выступление на соревнованиях;
- выполнение разрядных требований.

#### *Формы подведения итогов реализации программы:*

- аналитическая информация о показателях выступлений учащихся на соревнованиях;
- аналитическая информация о выполнении и присвоении спортивных разрядов по дзюдо;
- аналитическая информация о результатах тестирования физической подготовленности учащихся;
- организация и проведение соревнований по дзюдо районного и межрегионального масштаба, спортивных фестивалей, показательных выступлений учащихся секции дзюдо на спортивно-массовых мероприятиях района.

Способы перехода из одной группы в другую:

*Из спортивно-оздоровительного этапа → в этап начальной подготовки (1-й год)*

Переход осуществляется при выполнении обучающимися следующих условий:

- регулярное посещение занятий (не менее 75%);
- успешное освоение программного материала по ОФП и базовым элементам дзюдо (укеми — страховки и падения, стойки, передвижения);
- соблюдение дисциплины и правил поведения на занятиях;
- наличие медицинского допуска к дальнейшим занятиям.

*Из этапа начальной подготовки (1-й год) → в этап начальной подготовки (2-й год)*

Переход осуществляется на основании:

- успешного выполнения контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- освоения техники дзюдо на уровне жёлтого пояса (5 кю);
- участия в учебных или клубных соревнованиях;
- положительной динамики физического и психологического развития;
- медицинского допуска.

*Из этапа начальной подготовки (2-й год) → в тренировочный этап (базовый уровень)*

Переход осуществляется при выполнении следующих требований:

- выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП, соответствующих возрасту;
- освоение техники дзюдо на уровне оранжевого пояса (4 кю);
- участие в соревнованиях муниципального уровня;
- готовность к увеличению тренировочных нагрузок (по заключению врача);
- устойчивый интерес к занятиям дзюдо и ответственное отношение к тренировочному процессу.

*На тренировочном этапе (базовый уровень)*

Продолжение обучения на данном этапе возможно при условии:

- выполнения контрольных нормативов по технико-тактической и физической подготовке;
- освоения техники дзюдо на уровне зелёного пояса (3 кю);
- регулярного участия в соревнованиях различного уровня;
- дисциплинированности, ответственности и готовности к дальнейшему спортивному совершенствованию.

Таким образом, переходы связаны не только с количеством отученных лет, но и с результатами контроля, дисциплиной и состоянием здоровья

## 2. Учебно-тематические планы и календарные учебные графики

### 2.1. Учебно-тематический план 1 года обучения

Раздел программы	Кол-во часов	Теория	Практика
Общая физическая подготовка (ОФП)	20	1	19
Специальная физическая подготовка	10	1	9
Технико-тактическая подготовка	30	2	28
Контрольные испытания	4	1	3
Контрольные соревнования	2	1	1
<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>6</b>	<b>60</b>

### Календарный учебный график 1-го года обучения

Год обучения	Дата начала освоения программы	Дата окончания освоения программы	Число учебных занятий в неделю	Продолжительность учебных занятий	Количество часов в год
1	1 сентября	31 мая	2	1	72

### 2.2. Учебно-тематический план 2 года обучения

Раздел программы	Кол-во часов	Теория	Практика
Общая физическая подготовка (ОФП)	25	2	23
Специальная физическая подготовка	15	2	13
Технико-тактическая подготовка	59	18	41
Контрольные испытания	6	1	5
Контрольные соревнования	3	1	2
<b>ИТОГО</b>	<b>108</b>	<b>24</b>	<b>84</b>

### Календарный учебный график 2-го года обучения

Год обучения	Дата начала освоения программы	Дата окончания освоения программы	Число учебных занятий в неделю	Продолжительность учебных занятий	Количество часов в год
2	1 сентября	31 мая	3	1	108

### 2.3. Учебно-тематический план 3 года обучения

Раздел программы	Кол-во часов	Теория	Практика
Общая физическая подготовка (ОФП)	30	2	28
Специальная физическая подготовка	20	2	18
Технико-тактическая подготовка	83	25	58

Контрольные испытания	7	1	6
Контрольные соревнования	4	1	3
<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>	<b>31</b>	<b>113</b>

#### Календарный учебный график 3-го года обучения

Год обучения	Дата начала освоения программы	Дата окончания освоения программы	Число учебных занятий в неделю	Продолжительность учебных занятий	Количество часов в год
3	1 сентября	31 мая	2	2	144

#### 2.4. Учебно-тематический план 4 года обучения

Раздел программы	Кол-во часов	Теория	Практика
Общая физическая подготовка (ОФП)	30	2	28
Специальная физическая подготовка	32	4	28
Технико-тактическая подготовка	142	72	70
Контрольные испытания	6	1	5
Контрольные соревнования	6	1	5
<b>ИТОГО</b>	<b>216</b>	<b>80</b>	<b>136</b>

#### Календарный учебный график 4-го года обучения

Год обучения	Дата начала освоения программы	Дата окончания освоения программы	Число учебных занятий в неделю	Продолжительность учебных занятий	Количество часов в год
4	1 сентября	31 мая	3	2	216

### 3. Содержание программы

#### 3.1. Содержание программы 1-го года обучения

Раздел	Теория	Практика
<b>Общая физическая подготовка</b>	Значение физической культуры, основы ЗОЖ, правила личной гигиены.	Общеразвивающие упражнения; упражнения для развития силы, быстроты, координации; акробатические упражнения (кувырки, перекаты); подвижные игры и эстафеты.
<b>Специальная физическая подготовка</b>	Роль физических качеств в дзюдо.	Упражнения для развития гибкости, ловкости и равновесия; имитация движений дзюдо; базовые упражнения с партнёром.
<b>Технико-тактическая подготовка</b>	История возникновения дзюдо, основные принципы и правила поведения на татами.	Освоение страховок и падений (укеми); стойки и передвижения; простейшие захваты; базовые броски; удержания; игры с элементами дзюдо.
<b>Теоретическая подготовка</b>	Этикет дзюдо, кю-система, обязанности спортсмена.	Просмотр и обсуждение показательных выступлений, участие в беседах.
<b>Контрольные испытания</b>	Знание правил поведения на татами, названий базовых приёмов.	Выполнение нормативов ОФП, показ страховок и простейших бросков.
<b>Контрольные соревнования</b>		Участие в клубных соревнованиях в учебной форме (тренировочные схватки).

#### 3.2. Содержание программы 2-го года обучения

Раздел	Теория	Практика
<b>Общая физическая подготовка</b>	Значение систематических тренировок.	Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости; акробатика (колесо,

		мост); беговые упражнения, эстафеты.
<b>Специальная физическая подготовка</b>	Физические качества, необходимые для дзюдоиста.	Упражнения на равновесие и координацию с партнёром; упражнения с утяжелением; парные упражнения для развития силы хвата и корпуса.
<b>Технико-тактическая подготовка</b>	Базовые правила соревнований по дзюдо, оценка приёмов.	Техника жёлтого пояса (5 кю); развитие атакующих действий; простые комбинации бросков; удержания и выходы из них; учебные поединки.
<b>Теоретическая подготовка</b>	Роль правильного питания, режим дня спортсмена.	Участие в обсуждениях, разбор учебных поединков.
<b>Контрольные испытания</b>	Знание правил проведения схватки и сигналов судьи.	Нормативы СФП и техника приёмов на жёлтый пояс.
<b>Контрольные соревнования</b>		Участие в клубных и внутригородских турнирах.

### 3.3. Содержание программы 3-го года обучения

Раздел	Теория	Практика
<b>Общая физическая подготовка</b>	Значение комплексного развития физических качеств.	Упражнения для силы, быстроты, гибкости; акробатика усложнённого характера; игровые упражнения.
<b>Специальная физическая подготовка</b>	Связь физических качеств с техникой ведения схватки.	Упражнения с партнёром для развития силы, выносливости и ловкости; упражнения на сопротивление; упражнения для развития реакции.
<b>Технико-тактическая подготовка</b>	Основы тактики в поединке.	Техника оранжевого пояса (4 кю); углублённое изучение

		бросков руками, ногами и бёдрами; комбинации; контрприёмы; учебные схватки с учётом тактики.
<b>Теоретическая подготовка</b>	Правила судейства, понятие «иппон», «вадзари» и др.; основы спортивной этики.	Обсуждение видео схваток, моделирование ситуаций на татами.
<b>Контрольные испытания</b>	Знание правил судейства и терминологии дзюдо.	Нормативы по ОФП и СФП; техника на оранжевый пояс.
<b>Контрольные соревнования</b>		Участие в муниципальных и региональных соревнованиях.

#### 3.4. Содержание программы 4-го года обучения

Раздел	Теория	Практика
<b>Общая физическая подготовка</b>	Значение физических качеств для спортивного совершенствования.	Поддерживающая ОФП; упражнения на развитие силы, быстроты и выносливости.
<b>Специальная физическая подготовка</b>	Роль СФП в подготовке к соревнованиям.	Упражнения с партнёром на сопротивление; имитация соревновательных ситуаций; работа на скорость реакции и выносливость.
<b>Технико-тактическая подготовка</b>	Основы построения соревновательной тактики.	Техника зелёного пояса (3 кю); вариативное применение изученных приёмов; сложные комбинации и контрприёмы; учебные и контрольные поединки; подготовка к официальным соревнованиям.
<b>Теоретическая подготовка</b>	Стратегия и тактика ведения поединка;	Анализ проведённых схваток, ведение «дневника спортсмена».

	психическая подготовка спортсмена.	
<b>Контрольные испытания</b>	Знание правил официальных соревнований и этикета дзюдо.	Сдача нормативов на зелёный пояс (3 кю), выполнение норматива 1-го юношеского разряда.
<b>Контрольные соревнования</b>		Участие в официальных региональных соревнованиях.

## **4. Обеспечение программы**

### **4.1. Методическое обеспечение**

Основной формой реализации программы является *учебно-тренировочное занятие*. Учебно-тренировочные занятия могут быть как коллективными, так и индивидуальными; возможны самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и заданию тренера, лекции и беседы, просмотр учебных видеофильмов и соревнований, участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия, занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочных сборах, медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах, смотрах, показательных выступлениях. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренера.

Программный материал состоит из следующих основных разделов: теоретическая, общая физическая, специальная физическая и техническая подготовка, медико-биологический контроль, воспитательная и психологическая подготовка, восстановительные мероприятия и инструкторско-судейская практика.

*Цель учебных занятий* заключается в усвоении нового материала. В процессе учебно-тренировочных занятий необходимо не только разучивать новый материал, но и закреплять пройденный ранее. Большое внимание следует уделять повышению общей и специальной работоспособности. Тренировочные занятия целиком посвящаются эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению работоспособности.

Во время организации и проведения занятий следует особое внимание обратить на соблюдение мер безопасности по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями. При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными пособиями. Их лучше изготовить в виде слайдов и диапозитивов. Это позволит создать со временем хороший методический комплекс, не требующий много места для хранения.

Контрольные занятия проводятся в форме соревнований с целью проверки уровня готовности юных спортсменов. На таких занятиях принимаются зачеты по технике и физической подготовке, проводятся контрольные схватки и квалификационные соревнования на присвоения очередного разряда. Контрольные занятия позволяют оценить качество проведенной учебно-тренировочной работы, успехи и недостатки отдельных борцов в уровне психической, физической и технико-тактической подготовленности. Контрольные занятия обычно завершают изучение определенного раздела учебной программы, а также применяются для коррекции состава команды или проверки качества работы тренера.

### **Воспитательная работа**

Целью тренировочного процесса наряду с достижением высокого спортивного результата должно быть всестороннее и гармоничное развитие личности.

Добиться этой цели невозможно без использования основных принципов воспитания:

- научности;
- связи воспитания с жизнью;
- воспитания личности в коллективе;
- единства требования и уважения к личности;
- последовательности;
- систематичности и единства воспитательных воздействий;
- индивидуального и дифференцированного подхода;
- опоры на положительные качества человека.

Руководствуясь этими принципами, тренер, избирает необходимые методы, средства и формы воспитательной работы. Стратегия и тактика их использования должна основываться на знании интересов, характера, условий жизни и воспитания в семье и школе каждого занимающегося в спортивной секции, уровня его воспитанности.

Специфика воспитательной работы в отделении дзюдо в том, что тренер имеет для нее лишь время, отведенное на учебно-тренировочные занятия. В условиях учебно-тренировочного сбора или спортивно-оздоровительного лагеря он также может использовать и свободное время. Воспитательная работа в детском объединении связана с общеобразовательной школой и воспитательной работой с семьями обучающихся.

Педагог должен постоянно следить, чтобы учебно-тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело, бережного отношения к месту проживания и отдыха, спортивным сооружениям, спортивной форме и инвентарю.

### ***Главные воспитательные факторы:***

- личный пример и педагогическое мастерство педагога-тренера;
- четкая творческая организация тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- пример и товарищеская помощь более опытных спортсменов;
- творческое участие спортсмена в составлении на очередной цикл подготовки и обсуждении итогов;
- товарищеская взаимопомощь и требовательность;
- эстетическое оформление спортивных залов и сооружений.

Определенное место в воспитательной работе занимают соревнования. Наблюдая за выступлениями обучающихся, педагог может сделать вывод, насколько прочно у него сформировались морально-волевые качества. Именно атмосфера ответственности проверяет устойчивость спортивно-технических навыков, психологическую подготовленность спортсмена. Поэтому тренеру необходимо фиксировать в специальном журнале спортивные результаты своих учеников, давать оценку поведения во время соревнований, настраивать на проявление конкретных волевых качеств в определенном месте и в определенное время и отмечать недостатки.

Педагогу следует помнить, что комплексный подход к воспитанию предполагает изучение, и использование всех факторов воздействия на личность не только в спорте, но и в быту. Разрабатывая план воспитательной работы, педагог должен предусмотреть особенности бытового поведения учащихся, их учебной и общественной деятельности, факторы влияния на поведение и убеждения, чтобы максимально использовать, координировать, а в некоторых случаях нейтрализовать отрицательное влияние.

### **Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка юных спортсменов - одна из сторон учебно-воспитательного процесса в ДЮЦ Ярославич. Конечной ее целью является формирование и совершенствование значимых для юного спортсмена свойств личности путем изменения системы отношений спортсмена, определяющих успех спортивной тренировки и соревнований. В процессе спортивной подготовки у обучающихся воспитываются психические качества личности, которые способствуют овладению мастерством в избранном виде спорта, а также формируется психологическая готовность к конкретным соревнованиям.

#### ***Общая психологическая подготовка.***

Общая психическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. В процессе психической подготовки

формируются специфические морально-волевые качества: устойчивый интерес к спорту, самодисциплина, чувство долга и ответственности за выполнение плана.

Тренер формирует у спортсмена такие качества как общительность, доброжелательность и уважение к товарищам, требовательность к другим и самому себе, спортивное самолюбие и стремление к самовоспитанию, дисциплинированность, трудолюбие, скромность, бережливость, патриотизм.

Воспитываются волевые черты, проявляемые при соблюдении тренировочного режима, а также в соревнованиях, целенаправленность, самостоятельность в ходе подготовки; настойчивость в овладении мастерством при больших нагрузках; смелость и самообладание в упражнениях, связанных с риском; решительность и инициативность в трудных соревновательных ситуациях; стойкость и выдержка при утомлении.

Формируются положительные межличностные отношения (общие моральные нормы поведения, сплоченность, взаимная помощь, благоприятная психологическая атмосфера в ходе подготовки к соревнованиям) взаимопонимание членов группы.

Содержание спортивного интеллекта включает: широкий кругозор и эрудицию, способность к планированию и анализу процесса подготовки, оценке своей тренированности и обобщению собственного опыта и опыта других спортсменов.

К специальным психическим функциям относятся:

- оперативно-тактическое мышление (способность к мгновенной ориентировке в соревновательной ситуации и принятию решения, коррекции плана выступления и отдельных действий, анализ своего выступления и выступления конкурентов);
- специализированное восприятие пространства, времени, усилий, темпа;
- простые и сложные сенсомоторные реакции, свойства внимания (концентрация, распределение, переключение).

### ***Средства и методы психолого-педагогических воздействий, применяемых для формирования личности и межличностных отношений:***

1. Информация обучающихся об особенностях свойств личности, групповых особенностях команды.
2. Методы словесного воздействия - разъяснение, убеждение, похвала, требования, критика, осуждение, внушение и др.
3. Методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, общественные и личные поручения.
4. Морально – психологическое просвещение обучающихся в ходе лекций, бесед, консультаций, объяснений.
5. Личный пример педагога-тренера и ведущих спортсменов.
6. Воспитательное воздействие коллектива.
7. Совместные общественные мероприятия.
8. Организация целенаправленного воздействия литературы и искусства.
9. Постепенное осознание повышения трудности тренировочных заданий и нагрузок
10. Создание жестких условий тренировочного режима.
11. Моделирование соревновательных условий с применением хронометража.

### ***Психологическая подготовка обучающихся к соревнованиям***

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей, проводимой в течение года, и специальной – проводимой к конкретному соревнованию.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется общий высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональной устойчивости, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

При психологической подготовке к конкретным соревнованиям воспитывается специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе,

оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнить во время выступления действия, необходимые для победы.

Общая психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям осуществляется путем разъяснений цели и задач участия в состязаниях, условий и содержания предсоревновательной подготовки, значения высокого уровня психической готовности к выступлениям, регуляции тренировочных нагрузок и средств подготовки для улучшения психического состояния обучаемых, моделирования условий основных соревнований, уменьшения действий внешних отрицательных факторов, обучению приемам самоконтроля и саморегуляции и систематической их тренировке.

В процессе специальной психологической подготовки используются: общественное мнение коллектива для поддержания принятых целевых установок; поощрения оптимальных мотивов выступления; моделируются условия предстоящих соревнований и тактики борьбы с конкретными соперниками; применяются методы саморегуляции для настройки к предстоящим выступлениям и оптимизации психического напряжения. Применяется прием хронометража в ходе контрольных попыток.

### ***Управление нервно – психическим восстановлением обучающихся***

В процессе управления нервно – психическим восстановлением снимается напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок. В перерывах между выступлениями формируется способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно – психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, медикаментозных и средств. Для этой цели используется рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха, система ауто-воздействий и другие.

В круглогодичном цикле подготовки существует такое распределение объектов психолого-педагогических воздействий:

- *в подготовительном периоде* выделяются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизация межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности;

- *в соревновательном периоде* упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности в состязаниях;

- *в переходном периоде* преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приемы психической регуляции спортсменов.

В ходе учебно-тренировочных занятий также существует определенная тенденция в преимущественном применении некоторых средств и методов психолого-педагогических воздействий.

В вводной части занятий применяются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности спортсменов, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части занятий используются методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основном совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности спортсменов.

В заключительной части занятий совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Распределение средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

### **Восстановительные мероприятия**

Повышение тренированности и работоспособности возможно при восполнении энергетических трат при восстановлении. Восстановительные мероприятия необходимо планировать не только после тренировок и соревнований, но и в процессе их проведения.

*Медико-биологическая система восстановления включает:*

- оценку состояния здоровья;
- рациональное питание с использованием витаминов;
- комплекс фармакологических средств с учетом требований антидопингового контроля;
- массаж, самомассаж, сауна, физиотерапевтические средства.

*Психологические средства восстановления:*

- аутогенная тренировка;
- комфортные условия быта и отдыха;
- препараты энергетического действия, адаптогенные препараты.

*Педагогические средства восстановления:*

- вариативность тренировочных нагрузок и интервалов отдыха, оптимизация тренировочного процесса;
- восстановительные тренировочные нагрузки низкой интенсивности;
- специальные разгрузочные периоды.

*Основные средства восстановления для обучающихся 8–12 лет:*

- соблюдение режима дня (сон не менее 9–10 часов);
- рациональное питание, богатое витаминами и минеральными веществами;
- активный отдых и смена деятельности (игры, прогулки на свежем воздухе);
- специальные упражнения на расслабление и дыхание;
- массаж и самомассаж (в доступной форме), закаливающие процедуры;
- восстановительные нагрузки малой интенсивности (игры, лёгкие упражнения).

*Психологические средства восстановления:*

- создание комфортной эмоциональной атмосферы на тренировках;
- использование игровых форм для снятия напряжения;
- простые приёмы саморегуляции (спокойное дыхание, положительный настрой).

*Педагогические средства восстановления:*

- чередование нагрузок и отдыха на тренировке;
- постепенное увеличение нагрузок с учётом возраста и возможностей ребёнка;
- планирование разгрузочных периодов в учебном году.

### **Медико-биологический контроль**

Медико-биологический контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста юного спортсмена, уровня его функциональной подготовки. Основным в комплексном врачебно-биологическом контроле является углубленное медицинское обследование, тестирование физической работоспособности, определение специальной тренированности и оценка воздействия тренировочных нагрузок на юного спортсмена.

Врачебный контроль осуществляется силами медицинских работников врачебно-физкультурного диспансера в тесном контакте с тренерско-преподавательским коллективом.

Врачебный контроль является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки.

Существуют следующие виды медицинского обследования: углубленное, этапное, текущее, оперативное.

*Углубленное медицинское обследование* спортсмены проходят в начале и в конце учебного года на базе врачебно-физкультурного диспансера. Заключение должно содержать: оценку состояния здоровья, оценку физического развития, уровень функционального состояния, рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям, рекомендации по тренировочному режиму.

*Этапное медицинское обследование* проводится в сроки основных периодов годичного тренировочного цикла. Исследования ведутся в процессе тренировки. При этом ставятся задачи – оценить состояние здоровья, изучить динамику тренированности и переносимость тренировочных нагрузок.

*Текущий контроль* проводится после того, как спортсмен приступил к тренировкам после перенесенного заболевания. Задача – выявить, как переносит спортсмен максимальные тренировочные нагрузки.

Наличие медико-биологических данных на каждого спортсмена позволяет своевременно вносить коррекцию в планы тренировок, что способствует повышению качества учебно-тренировочного процесса.

#### **4.2. Кадровое обеспечение программы**

Учебно-тренировочные занятия по данной образовательной программе проводят педагоги дополнительного образования по виду спорта дзюдо, соответствующие квалификационным требованиям по должности педагог доп. образования.

#### **4.3. Материально-техническое обеспечение программы**

1. зал борьбы МОУ ДО ДЮЦ Ярославич,
2. оборудование и спортивный инвентарь:
  - татами,
  - гимнастические маты,
  - манекен для борьбы,
  - форма для дзюдо (кимоно, пояс),
  - шведская стенка,
  - футбольные ворота,
  - гимнастические лавки,
  - мячи волейбольные, футбольные и баскетбольные,
  - мячи набивные,
  - скакалки.
  - резиновые жгуты
  - канаты
  - турники

## 5. Контрольно-измерительные материалы

*Контрольно-измерительные материалы и порядок перехода между этапами обучения*

Тестирование проводится в два этапа:

- 1 этап – начало учебного года (сентябрь–октябрь), результаты фиксируются как исходный уровень;
- 2 этап – конец учебного года (апрель–май), результаты являются основными и служат основанием для перевода на следующий этап обучения.

Тестирование проводится по программе ДЮЦ «Ярославич» в соответствии с внутренним календарём соревнований, а также дополнительно педагогом для текущего контроля.

Переход из спортивно-оздоровительного этапа → в этап начальной подготовки (1-й год обучения)

Условия перехода:

- регулярное посещение занятий (не менее 75%);
- выполнение нормативов по ОФП:
- бег 30 м;
- прыжок в длину с места;
- наклон вперёд (гибкость);
- отжимания (девочки) или подтягивания (мальчики);
- бег 1000 м.
- освоение базовой техники: падения (укеми), стойки, простейшие захваты.
- наличие медицинского допуска.

Переход из этапа начальной подготовки (1-й год) → в этап начальной подготовки (2-й год обучения)

Условия перехода:

- выполнение нормативов по ОФП и элементам СФП (силовые и координационные упражнения);
- освоение техники дзюдо на уровне жёлтого пояса (5 кю);
- участие в учебных или клубных соревнованиях;
- положительная динамика физического развития.

Переход из этапа начальной подготовки (2-й год) → в тренировочный этап (базовый уровень – 3-й год обучения)

Условия перехода:

- выполнение нормативов по ОФП и СФП:
- бег 30 м, прыжок в длину, подтягивания/отжимания, бег 1000 м;
- специальные упражнения (борцовский мост, перевороты, броски через бедро);
- освоение техники дзюдо на уровне оранжевого пояса (4 кю);
- участие в муниципальных соревнованиях;
- готовность к увеличению нагрузки (по заключению врача).

Продолжение обучения на тренировочном этапе (базовый уровень)

Условия:

- успешное выполнение контрольных нормативов по ОФП, СФП и ТТП;
- демонстрация арсенала приёмов (броски, удержания, защиты, контрприёмы, комбинации);
- участие в соревнованиях различного уровня;
- освоение техники зелёного пояса (3 кю);
- выполнение норматива 2-го юношеского разряда.

Завершение программы фиксируется после успешного освоения учебного материала тренировочного этапа (4-й год обучения)

Условиями выполнения программы являются:

- сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- демонстрация приёмов дзюдо на уровне зелёного пояса (3 кю);
- выполнение норматива 2-го юношеского разряда;
- участие в соревнованиях регионального уровня и выше;
- соблюдение дисциплины и устойчивый интерес к занятиям дзюдо.

Выполнив все требования тренировочного этапа, программа считается освоенной. Обучающиеся переводятся на следующий уровень спортивной подготовки — этап спортивного совершенствования, где продолжают развитие в избранном виде спорта.

Таким образом, результаты контрольных испытаний по ОФП, СФП и технико-тактической подготовке являются основным критерием перевода из одной группы в другую.

*Весовые категории и продолжительность поединка  
для занимающихся дзюдо*

Возраст спортсменов (согласно возрастной периодизации)	Утверждение весовых категорий	Перечень категорий (кг)	Продолжительность времени поединка в соревнованиях (мин)	
			Личные	Командные
Девочки 9-10 лет	Соревнования проводятся по ОФП			
Девочки 11-12 лет	Официально	24, 28, 32, 36, 40, 44, 48, 52, + 52	3	3
Мальчики 9-10 лет	Официально	Соревнования проводятся по ОФП		
Мальчики 11-12 лет	Официально	26, 30, 34, 38, 42, 46, 50, 55, + 55	3	3

*Виды соревнований дзюдоистов:*

- *подготовительные (тренировочные)* применяются для адаптации спортсменов к условиям соревнований, способствуют приобретению соревновательного опыта (см. таблицу 4);
- *контрольные* – применяются для проверки подготовленности спортсменов, эффективности прошедшего этапа подготовки;
- *отборочные* – применяются для комплектования команды-участницы основных соревнований;
- *основные (главные)* – применяются для мобилизации сил и достижения максимального результата.

На всех этапах подготовки дзюдоистов необходимо применять *контрольно-переводные нормативы*, оценивающие уровень подготовленности занимающихся. При оценке уровня физической подготовленности необходимо учитывать, что здесь приводятся усредненные значения контрольных упражнений без учета весовых категорий.

Соответствие квалификационных степеней дзюдо выполнению спортивных разрядов и званий по ЕВСК, контрольно-переводные нормативы по ОФП (девочки, девушки) см. в *Приложении 1 и 2*.

## **6.Список информационных источников**

1. Авдеева Т. Г. Детская спортивная медицина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2007.
2. Анатомия спортивных упражнений. –Минск.: Харвест, 2010.
3. Бакал Д. С. Большая Олимпийская энциклопедия. М.:Эксмо, 2008.
4. Бархаев Б. П. Педагогическая психология. Учебное пособие. Спб.: «Питер Пресс», 2009.
5. Бойко В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 144 с.
6. Вахин М. «Дзюдо. Основы тренировок». Минск, 1983.
7. Велитченко В. К. Физкультура без травм. – М.: Просвещение, 1993.
8. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 142 с.
9. Вэйсунь Л. Как побеждать любого противника. Секрет боевых искусств. М.: АСТ-Астрель, 2007.
10. Годик М.А. Совершенствование силовых качеств//Современная система спортивной тренировки. - М.: «СААМ», 1995.
11. Гулевич Д.И., Степанов О.С. «Организация и судейство соревнований по борьбе дзюдо». М, 1983.
12. Ерёгина С.В., Свищёв И.Д., Соловейчик С.И., Шишкин В.А., Дмитриев Р.М., Зорин Н.Л., Филиппов Д.С. «Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва по дзюдо»; допущена Федеральным агентством по физической культуре и спорту. М, Советский спорт, 2006.
13. Игуменов В.М., Подливаев Б. А. Спортивная борьба.-М.: Просвещение, 1993. - 128 с.
14. Каплин В.Н., Егаиов А.В., Сиротин О.А. Оценка уровня специальной и общефизической подготовленности дзюдоистов-юниоров: Метод, рекомендации. - М.: Госкомспорт, 1990. - 22 с
15. Письменский И.А. и др. «Многолетняя подготовка дзюдоистов». М, 1982.
16. Путин В.В., Шестаков В., Левицкий А. «Учимся дзюдо с Владимиром Путиным».
17. Сиротин О. А. Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки дзюдоистов. - Челябинск, 1996. - 315 с.
18. Станков А.Г. Индивидуализация подготовки борцов. - М.: ФиС, 1995. - 241 с.
19. Тшценков И. И., Извеков В. В. Борьба в одежде: дзюдо и самбо для женщин.-М., 1998.- 168 с.
20. Туманян Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 144 с.
21. Шестаков В.Б., Ерегина С.В. «Теория и методика детско-юношеского дзюдо». «ОЛМА Медиа Групп» Москва 2008

## Приложения

### Приложение 1

#### Аттестационные требования квалификационных степеней КЮ

##### 6 КЮ. БЕЛЫЙ ПОЯС

1. Рэй (rei) - приветствие (поклон)  
Тачи рэй (tachi rei) - приветствие стоя  
Дза рэй (za rei) - приветствие на коленях
2. Оби (obi) - пояс (завязывание)
3. Шисей (shisei) – стойки
4. Шинтай (shintai) – передвижения  
Аюми аши (ayumi ashi) - передвижение обычными шагами  
Цуги аши (tsugi ashi) - передвижение приставными шагами:
  - вперёд-назад;
  - влево-вправо;
  - по диагонали.
5. Тай сабаки (tai sabaki) - повороты (перемещения тела):
  - на 90° шагом вперед;
  - на 90° шагом назад;
  - на 180° скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали);
  - на 180° скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали);
  - на 180° круговым шагом вперед;
  - на 180° круговым шагом назад.
6. Куми ката (kumi kata) - захваты  
Основной захват – рукав и отворот

##### 7. Кузуши (kuzushi) – выведение из равновесия

маэ кузуши	mae kuzushi	вперед
уширо кузуши	ushiro kuzushi	назад
миги кузуши	mihi kuzushi	вправо
хидари кузуши	hidari kuzushi	влево
маэ миги кузуши	mae mihi kuzushi	вперед-вправо
маэ хидари кузуши	mae hidari kuzushi	вперед-влево
уширо миги кузуши	ushiro mihi kuzushi	назад-вправо
уширо хидари кузуши	ushiro hidari kuzushi	назад-влево

##### 8. Укэми (ukemi) - падения

ёко укэми	yoko ukemi	на бок
уширо укэми	ushiro ukemi	на спину
маэ укэми	mae ukemi	на живот
дзэнпо тэнкай укэми (маэмавари укэми)	zenpo tenkai ukemi	кувырком через плечо

## 5 КЮ. ЖЕЛТЫЙ ПОЯС

### НАГЭ ВАДЗА (NAGE WAZA)

дэ аши баран	de ashi barai	боковая подсечка под выставленную ногу
хидза гурума	hiza guruma	подсечка в колено
уки гоши	uki goshi	бросок скручиванием вокруг бедра
о гоши	o goshi	бросок через бедро подбивом
о сото гари	o soto gari	отхват
о учи гари	o uchi gari	зацеп изнутри голенью

### КАТАМЭ-ВАДЗА (KATAME WAZA)

хон кэса гатамэ	hon kesa gatame	удержание сбоку
кудзурэ кэса гатамэ	kudzure kesa gatame	удержание сбоку с захватом руки под плечо
ёко шиho гатамэ	yoko shiho gatame	удержание поперек
уширо кэса гатамэ	ushiro kesa gatame	обратное удержание сбоку

## 4 КЮ. ОРАНЖЕВЫЙ ПОЯС

### НАГЭ ВАДЗА (NAGE WAZA)

окури аши баран	okuri ashi barai	боковая подсечка в темп шагов
ко учи гари	ko uchi gari	подсечка под пятку изнутри
ко сото гари	ko soto gari	подсечка под пятку снаружи
цури коми гоши	tsuri komi goshi	бросок через бедро с захватом рукава и отворота
таи отоши	tai otoshi	передняя подножка
сэой нагэ	seoi nage	бросок через спину
иппон сэой нагэ	ippon seoi nage	бросок через спину с захватом руки под плечо

### КАТАМЭ-ВАДЗА (KATAME WAZA)

татэ шиho гатамэ	tate shiho gatame	удержание сверху
ками шиho гатамэ	kami shiho gatame	удержание со стороны головы
макура кэса гатамэ	makura kesa gatame	удержание сбоку с захватом ноги
ката гатамэ	kata gatame	удержание плечом с захватом головы и руки

Соответствие квалификационных степеней дзюдо выполнению спортивных разрядов и званий по ЕВСК

Таблица 1

<i>№ п/п</i>	<i>КЮ, ДАН</i>	<i>Степень</i>	<i>Цвет пояса</i>	<i>Разряд ЕВСК</i>
1.	6 КЮ	1 ученическая	белый	Нет
2.	5 КЮ	2 ученическая	желтый	2 юношеский, 3 спортивный
3.	4 КЮ	3 ученическая	оранжевый	1 юношеский, 2 спортивный
4.	3 КЮ	4 ученическая	зеленый	2-1 спортивный разряды
5.	2 КЮ	5 ученическая	синий	1 спортивный разряд- КМС
6.	1 КЮ	5 ученическая	коричневый	КМС-МС
7.	1 ДАН	1 мастерская	черный	МС
8.	2 ДАН	2 мастерская	черный	МС -МСМК

Контрольно-переводные нормативы по ОФП (девочки, девушки)

Таблица 2

<i>Виды тестов</i>	<i>Балл</i>	<i>Количество лет</i>				
		<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>
Бег 30 м. (сек)	5	5.5	5.3	5.2	5.1	5.0
	4	5.9	5.7	5.6	5.4	5.3
	3	6.4	6.2	6.0	5.9	5.8
Бег 1000м. (сек)	5	5.45	5.30	5.20	5.10	4.55
	4	6.10	6.00	5.50	5.35	5.20
	3	6.45	6.35	6.30	6.15	5.50
Прыжок в длину с места (см)	5	135	140	150	160	170
	4	125	130	140	145	155
	3	115	120	130	135	145
Отжимание (раз)	5	8	9	11	13	15
	4	4	5	7	9	11
	3	2	3	4	5	7

Контрольно-переводные нормативы по ОФП (мальчики, юноши)

Таблица 3

<i>Виды тестов</i>	<i>Балл</i>	<i>Количество лет</i>				
		<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>
Бег 30 м. (сек)	5	5.4	5.1	5.0	5.0	4.9
	4	5.8	5.5	5.4	5.3	5.2
	3	6.2	5.9	5.8	5.7	5.6
Бег 1000м. (сек)	5	5.35	5.20	5.00	4.50	4.35
	4	6.00	5.50	5.30	5.20	5.00
	3	6.40	6.20	6.10	5.50	5.40
Прыжок в длину с места (см)	5	155	165	170	180	190
	4	145	150	155	170	180
	3	135	140	145	155	160
Подтягивание из виса на перекладине (раз)	5	5	6	7	8	9
	4	3	4	5	6	7
	3	1	2	2	3	3

Выполнение разрядных нормативов (девушки, юноши)

Таблица 4

<i>Этап</i>	<i>Учебно-тренировочный этап</i>	
<i>Кол-во лет</i>	<i>10-11</i>	<i>11-12</i>

Разряд	3 юношеский	2 юношеский
--------	----------------	----------------