

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь

Учреждение образования  
«Белорусский государственный университет физической культуры»

**УТВЕРЖДЕНА**  
ректором университета  
С.Б. Репкиным  
27 февраля 2025 г.  
Регистрационный № 40 / ГЭ

**ПРОГРАММА ГОСУДАРСТВЕННОГО ЭКЗАМЕНА**

по направлению специальности  
1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность  
(тренерская работа по дзюдо)»

Минск 2025

УДК 796.853.26(073)

ББК 75.715я73

П78

Программа государственного экзамена составлена на основе образовательного стандарта высшего образования первой ступени ОСВО 1-88 02 01-2021, утвержденного постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 09.02.2022 № 22.

**СОСТАВИТЕЛИ:**

**В.В. Манинов**, старший преподаватель кафедры спортивной борьбы учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»

**В.В. Латушкина**, старший преподаватель кафедры спортивной борьбы учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры»

**РЕЦЕНЗЕНТЫ:**

**Д.Н. Белявский**, заведующий кафедрой гимнастики учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат педагогических наук, доцент;

**К.Р. Комоцкий**, заведующий кафедрой спортивно-боевых единоборств и спецподготовки учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры», кандидат педагогических наук

**РЕКОМЕНДОВАНА К УТВЕРЖДЕНИЮ:**

кафедрой спортивной борьбы учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 20.12.2024 № 6);

советом спортивно-педагогического факультета спортивных игр и единоборств учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 16.01.2025 № 6);

научно-методическим советом учреждения образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (протокол от 27.02.2025 № 6)

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....</b>	6
<b>СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА .....</b>	9
<b>Раздел I. Введение в специальность .....</b>	9
Тема 1. Основы профессиональной деятельности тренера по дзюдо.....	9
Тема 2. История спортивной борьбы. Борьба как составная часть культуры общества .....	9
Тема 3. История развития дзюдо.....	10
Тема 4. Актуальные направления развития дзюдо .....	10
<b>Раздел II. Теоретические основы дзюдо.....</b>	11
Тема 5. Классификация, систематика и терминология спортивной борьбы. Терминология дзюдо.....	11
Тема 6. Обеспечение безопасности и профилактика травматизма в дзюдо .....	13
Тема 7. Правила спортивных соревнований по дзюдо.	14
Основы судейства .....	14
Тема 8. Биомеханические особенности техники дзюдо.....	15
Тема 9. Система спортивной тренировки в дзюдо: цель, задачи, принципы и структура спортивной подготовки .....	15
Тема 10. Средства, методы и условия спортивной подготовки в дзюдо.....	16
Тема 11. Спортивная подготовленность и пути ее достижения в дзюдо .....	17
Тема 12. Основы интеллектуальной и психологической подготовки в дзюдо .....	18
Тема 13. Техническая подготовка дзюдоистов.....	19
Тема 14. Особенности техники различных единоборств и методика их применения в дзюдо .....	19
Тема 15. Тактика дзюдо .....	20
Тема 16. Физические качества борца. Уровень развития специальной работоспособности дзюдоиста .....	21
Тема 17. Интегральная подготовка в дзюдо.....	22
Тема 18. Индивидуализация сторон подготовки квалифицированных дзюдоистов.....	22
<b>Раздел III. Профессиональное мастерство .....</b>	24
Тема 19. Совершенствование знаний, умений и навыков анализа техники выполнения приемов дзюдо по группам классификации .....	24
Тема 20. Базовая техника дзюдо. Совершенствование выполнения приемов, защит и контрприемов.....	28
Тема 21. Овладение навыками показа и объяснения техники дзюдо .....	36
<b>Раздел IV. Методика обучения спортивной тренировки .....</b>	36
Тема 22. Основы методики обучения спортивной тренировки в дзюдо .....	36
Тема 23. Организация процесса обучения в дзюдо. Организационные формы и содержание занятий .....	39

Тема 24. Разминка: содержание, формы и методика ее проведения.	
Методика применения специально-подготовительных упражнений в дзюдо.....	39
Тема 25. Вариативность технических действий дзюдо.	
Методика их освоения и совершенствования.....	40
Тема 26. Применение средств физического совершенствования дзюдоистов .....	41
Тема 27. Составление индивидуального плана тренировки дзюдо и анализ его выполнения .....	41
<b>Раздел V. Организация работы по дзюдо в системе образования и спорта .....</b>	<b>43</b>
Тема 28. Планирование, контроль и учет многолетней подготовки в дзюдо .....	43
Тема 29. Организационно-методические особенности подготовки дзюдоистов в специализированных учебно-спортивных учреждениях.....	45
Тема 30. Организационно-методические особенности подготовки дзюдоистов в Республиканском центре олимпийской подготовки, национальных и сборных командах Республики Беларусь.....	45
Тема 31. Особенности спортивной тренировки квалифицированных дзюдоистов .....	46
Тема 32. Система спортивного отбора в дзюдо, принципы формирования сборных команд.....	47
Тема 33. Организация и проведение занятий по дзюдо с различным контингентом занимающихся.....	48
<b>Раздел VI. Материально-техническое обеспечение процесса подготовки дзюдоистов .....</b>	<b>49</b>
Тема 34. Физкультурно-спортивные сооружения для занятий дзюдо .....	49
Тема 35. Спортивный инвентарь и оборудование зала дзюдо (додзё) .....	50
Тема 36. Эксплуатация додзё.....	50
Тема 37. Контроль за физкультурно-спортивными сооружениями и оборудованием для занятий дзюдо.....	50
Тема 38. Организация и проведение спортивных соревнований в физкультурно-спортивных сооружениях для занятий дзюдо.....	50
Тема 39. Технические средства обеспечения учебно-тренировочной работы и спортивных соревнований по дзюдо.....	50
<b>Раздел VII. Научно-исследовательская работа в дзюдо .....</b>	<b>51</b>
Тема 40. Предмет и методы научных исследований в спортивной борьбе.....	51
Тема 41. Организация и направления научных исследований в дзюдо .....	51
Тема 42. Научно-исследовательские технологии, применяемые в дзюдо .....	51
Тема 43. Внедрение результатов научно-исследовательской работы в тренировочный процесс дзюдоистов .....	52
Тема 44. Задачи и организация научно-исследовательской работы в спортивной борьбе.....	52
<b>Раздел VIII. Антидопинговая политика в современном спорте .....</b>	<b>53</b>

Тема 45. Международно-правовая и национальная система противодействия допингу в спорте. Профилактические антидопинговые мероприятия .....	53
Тема 46. Процедура допинг-контроля. Нарушения антидопинговых правил и их последствия.....	54
<b>Раздел IX. Организация деятельности спортивно-оздоровительных лагерей .....</b>	<b>54</b>
Тема 47. Нормативно-правовое обеспечение деятельности спортивно-оздоровительных лагерей .....	54
Тема 48. Планирующая документация спортивно-оздоровительного лагеря .....	55
Тема 49. Организация идеологической, воспитательной, учебно-тренировочной и спортивно-массовой работы в спортивно-оздоровительном лагере .....	55
<b>ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....</b>	<b>56</b>
Экзаменационные требования к государственному экзамену по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по дзюдо)» (список вопросов с указанием номера раздела и темы) .....	56
Критерии оценки знаний и компетенций студентов по 10-балльной шкале на государственном экзамене по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по дзюдо)» .....	59

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа государственного экзамена по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по дзюдо)» разработана в соответствии с Правилами проведения аттестации студентов, курсантов, слушателей при освоении содержания образовательных программ высшего образования, утвержденными постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 13.10.2023 № 319, образовательным стандартом высшего образования первой ступени ОСВО 1-88 02 01-2021, учебными планами учреждения высшего образования по следующим учебным дисциплинам: «Основы теории и методики избранного вида спорта» и «Система подготовки в избранном виде спорта» для направления специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по дзюдо)», документами, регламентирующими реализацию образовательной программы, интегрированной с образовательными программами среднего специального образования.

Государственный экзамен является одной из обязательных форм итоговой аттестации студентов при завершении освоения содержания образовательных программ высшего образования в соответствии с образовательным стандартом высшего образования.

Целью проведения государственного экзамена является определение теоретико-методической и профессиональной подготовленности студентов.

В процессе государственного экзамена решаются следующие задачи:

- оценка степени освоения студентом учебных дисциплин: «Основы теории и методики избранного вида спорта» и «Система подготовки в избранном виде спорта», определяющей его профессиональные компетенции;
- оценка умения студента ориентироваться в решении профессиональных ситуационных задач в области физической культуры;
- оценка знаний истории, теории и методики спортивной борьбы;
- определение уровня профессиональной ориентации в специфике дзюдо;
- оценка подготовленности студента к практическому применению средств и методов обучения технико-тактическим действиям дзюдо;
- определение уровня профессиональных знаний особенностей соревновательной деятельности в дзюдо;
- оценка знаний и умений планировать учебно-тренировочный процесс;
- оценка умений пользоваться современными средствами оперативной диагностики функционального состояния спортсмена;
- оценка знаний медико-биологического и научно-методического обеспечения подготовки дзюдоистов.

Студент должен:

**знать:**

- историю, современное состояние и тенденции развития дзюдо;

- основные понятия дзюдо;
- структуру и функции международных и национальных, государственных и негосударственных органов управления дзюдо;
- правила спортивных соревнований;
- основные положения системы подготовки спортсмена;
- технику и тактику дзюдо;
- методику физической технической и тактической подготовки;
- специфику психологической подготовки в дзюдо;
- цель, задачи и содержание системы подготовки спортсменов разной квалификации;
- показатели и критерии спортивного отбора;
- систему контроля и отбора в дзюдо;
- периодизацию, структуру, планирование и контроль тренировочного процесса;
- планирование и анализ соревновательной деятельности по дзюдо;
- внутренировочные и внесоревновательные факторы в системе подготовки спортсменов;

**уметь:**

- осуществлять профилактику травматизма и оказывать первую помощь;
- организовать и судить спортивные соревнования;
- готовить судей по виду спорта;
- реализовать профессиональные компетенции тренера в практической деятельности;
- выполнять технические приемы и тактические действия;
- анализировать технику дзюдо;
- использовать средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- обучать технике и тактике дзюдо;
- дифференцировать и индивидуализировать физическую подготовку;
- регулировать психическое состояние спортсмена;
- планировать, осуществлять, контролировать и корректировать подготовку спортсменов разной квалификации;
- организовать и проводить спортивный отбор;
- контролировать и анализировать соревновательную деятельность;
- выбирать и использовать эффективные средства восстановления после физической нагрузки и травм;

**владеть:**

- понятийным аппаратом дзюдо;
- методами страховки и оказания помощи;
- методикой и навыками судейства;
- техникой дзюдо;
- тактикой дзюдо;
- методикой технической и тактической подготовки;
- методиками направленного развития двигательных способностей;

- педагогическими методами психического регулирования состояния спортсмена;
- методикой спортивного отбора;
- методиками планирования учебно-тренировочного процесса;
- методами контроля;
- методами сбора и анализа информации о соревновательной деятельности.

Программа государственного экзамена по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по дзюдо)» носит системный и комплексный характер, интегрируя содержание учебного материала по учебным дисциплинам «Основы теории и методики избранного вида спорта (тренерская деятельность (дзюдо))» и «Система подготовки в избранном виде спорта (тренерская работа по дзюдо)» со смежными учебными дисциплинами.

Программа государственного экзамена включает в себя следующие разделы:

- Раздел I. Введение в специальность.
- Раздел II. Теоретические основы дзюдо.
- Раздел III. Профессиональное мастерство.
- Раздел IV. Методика обучения спортивной тренировки.
- Раздел V. Организация работы по дзюдо в системе образования и спорта.
- Раздел VI. Материально-техническое обеспечение процесса подготовки дзюдоистов.
- Раздел VII. Научно-исследовательская работа в дзюдо.
- Раздел VIII. Антидопинговая политика в современном спорте.
- Раздел IX. Организация деятельности спортивно-оздоровительных лагерей.

Каждый экзаменационный билет состоит из трех теоретических вопросов, относящихся к различным разделам учебных дисциплин «Основы теории и методики избранного вида спорта» и «Система подготовки в избранном виде спорта». В процессе подготовки к сдаче государственного экзамена, что поможет ему сориентироваться, к какой теме относится вопрос, и выстроить логическую структуру ответа.

В информационно-методическую часть программы государственного экзамена включены:

- экзаменационные требования к государственному экзамену (список вопросов в порядке возрастания нумерации разделов и тем);
- критерии оценки знаний и компетенций студентов по 10-балльной шкале на государственном экзамене.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

### **РАЗДЕЛ I. ВВЕДЕНИЕ В СПЕЦИАЛЬНОСТЬ**

#### **Тема 1. Основы профессиональной деятельности тренера по дзюдо**

Роль физической культуры и спорта в современном обществе, сущность и значение физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт как часть культуры общества. Физическая культура и спорт как средство воспитания. Значение физической культуры и спорта для формирования социально активной личности. Педагогическая сущность труда специалиста по физической культуре и спорту. Состояние и задачи кадрового обеспечения физической культуры и спорта на современном этапе.

Основные функции тренера по дзюдо. Особенности профессионально-педагогической деятельности тренера по дзюдо. Различия деятельности тренеров «первого звена» и тренеров, работающих с молодыми и взрослыми спортсменами и коллективами сборных команд.

Формирование общественно значимых мотивов занятий спортом и волевых черт личности спортсменов. Ответственность тренера за высоконравственное поведение спортсменов в процессе спортивных соревнований, на тренировках и в быту.

Показатели успешности педагогической деятельности тренеров: стабильность спортивных результатов спортсменов, соблюдение спортсменами норм морали и спортивной этики, создание в коллективе условий для дальнейшего прогрессирования его членов в спорте.

#### **Тема 2. История спортивной борьбы. Борьба как составная часть культуры общества**

Физическая культура как часть общей культуры общества, одна из сфер социальной деятельности, направленная на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека.

Спортивная борьба как одно из древнейших и популярных народных развлечений. Борьба как естественное средство физической деятельности человека. Роль искусства борьбы в воспитании и подготовке воинов как в древнее, так и в настоящее время. Национальные виды борьбы.

Использование спортивной борьбы как средства физического воспитания в различных странах и континентах от средних веков до наших дней.

Воспитательная, оздоровительная и образовательная роль видов спортивных единоборств. Значение японских будо в современном обществе.

Виды спортивной борьбы на службе морально-патриотического и спортивно-оздоровительного воспитания подрастающей молодежи в Республике Беларусь. Государство и правительство – гарант заботы о здоровье нации. Система спортивных школ по видам спортивной борьбы в Республике Беларусь. Многосторонность воздействия занятий спортивной борьбой на физическое совершенствование.

Краткие сведения о видах боевых искусств народов мира. Прикладная направленность всех видов будо, их взаимосвязь.

Зарождение борьбы в истории человечества. Борьба, как древнейшее средство и искусство воспитания, оздоровления, физической и волевой подготовки.

Возникновение и развитие видов борьбы. Отличительные особенности видов спортивной борьбы.

Борьба в древнем мире: Египет и Греция, Рим и страны Востока. Борьба в средневековье: Европа и Азия, Америка и Африка.

Спортивная борьба дореволюционной России. Развитие видов спортивной борьбы в СССР.

Восточные виды боевых искусств и их значение в формировании современных видов спортивных единоборств.

Дзюдо как система борьбы и самозащиты. Сравнительная характеристика возможностей дзюдо, как системы самозащиты без оружия. Роль занятий дзюдо в подготовке сотрудников спецподразделений, воинов, работников Министерства внутренних дел Республики Беларусь.

### **Тема 3. История развития дзюдо**

Возникновение и развитие видов будо в средневековой Японии. Отличительные особенности видов традиционных будо. Этапы формирования современных будо. Зарождение дзюдо. Основатель дзюдо Дзигоро Кано, жизненный путь, вклад в развитие спорта в довоенной Японии. Кано – новатор и традиционалист. Принципы дзюдо. Основные этапы в развитии дзюдо. Выход дзюдо на международную арену. Воспитательная, оздоровительная и образовательная роль дзюдо в Японии и мире.

### **Тема 4. Актуальные направления развития дзюдо**

Сведения о развитии дзюдо в Республике Беларусь и в мире. Характеристика деятельности Международной федерации дзюдо (IJF). Вопросы организации деятельности международных общественных федераций Европы, Азии, Африки, Америки и взаимодействие с IJF.

Актуальные проблемы пропаганды и внедрения дзюдо в системы физического воспитания и спорта, привлечение новых членов федерации. Вопросы распространения идей развития дзюдо и расширение географии дзюдо в мире. Задачи дальнейшего совершенствования теории и методики дзюдо.

Работа республиканской федерации и региональных федераций дзюдо.

Определение тенденции развития дзюдо в Республике Беларусь и мире по статистическим данным:

- количество стран, развивающих дзюдо;
- количество организаций, культивирующих дзюдо;
- тренерские кадры и система подготовки;
- повышение спортивного мастерства спортсменов;

– анализ выступлений спортсменов разных стран на официальных спортивных соревнованиях.

Хронология достижений белорусских дзюдоистов на официальных спортивных соревнованиях в Европе и мире. Итоги выступления белорусских дзюдоистов в официальных международных спортивных соревнованиях истекшего года. Анализ важнейших отечественных и международных спортивных соревнований.

Вопросы дальнейшего развития дзюдо в мире. Вопросы, обсуждавшиеся международной и республиканской федерациями.

Основные направления работы республиканской, областных и городских федераций. Организация централизованной подготовки членов национальных команд Республики Беларусь разного возраста и пола. Создание предпосылок качественной подготовки кандидатов в сборные команды на местах. Мероприятия по обеспечению качественной подготовки спортсменов для формирования сборных команд Республики Беларусь.

Судейство спортивных соревнований. Основные направления повышения качества проведения спортивных соревнований и объективности судейства. Классификация спортивных соревнований.

Периодичность и системность составления календаря спортивных соревнований в Республике Беларусь. Критерии допуска к участию в официальных международных спортивных соревнованиях.

## **РАЗДЕЛ II. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ДЗЮДО**

### **Тема 5. Классификация, систематика и терминология спортивной борьбы. Терминология дзюдо**

Определение понятий: «классификация», «систематика», «терминология». Взаимосвязь этих понятий. Основные принципы классификации и систематики. Требования к построению системы. Естественная и искусственная классификация. Функциональные системы. Основные признаки и требования к системам. Систематизация и классификация.

Классификация спортивных соревнований: отборочные, главные, контрольные и подводящие.

Классификация занимающихся дзюдо.

Классификация техники дзюдо.

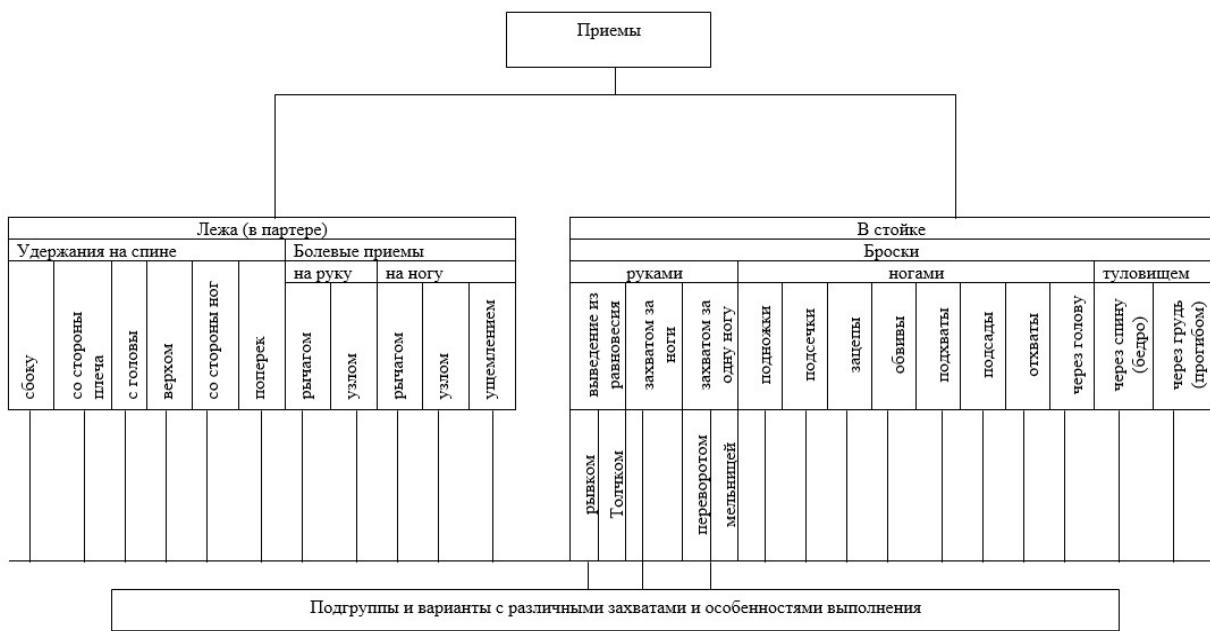
Термины и их значение в обучении борьбе. Требования к терминам и их определениям (исторические, фактические, логические). Построение терминов. Определение основных терминов. Традиционность классификации дзюдо. Соразмерность классификации дзюдо с общей классификацией спортивной борьбы. Преимущества и недостатки различных подходов к классификации технических действий. Классификация бросков дзюдо по биомеханической структуре. Исторические названия, современная терминология.

Соответствие требований к построению определений, правильность терминологии, встречающейся в учебных и методических пособиях. Общие понятия и термины спортивной борьбы: «борьба», «прием», «защита», «техника», «техническое действие», «технико-тактическое действие», «стойка» (высокая, низкая, фронтальная, правая, левая), «бросок», «наклон», «поворот», «подворот», «подножка», «зацеп», «подсечка», «подхват», «отхват», «подсад», «сбивание», «скручивание», «нырок», «вращение», «положение борьбы лежа», «мост», «сед», «высад», «забегание», «переход», «накат», «прогиб», «рычаг», «узел», «ключ», «удушение», «захват» (скрестный, разноименный, одноименный, обратный, косой и др.), «тактика», «разведка», «маскировка», «угроза», «опережение», «заведение», «осаживание» и т. д.

## **Классификация способов тактической подготовки проведения технических действий**



# ЕДИНАЯ КЛАССИФИКАЦИЯ ПРИЕМОВ БОРЬБЫ



### Классификация приемов дзюдо

<b>ВАДЗА (приемы)</b>	<b>НАГЭ ВАДЗА (броски)</b>	<b>ТАТИВАДЗА (в стойке)</b>	ТЭ ВАДЗА (руками)	СЭОИ НАГЭ (ч'з спину) КАТА ГУРУМА (мельница) ТАИ ОТОСИ (передняя подножка)
			КОСИ ВАДЗА (ч'з бедро)	ОТОСИ (ч'з бедро с захв.тулов.) КОСИ ГУРУМА (ч'з бедро с захв.головы) ЦУРИГОСИ ч'з бедро с захв.пояса
		<b>СҮТЭМИВАДЗА (падение)</b>	АСИ ВАДЗА (ногами)	ДЭАСИ БАРАИ (боковая подсечка) УТИМАТА (подхват изнутри) ОУТИ ГАРИ (зацеп изнутри)
		<b>МАСУТЭМИ ВАДЗА (в падении на спину)</b>		ТОМОЭ НАГЭ (упором стопой в живот) СУМИ ГАЭСИ (подсад голенью) УРА НАГЭ (ч'з грудь прогибом)
		<b>ЁКОСУТЭМИ ВАДЗА (в пад. на бок)</b>		ЁКО ОТОСИ (боковая подн.седом) ТАНИ ОТОСИ (задняя подн.седом) УКИ ВАДЗА (передняя подножка седом)
	<b>КАТАМЭ ВАДЗА (приемы фиксации)</b>	<b>ОСАЭКОМИ ВАДЗА (удержания)</b>		КЭСА ГАТАМЭ (сбоку) КАМИСИХОГАТАМЭ (со стороны головы) ЁКОСИХОГАТАМЭ (поперек) ТАТЭСИХОГАТАМЭ (верхом)
		<b>СИМЭ ВАДЗА (удушающие)</b>		ГЯКУДЗЮДЗИДЗИМЭ (захватом одноимен.отворотов) ОКУРИЭРИДЗИМЭ (отворотом сзади) ХАДАКА ДЗИМЭ (плечом и предплечьем сзади)
		<b>КАНСЭЦУ ВАДЗА (болевые)</b>		ДЗЮДЗИ ГАТАМЭ (рычаг рукой поперек) УДЭ ГАРАМИ (узел локтя) АСИ ГАТАМЭ (болевой прием ногами)

### Тема 6. Обеспечение безопасности и профилактика травматизма в дзюдо

Системный подход к обеспечению безопасности занимающихся дзюдо. Требования к месту занятий: гигиена, условия организации занятий, численность групп, организационные формы выполнения заданий при обучении и совершенствовании техники и тактики борьбы. Личная гигиена борца: одежда, обувь, состояние кожи, ногтей.

Условия входа в зал и выхода из зала во время занятий. Обеспечение доступности выполняемых упражнений по воздействию на суставно-связочный аппарат и мышечную систему. Системное повышение функциональных возможностей спортсменов к выполнению нагрузки разной мощности и интенсивности. Приемы самостраховки и правила страховки партнера как обязательное условие обеспечения безопасности занятий.

Предотвращение травм при обращении с оборудованием.

Соблюдение формы одежды на тренировках и спортивных соревнованиях.

Дисциплина как основное условие безопасности на занятиях дзюдо. Требования к поведению занимающихся в зале.

Права и обязанности руководителя спортивных баз и тренера по обеспечению выполнения правил безопасности.

Гигиена умственного труда, гигиена тренировочного процесса. Гигиена питания, режим и распорядок дня и отдыха, личная гигиена. Оценка состояния здоровья на протяжении учебы. Факторы риска и их предупреждение. Утомление, переутомление, перетренированность. Медицинское обеспечение подготовки спортсменов.

Приемы страховки как обязательное условие при выполнении любого технического действия. Поддержка, способы преобразования поступательного движения во вращательное.

Приемы самостраховки. Падения на спину, на бок, на грудь. Стандартные положения и способы усложнения выполнения падений увеличением высоты и длины полета, скорости перемещения в пространстве. Применение акробатических упражнений для повышения координационных способностей и прочности навыков самостраховки.

Правила безопасного выполнения технических действий. Запрещенные действия.

## **Тема 7. Правила спортивных соревнований по дзюдо. Основы судейства**

Характер и способы проведения спортивных соревнований. Участники спортивных соревнований. Возрастные группы участников. Допуск участников к спортивным соревнованиям. Весовые категории. Взвешивание участников. Права и обязанности участников. Костюм участника. Представители: тренеры и представители команд. Состав судейской коллегии: главный судья, главный секретарь, их заместители, арбитр, боковой судья, секундометрист, технический секретарь, информатор, комментатор, судья при участниках, врач спортивных соревнований, комендант спортивных соревнований. Обязанности членов судейской коллегии. Правила спортивных соревнований. Содержание разделов правил.

Судейская этика. Терминология и жесты судей. Содержание борьбы: положения борцов, броски, удушающие и болевые приемы, удержания.

Порядок проведения спортивных соревнований по различным системам. Проведение жеребьевки участников, порядок составления встреч по кругам. Регистрация хода схваток. Умение пользоваться символами и аббревиатурой для записи технико-тактических действий борцов в схватках. Определение мест участников. Практическое судейство.

## **Тема 8. Биомеханические особенности техники дзюдо**

Площадь опоры и опорные поверхности, их изменение в процессе борьбы в стойке и лежа. Центр тяжести борца и общий центр тяжести пары, изменение его положения в различных ситуациях борьбы. Проекция общего центра тяжести на площадь опоры и изменение ее положения при выполнении приемов и защит. Угол устойчивости и изменение его величины в различных положениях при выполнении приемов и защит. Момент устойчивости и момент опрокидывания, коэффициент устойчивости, их изменение в процессе борьбы. Внешние и внутренние силы, их действие при выполнении приемов и защит. Сила тяжести, сила нормального давления, сила реакции опоры, сила трения, скольжение, их направление, взаимосвязь и величина их действия при выполнении приемов и защит. Сущность понятия пары сил применительно к технике дзюдо. Рычаг. Рычаг 1, 2 и 3 рода. Величина рычага, плечо рычага (силы), момент силы, момент вращения. Изучение и анализ специальных упражнений дзюдоиста по структуре, амплитуде, скорости, ускорениям и другим факторам, близким к технике дзюдо.

Биомеханический анализ движений в подготовительных и специальных упражнениях борца.

Биомеханический анализ техники дзюдо.

Биомеханические факторы, обеспечивающие эффективность основных приемов техники (изучение на конкретных примерах из практики дзюдо).

Определение направления, амплитуды, плоскости, ускорения и других факторов выполнения основного действия борца в приеме.

Определение ошибок при выполнении технических действий путем упрощенного биомеханического анализа движений борца в процессе разучивания на тренировке и при анализе неудачных попыток в поединках.

Приложение сил при выполнении болевых приемов.

Динамика и направленность усилий в технике нападения в стойке: по направлению падения соперника, по изменению положения частей тела.

Биомеханические особенности выполнения удушающих приемов.

## **Тема 9. Система спортивной тренировки в дзюдо: цель, задачи, принципы и структура спортивной подготовки**

Основные понятия и общая характеристика системы подготовки дзюдоистов. Формы организации тренировочного процесса по дзюдо.

Структура и содержание учебных, учебно-тренировочных, тренировочных групповых занятий. Оптимальное сочетание тренировочной работы с соревновательной деятельностью. Соотношение средств специальной подготовки с общефизическим развитием. Организация тренировочной работы в группах разного уровня подготовленности. Селекция занимающихся по прогрессии физической и технико-тактической подготовки в группах и методика коррекции общих плановых заданий в группе для подготовки перспективных борцов. Планирование и реализация

соревновательной практики для занимающихся разного уровня подготовленности. Профессиональный опыт тренера, как фактор психологической поддержки борцов при разной результативности выступлений на спортивных соревнованиях, для снижения процента отсева занимающихся из групп.

Основная цель спортивной тренировки: формирование высокосовершенного навыка борьбы и достижение спортивных результатов.

Задачи тренировки: освоение и совершенствование структуры выполнения двигательных действий дзюдо (техники), способов воздействия на соперника для повышения надежности выполнения приемов (тактики), воспитание специальных физических качеств (кондиционно-координационных способностей) и морально-волевых качеств борца.

Вспомогательные задачи тренировки: сохранение и укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие, воспитание нравственных качеств, воспитание навыков организационной, инструкторской и судейской деятельности. Воспитание спортсменов в процессе тренировки: потребностей, чувств, привычек, нравственных убеждений и мировоззрения. Формирование личности спортсмена.

Современные направления в системе подготовки дзюдоистов. Основные понятия системы спортивной тренировки. Компоненты соревновательной деятельности в системе подготовки дзюдоистов. Сочетание групповых и индивидуальных заданий в тренировочном процессе. Формы и методы прогрессивного влияния используемых в системе подготовки средств для роста спортивного мастерства. Реализация основных принципов спортивной тренировки и способы реальной оценки качества тренировочной работы.

Организационно-методические формы реализации поставленных задач. Варьирование временными параметрами заданий. Дозирование нагрузки по объему и интенсивности. Способы определения объема тренировочной нагрузки и интенсивности (мощности) выполняемых заданий по уровню ЧСС.

Формы учета физического и психического воздействия тренировочных нагрузок. Рациональное распределение работы и отдыха с учетом мощности выполняемых заданий.

## **Тема 10. Средства, методы и условия спортивной подготовки в дзюдо**

Обоснование выбора задач, средств и методов тренировки в дзюдо.

Специфические средства и методы тренировки.

Соревновательные (основные) упражнения.

Вспомогательные упражнения (строевые, подготовительные, рекреационные) и методы их применения.

Методы применения основных упражнений для совершенствования координационных и кондиционных способностей дзюдоиста.

Нагрузка и отдых как компоненты спортивной тренировки.

Понятие о тренировочной нагрузке (физической и психической).

Объем и интенсивность нагрузки. Особенности объективности и субъективности оценки тренировочной нагрузки в дзюдо. Использование стандартного (упражнения) и переменного (варьирование) методов тренировки в процессе совершенствования навыка борьбы. Дозирование нагрузки. Тренированность и перетренированность в дзюдо. Методы их определения. «Спортивная форма» борца. Особенности планирования нагрузки в тренировке юных борцов, девушек и женщин.

Схватки как основное средство спортивного совершенствования дзюдоиста. Разновидности схваток по характеру и содержанию. Варьирование заданиями. Метод изменяемых условий. Понятие «сбивающий фактор». Применение сбивающих факторов в тренировочном процессе, как эффективного средства повышения результативности выступлений на спортивных соревнованиях.

Специально-подготовительные упражнения.

Упражнения самостраховки: кувырки в группировке, с увеличенной амплитудой (вверх, в длину), кувырки по диагонали с усложнением выполнения: через стоящего в наклоне партнера, через нескольких борцов.

Приемы самостраховки с усложнением условий выполнения падений на спину, на грудь, на правый или левый бок, с вращением через голову и без вращения увеличением высоты полета и быстроты выполнения.

Упражнения в перемещениях по ковру: для сближения с соперником подшагиванием, зашагиванием, выпадами; повороты боком сближаясь или удаляясь от соперника, подвороты спиной к сопернику (вправо, влево); седы, вращения.

Упражнения, имитирующие движения в завершающей фазе бросков. Упражнения, имитирующие маховые подбивающие действия ногами.

Специальные упражнения в парах на развитие специальной скоростно-силовой выносливости. Специальные упражнения борца для укрепления мышц шеи, укрепления связок и повышения подвижности в суставах. Перевороты на мосту, забегания. Подвижные игры с элементами борьбы: в теснение, в касание, выведение из равновесия с отрывом от опоры, борьба ногами, борьба за захват, борьба в определенном захвате, игры в дебюты.

## **Тема 11. Спортивная подготовленность и пути ее достижения в дзюдо**

Спортивная подготовленность – результат использования всех средств, методов и сторон подготовки и нагрузок в них в совокупности с адекватным восстановлением. Общая оценка подготовленности дзюдоиста.

Компоненты подготовленности. Влияние генетической предрасположенности и степени тренированности на распределение компонентов спортивной подготовленности в отдельные группы. Взаимосвязь компонентов различных сторон подготовленности. Значимость, специфичность и соразмерность компонентов.

Принципы спортивной подготовки (сознательности, активности, специализации, всесторонности, возрастающих нагрузок, повторности, разнообразия и новизны, наглядности, индивидуализации, систематичности).

Пути достижения спортивной подготовленности: планирование, готовность спортсмена к занятиям, выполнимость заданий и соразмерность нагрузок, обеспечение восстановления, сохранение здоровья и работоспособности, очередность улучшения компонентов подготовленности, сочетание путей повышения нагрузки.

## **Тема 12. Основы интеллектуальной и психологической подготовки в дзюдо**

Задачи, средства и методы психологической подготовки дзюдоиста. Определение понятий: «психика», «психология», «психические качества». Психологические особенности спортивной деятельности. Взаимосвязь потребностей, безусловных и условных рефлексов, чувств и уровней сознания и умственных способностей. Определение понятий: «воля» и «волевые качества», «мораль», «моральные качества». Механизм волевых проявлений.

Способы, средства и методы выработки волевых качеств: выдержки, настойчивости, решительности, смелости, инициативности.

Средства и методы воспитания моральных качеств борца: трудолюбия, принципиальности, коллективизма, гуманизма, интернационализма, дисциплинированности, пунктуальности, скромности, честности.

Методы совершенствования моральных качеств, характера и привычек борца. Нормы поведения борца на спортивных соревнованиях, в тренировке, в быту.

Влияние положительных и отрицательных эмоций на процесс формирования морально-волевых качеств борца и черт характера.

Средства и методы регулирования потребностей, чувств, эмоций спортсменов в процессе тренировки и на спортивных соревнованиях.

Способы регулирования психических состояний на спортивных соревнованиях, тренировке и в быту. Мобилизационная готовность, апатия, предстартовая лихорадка и др.

Психологическая направленность содержания разминки перед схваткой в зависимости от типа нервной системы и состояния борца.

Интеллектуальная подготовка. Определение понятия «интеллект». Мышление борца и его особенности. Уровни сознания, мышления и умственные способности борца. Взаимосвязь понятий: «интуиция», «эрудиция» и «интеллект». Особенности интеллекта борца. Задачи, средства и методы интеллектуальной подготовки дзюдоиста. Общая и специальная интеллектуальная подготовка и ее связь с другими сторонами подготовки. Основные методы совершенствования интеллектуальной подготовки. Значение интеллекта борца в достижении спортивных результатов, общая и

специальная интеллектуальная подготовка дзюдоиста, взаимосвязь тактической и интеллектуальной подготовок.

Средства и методы развития эрудиции борца.

Средства и методы развития интуиции.

Механизм формирования полезных и вредных привычек, способы исправления (отучения) от вредных привычек.

### **Тема 13. Техническая подготовка дзюдоистов**

Задачи, средства и методы технической подготовки. Общая и индивидуальная техническая подготовка (группы и борца). Закономерности формирования технического арсенала борца. Способы увеличения вариативности выполнения технических действий (приемов, защит). Управление процессом формирования технического арсенала борца (расширение, сужение, совершенствование). Подбор партнеров и постановка задач на схватки, как основные факторы, направляющие формирование навыка выполнения технических действий. Нормативы технической подготовки борца на различных этапах тренировки. Средства и методы контроля технической подготовки дзюдоиста.

Особенности построения процесса технической подготовки дзюдоистов разного возраста и пола.

Анализ технической подготовки борцов по результатам педагогических наблюдений в спортивных соревнованиях. Определение активности, вариативности (общей эффективности), эффективности и результативности. Определение места спортсменов по показателям технической подготовленности в спортивных соревнованиях. Определение недостатков технической подготовленности борцов (команды, отдельных борцов). Расчет пропорций времени на разучивание, учебно-тренировочные схватки в процессе тренировки.

Эволюция правил спортивных соревнований и ее влияние на изменение индивидуального технического арсенала спортсменов.

### **Тема 14. Особенности техники различных единоборств и методика их применения в дзюдо**

Краткая характеристика дзюдо. Отличительные особенности. Сущность победы, разрешенные действия, условия применения, место и регламент поединка, одежда. Техника нападения и защиты в стойке. Особенности выполнения бросков. Тактические приемы подготовки бросков. Комплекс действий в нарушении устойчивости соперника для создания облегченных условий выполнения броска. Техника бросков.

Техника нападения и защиты различных видов единоборств в борьбе лежа. Особенности контроля соперника при выполнении удержаний с разными захватами, из разных положений к сопернику.

Болевые приемы и требования к выполнению. Способы выполнения болевых на ноги, их особенности (в дзюдзюцу, самбо, грэпплинге и др). Профилактические меры безопасности при изучении болевых приемов.

Ознакомление с терминологией и основными понятиями в дзюдо.

Краткие сведения об основах судейства в дзюдо. Судейские термины и жесты.

Отличительные особенности техники греко-римской борьбы. Захваты и передача атакующих усилий на тело соперника.

Способы перемещения соперника на ковре. Переводы, сваливания, броски. Основные закономерности атакующих технических действий в греко-римской борьбе: техника нападения в стойке и борьбе лежа. Защитные действия. Тактика поединка в греко-римской борьбе.

Техника нападения и защиты в вольной борьбе. Сходство и отличия техники бросков в вольной борьбе с выполнением идентичных (сходных по биомеханической структуре) бросков в дзюдо.

Особенности взаимодействий борцов в схватках. Обоснование наиболее распространенных положений борцов в соревновательных поединках. Специфика выполнения переворотов в партере с помощью ног атакующего и воздействием на ноги соперника. Вариативность захватов, выходов на броски, выполнения завершающих действий в бросках и контроля соперника.

Особенности техники выполнения бросков в поясной борьбе.

Нюансы выполнения удушающих и болевых приемов в грэпплинге. Тренировка по грэпплингу как серьезное подспорье в повышении уровня мастерства дзюдоиста в борьбе лежа.

## **Тема 15. Тактика дзюдо**

Определение понятий «тактика» и «стратегия» борьбы. Взаимосвязь стратегии и тактики. Сущность тактики и основные направления применения и тактических действий в дзюдо. Взаимосвязь техники и тактики борьбы. Технико-тактические действия. Закономерности применения тактических действий в видах спортивной борьбы и отличительные особенности тактических приемов дзюдо.

Задачи, средства и методы тактической подготовки дзюдоистов.

Планирование тактической подготовки. Управление процессом тактической подготовки борца. Средства и методы контроля тактической подготовленности борца.

Тактика участия в спортивных соревнованиях. Средства и методы проведения разведки для сбора информации о ситуации. Способы оценки информации. Оценка технической, тактической, физической, психологической подготовки противника. Оценка условий проведения предстоящих спортивных соревнований. Составление тактического плана участия в спортивных соревнованиях.

Тактика ведения поединка (разведка, оценка ситуации, разновидности тактических решений). Наступающая и оборонительная тактика. Атакующий

и контратакующий характер ведения схваток. Тактические приемы: подавление, преследование. Обманные действия: маскировка, вызов, угроза. Тактика ведения схватки ведущих дзюдоистов страны. Моделирование как вид тактической подготовки борца. Средства и методы совершенствования различных видов тактики ведения схваток.

Планирование тактики ведения схваток. Составление технико-тактических схем ведения схваток.

Тактика подготовки и проведение технических действий. Основные тактические приемы. Маневрирование, сковывание, выведение из равновесия, способы использования инерции движения, возникающие и создаваемые благоприятные условия для проведения бросков. Осуществление захватов и способов воздействий на движения соперника. Тактика выполнения отдельных приемов и защит.

Комбинации технических действий – тактический прием. Наработанные и спонтанные комбинации. Спонтанная комбинация приемов – ситуативная реализация технической базы спортсмена.

Влияние изменений в правилах спортивных соревнований на индивидуальный тактический рисунок ведения поединка.

Основные изменения в технико-тактической подготовленности ведущих дзюдоистов мира. Обобщение современных тенденций технико-тактической подготовленности ведущих дзюдоистов мира и влияния изменений в правилах спортивных соревнований на манеру и содержание соревновательных поединков, на стратегию и тактику соревновательной деятельности.

## **Тема 16. Физические качества борца. Уровень развития специальной работоспособности дзюдоиста**

Цели, задачи, средства и методы физической подготовки дзюдоиста.

Общая и специальная физическая подготовка. Дозирование нагрузки в процессе общей и специальной физической подготовки дзюдоиста при развитии отдельных физических качеств.

Определение понятий: «физические качества», «сила», «быстрота», «выносливость», «гибкость». Способы измерения силы. Факторы, влияющие на развитие силы. Общая и специальная силовая подготовка. Средства и методы развития силы.

Средства и методы контроля общей и специальной физической подготовленности дзюдоистов.

Способы измерения быстроты борца. Факторы, влияющие на развитие быстроты.

Способы измерения выносливости (общей и специальной). Выносливость при статической и динамической работе. Способы увеличения функциональных способностей систем (дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной, мышечной и др.). Виды утомления (физическое, умственное, сенсорное, эмоциональное и др.) и их механизм.

Способы измерения ловкости. Факторы, влияющие на развитие ловкости (общей и специальной). Способы увеличения ловкости борца.

Способы измерения гибкости. Общая и специальная гибкость. Факторы, влияющие на развитие гибкости. Активная и пассивная гибкость. Способы развития гибкости.

Особенности воспитания физических качеств у дзюдоистов разного возраста и пола. Нормативы физической подготовленности дзюдоиста на различных этапах тренировки.

### **Тема 17. Интегральная подготовка в дзюдо**

Определение понятия «интегральная подготовка». Взаимосвязь и взаимозависимость различных сторон подготовки дзюдоиста, реализуемые в умении вести поединок.

Психологическая подготовленность и уровень функциональных возможностей, техническое мастерство и тактическая грамотность, все знания и опыт – равнозначные составляющие интегральной подготовки.

Рандори – основная форма реализации интегральной подготовки в условиях тренировочной работы.

Схватки по заданию (односторонние и обоюдные), контрольные и соревновательные схватки (и др.) – индикатор уровня интегральной подготовки.

Постоянное многократное использование различных поединков в тренировочном процессе – необходимое условие построения специального фундамента интегральной подготовки и обеспечение гармоничного развития спортсмена в строгом соответствии с требованиями дзюдо как вида спорта.

Спортивные соревнования – высшая форма интегральной (боевой) подготовки.

Основные задачи интегральной подготовки (построение специального фундамента, повышение специальной подготовленности, поддержание специальной подготовленности на достигнутом уровне).

Различные методики, используемые при проведении интегральной подготовки. Облегченные, затрудненные и усложненные условия проведения поединка – один из главнейших путей достижения высоких спортивных результатов.

Соотношение объема интегральной и общего объема подготовки на разных этапах, периодах, в различных циклах подготовки.

Реализация принципов спортивной подготовки в интегральной тренировке.

### **Тема 18. Индивидуализация сторон подготовки квалифицированных дзюдоистов**

Дозирование нагрузки в процессе общей и специальной физической подготовки дзюдоиста при развитии отдельных физических качеств. Определение достоинств и недостатков физической подготовленности

дзюдоиста (педагогические наблюдения, стенографирование). Средства и методы контроля физической подготовленности. Тестирование физической подготовленности дзюдоистов. Нормативы физической подготовленности дзюдоиста на различных этапах тренировки. Особенности развития физических качеств спортсменов различного возраста и пола.

Индивидуальная техническая подготовка. Закономерности формирования технического арсенала борца. Способы увеличения вариативности выполнения технических действий (приемов, защит). Управление процессом формирования технического арсенала борца (расширение, сужение, совершенствование). Подбор партнеров и постановка задач на схватки как основные факторы, направляющие формирование навыка выполнения технических действий. Средства и методы контроля технической подготовки дзюдоиста. Нормативы технической подготовки борца на различных этапах тренировки. Анализ технической подготовки борцов по результатам педагогических наблюдений в спортивных соревнованиях. Определение активности, вариативности (общей эффективности), эффективности и результативности. Определение места спортсмена по показателям технической подготовленности в спортивных соревнованиях. Определение недостатков технической подготовленности борца.

Особенности построения процесса технической подготовки подростков, юношей, девушек.

Планирование тактической подготовки. Управление процессом тактической подготовки борца. Средства и методы совершенствования различных видов тактики (атакующей, оборонительной, маскировки, подавления, маневрирования). Выявление индивидуальных недостатков тактической подготовленности. Анализ и индивидуальная корректировка тактической подготовленности по результатам педагогических наблюдений.

Задачи, средства и методы интеллектуальной подготовки дзюдоиста. Проблемный метод, деловые игры, соревновательный и игровой метод, основные методы совершенствования интеллектуальной подготовки.

Развитие эрудиции и интеллекта как основа повышения уровня индивидуальных психологических возможностей спортсмена, влияющих на способность мобилизоваться в условиях сложного поединка. Мышление борца и его особенности.

Сбор информации о сторонах подготовленности борца, систематизация и анализ полученных данных.

Планирование работы по исправлению индивидуальных недостатков подготовленности борцов.

## РАЗДЕЛ III. ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ МАСТЕРСТВО

### **Тема 19. Совершенствование знаний, умений и навыков анализа техники выполнения приемов дзюдо по группам классификации**

Схема анализа каждой группы приемов. Место изучаемых приемов в практике дзюдо.

Биомеханический анализ приемов (площадь опоры, угол устойчивости, внешние и внутренние силы, рычаг, пара сил, факторы облегчающие или затрудняющие выполнение приема).

**Nage-waza (нагэ-вадза) техника бросков (66 техник)**

1. Tati-waza (тати-вадза) броски, выполняемые в положении стоя  
(3 группы)

**Te-waza (тэ-вадза) техника бросков руками (16)**

Ippon-seoi-nage – бросок через спину с захватом руки на плечо.  
 Seoi-nage – бросок через спину.  
 Seoi-otoshi – бросок через спину с колен, или с одного колена.  
 Tai-otoshi – передняя боковая подножка.  
 Sumi-otoshi – бросок выведением из равновесия толчком.  
 Uki-otoshi – бросок выведением из равновесия рывком, скручиванием.  
 Uchi-mata-sukashi – бросок выведением из равновесия скручиванием, как контрприем от подхвата изнутри.  
 Kouchi-gaeshi – бросок выведением из равновесия рывком, как контрприем от подсечки изнутри.  
 Obi-otoshi – бросок переворотом с захватом пояса спереди.  
 Sukui-nage – бросок переворотом (захватом бедра изнутри, снаружи, двух бедер).  
 Morote-gari – бросок захватом ноги или ног двумя руками.  
 Kuchiki-taoshi – бросок захватом за подколенный сгиб.  
 Kibisu-gaeshi – бросок захватом за пятку.  
 Kata-guruma – бросок через плечи («мельница»).  
 Obitori-gaeshi – переворот, подсад бедром (изнутри, снаружи) с захватом пояса на спине поверх одноименного плеча («грузинский» захват).  
 Yama-arashi – бросок через спину с захватом одноименного отворота и подсадом одноименной стопой.

**Koshi-waza (коси-вадза) техника бросков через бедро/поясицу (10)**

Uki-goshi – бросок через бедро с захватом туловища (корпусной).  
 Ogoshi – бросок через бедро с захватом туловища.  
 Koshi-guruma – бросок через бедро с захватом головы.

Tsuri-goshi – бросок через бедро с захватом пояса.

Tsurikomi-goshi – бросок через бедро с захватом отворота.

Sode-tsurikomi-goshi – бросок через бедро/спину захватом за рукава (разноименный рукав).

Harai-goshi – подхват снаружи.

Hane-goshi – бросок через бедро подсадом бедром и голенью.

Utsuri-goshi – бросок через бедро, вскидывая на бедро.

Ushiro-goshi – обратный бросок через бедро, подсад бедром.

### Ashi-waza (аси-вадза) техника бросков ногами (21)

De-ashi-barai – боковая подсечка.

Tsubame-gaeshi – боковая подсечка как контрприем от боковой подсечки.

Okuri-ashi-barai – боковая подсечка под две ноги.

Kosoto-gari – задняя подсечка.

Kosoto-gake – зацеп снаружи.

Hane-goshi-gaeshi – контрприем от ханэ-госи (зацеп опорной ноги снаружи).

Harai-goshi-gaeshi – контрприем от хараи-госи (зацеп опорной ноги снаружи).

Uchimata-gaeshi – контрприем от утимата (зацеп опорной ноги снаружи).

Hiza-guruma – подсечка в колено.

Sasae-tsurikomi-ashi – опорная передняя подсечка.

Harai-tsurikomi-ashi – чистая передняя подсечка (высекающая).

Osoto-gari – отхват, зацеп одноименной ноги снаружи.

Ouchi-gari – зацеп изнутри.

Kouchi-gari – подсечка изнутри, зацеп одноименной голенью/стопой изнутри.

Uchi-mata – подхват изнутри.

Ashi-guruma – бросок через ногу.

O-guruma – бросок через ногу вперед.

Osoto-guruma – отхват под две ноги, бросок через ногу назад, задняя подножка под две ноги.

Osoto-otoshi – задняя подножка.

Osoto-gaeshi – задняя подножка/отхват как контрприем от задней подножки/отхвата.

Ouchi-gaeshi – боковая подсечка, зацеп разноименной голенью снаружи как контрприем от оути-гари.

### 2. Sutemi-waza (сутэми-вадза) броски, выполняемые в падении (2 группы)

#### Ma-sutemi-waza (масутэми-вадза) броски в падении на спину (5)

Tomoe-nage – бросок через голову подсадом стопой (упором стопой в живот/бедро).

**Sumi-gaeshi** – бросок через голову подсадом голенью.  
**Hikikomi-gaeshi** – бросок через голову подсадом голенью с захватом пояса на спине поверх одноименного плеча («грузинский» захват).  
**Tawara-gaeshi** – бросок через голову обратным захватом туловища сверху.  
**Ura-nage** – бросок через грудь прогибом.

### Yoko-sutemi-waza (ёко-сүтэми-вадза) броски в падении на бок (14)

**Daki-wakare** – бросок через грудь вращением.  
**Yoko-guruma** – бросок через грудь седом.  
**Tani-otoshi** – задняя подножка седом.  
**Yoko-otoshi** – боковая подножка седом.  
**Uki-waza** – передняя подножка седом.  
**Yoko-wakare** – передняя/боковая подножка на пятке.  
**Osoto-makikomi** – задняя/боковая подножка вращением с захватом руки под плечо.  
**Soto-makikomi** – бросок вращением с захватом руки под плечо.  
**Hane-makikomi** – бросок вращением с захватом руки под плечо и подсадом бедром и голенью.  
**Harai-makikomi** – бросок вращением с захватом руки под плечо и подхватом снаружи.  
**Uchi-mata-makikomi** – бросок вращением с захватом руки под плечо и подхватом изнутри.  
**Uchi-makikomi** – бросок вращением с захватом руки на плечо.  
**Kouchi-makikomi** – зацеп одноименной ноги изнутри с захватом бедра атакуемой ноги под плечо.  
**Yoko-gake** – боковая подсечка/зашеп разноименной стопой снаружи седом.

### 3. Katame-waza (катамэ-вадза) техника фиксирующих приемов (29) (3 группы)

#### Osaekomi-waza (осаэкоми-вадза) удержания (9)

**Kami-shiho-gatame** – удержание со стороны головы.  
**Kuzure-kami-shiho-gatame** – вариант удержания со стороны головы.  
**Yoko-shiho-gatame** – удержание поперек.  
**Tate-shiho-gatame** – удержание верхом.  
**Uki-gatame** – удержание «поплавок».  
**Kata-gatame** – удержание со стороны плеча.  
**Kesa-gatame** – удержание сбоку.  
**Kuzure-kesa-gatame** – вариант удержания сбоку (с захватом руки и туловища).  
**Ushiro-kesa-gatame** – обратное удержание сбоку.

## Shime-waza (симэ-вадза) удушающие приемы (11)

Gyaku-juji-jime – удушающий захватом одноименных отворотов обратным хватом (ладони к себе).

Nami-juji-jime – удушающий захватом одноименных отворотов прямым хватом (ладони от себя).

Kata-juji-jime – удушающий захватом одноименных отворотов смешанным хватом (одна ладонь к себе, вторая от себя).

Tsukkomi-jime – удушающий отворотом спереди.

Ryo-te-jime – удушающий «двумя кистями».

Hadaka-jime – удушающий предплечьем/плечом и предплечьем сзади.

Okuri-eri-jime – удушающий отворотом сзади.

Kata-ha-jime – удушающий отворотом сзади, блокируя руку.

Sode-guruma-jime – удушающий при помощи рукавов.

Kata-te-jime – удушающий предплечьем спереди.

Sankaku-jime – удушающий захватом ногами руки и головы.

## Kansetsu-waza (кансэцу-вадза) болевые приемы (10)

Ude-hishigi-sankaku-gatame – болевой с захватом ногами руки и головы.

Ude-hishigi-juji-gatame – рычаг локтя поперек.

Ude-hishigi-ude-gatame – рычаг локтя упором руки в плечо.

Ude-garami – узел локтя.

Ude-hishigi-hiza-gatame – рычаг локтя при помощи колена.

Ude-hishigi-waki-gatame – болевой захватом руки под плечо.

Ude-hishigi-hara-gatame – болевой через живот или грудь атакующего.

Ude-hishigi-ashi-gatame – болевой ногами.

Ude-hishigi-te-gatame – болевой руками.

## Kinshi-waza (кинси-вадза) – запрещённые приемы

Do-jime – «сжимание торса» (сдавливание туловища укэ коленями скрещенных ног).

Ashi-garami – «переплетение ног» – узел колена.

Kawazu-gake – «зацеп Кавадзу» – зацеп стопой и голенью («обвив»).

Kani-basami – »клешня краба» – двойной подбив («ножницы»).

Подводящие и имитационные упражнения, страховка. Анализ индивидуальных особенностей техники и умение оказать помощь в исправлении возможных ошибок, корректировка выполнения технических действий. Тактическая подготовка приема, последовательность усложнения условий выполнения приема.

Овладение техническими действиями и совершенствование их в различных условиях.

## **Тема 20. Базовая техника дзюдо. Совершенствование выполнения приемов, защит и контрприемов**

Вспомогательные технические действия, не включенные в традиционную классификацию дзюдо:

### **НЭВАДЗА**

Переворачивания: скручиванием,  
забеганием,  
переходом,  
перекатом,  
накатом (вращением),  
прогибом,  
седом.

### **ТАТИВАДЗА**

Переводы: рывком,  
нырком,  
вращением,  
высадом.

Базовая основа традиционной техники дзюдо:

### **6 кю (белый пояс)**

**КАМАЭ – стойки:**

1. СИДЗЭНТАЙ – высокая стойка.
  2. СИДЗЭНХОНТАЙ – фронтальная высокая.
  3. МИГИСИДЗЭНТАЙ – правосторонняя высокая.
  4. ХИДАРИСИДЗЭНТАЙ – левосторонняя высокая.
  5. ДЗИГОТАЙ – низкая стойка
  6. ДЗИГОХОНТАЙ – фронтальная низкая.
  7. МИГИДЗИГОТАЙ – правосторонняя низкая.
  8. ХИДАРИДЗИГОТАЙ – левосторонняя низкая.
  9. СИНТАЙ – передвижения
- СУРИАСИ – скользящий переставной шаг.  
ЦУГИАСИ – приставной шаг.

**ТАЙСАБАКИ – повороты:**

- 2 типа поворотов на 90 градусов.  
3 типа поворотов на 180 градусов.

**УКЭМИ – падения:**

- УСИРОУКЭМИ – падение назад.  
ЁКОУКЭМИ – падение на бок.

**МАЭУКЭМИ** – падение вперед.

**МАЭМАВАРИУКЭМИ** – падение вперед кувырком.

**КУМИКАТА** – захваты:

**МИГИ СИДЗЭНТАЙ КУМИКАТА** – захват в высокой правосторонней стойке.

**ХИДАРИ СИДЗЭНТАЙ КУМИКАТА** – захват в высокой левосторонней стойке.

**МИГИ ДЗИГОТАЙ КУМИКАТА** – захват в низкой правосторонней стойке.

**ХИДАРИ ДЗИГОТАЙ КУМИКАТА** – захват в низкой левосторонней стойке.

**КУДЗУСИ** – выведение из равновесия

8 направлений выведения из равновесия

**ФАЗЫ БРОСКА:**

1. КУДЗУСИ – выведение из равновесия.

2. ЦУКУРИ – принятие правильного положения.

3. КАКЭ – выполнение броска.

**5 кю (желтый пояс)**

**НАГЭ ВАДЗА** – броски:

**ДЭАСИ-БАРАИ** – боковая подсечка.

**ХИДЗА-ГУРУМА** – подсечка в колено.

**САСАЭ-ЦУРИКОМИ-АСИ** – передняя опорная подсечка.

**УКИ-ГОСИ** – бросок через бедро с захватом руки и туловища (корпусной).

**ОСОТО-ГАРИ** – отхват.

**О-ГОСИ** – бросок через бедро с захватом руки и туловища подбивом.

**ОУТИ-ГАРИ** – зацеп разноименной ноги изнутри.

**СЭОИ-НАГЭ** – бросок через спину.

**КАЭСИ ВАДЗА** – контрприемы:

**ЦУБАМЭ-ГАЭСИ** – боковая подсечка от боковой подсечки.

**РЭНРАКУ ВАДЗА** – комбинации:

1. ОУТИ-ГАРИ → СЭОИ-НАГЭ – зацеп изнутри → бросок через спину.

2. О-ГОСИ → ОУТИ-ГАРИ – бросок через бедро с захватом руки и туловища → зацеп изнутри.

**КАТАМЭ ВАДЗА** – фиксирующие приемы:

1. ОСАЭКОМИ ВАДЗА – удержания:

– КЭСА-ГАТАМЭ – удержание сбоку с захватом руки и головы.

– КАТА-ГАТАМЭ – удержание со стороны плеча с захватом руки и головы.

– ЁКОСИХО-ГАТАМЭ – удержание поперек.

– ТАТЭ-СИХО-ГАТАМЭ – удержание верхом.

## 2. НОГАРЭКАТА – уходы:

- Уход от КЭСА-ГАТАМЭ захватывая ногу ТОРИ.
- Уход от КЭСА-ГАТАМЭ через «мост».
- Уход от ЁКО-СИХО-ГАТАМЭ через «мост» с захватом головы ТОРИ и упором в живот.
- Уход от ТАТЭ-СИХО-ГАТАМЭ через «мост» с захватом штанины соперника.

**4 кю (оранжевый пояс)**

## НАГЭ ВАДЗА – броски:

1. КОСОТО-ГАРИ – задняя подсечка.
2. КОУТИ-ГАРИ – подсечка изнутри.
3. КОСИ-ГУРУМА – бросок через бедро с захватом руки и головы.
4. ЦУРИКОМИ-ГОСИ – бросок через бедро с захватом руки и отворота.
5. ОКУРИ-АСИ-БАРАИ – боковая подсечка под две ноги.
6. ТАИ-ОТОСИ – передняя подножка.
7. ХАРАИ-ГОСИ – подхват под две ноги.
8. УТИМАТА – подхват изнутри.

## КАЭСИ ВАДЗА – контрприемы:

1. ОУТИ-ГАЭСИ – от зацепа изнутри под разноименную ногу.
2. КОСОТО-ГАРИ от ТАИ-ОТОСИ – задняя подсечка от передней подножки.

## РЭНРАКУ ВАДЗА – комбинации:

ОУТИ-ГАРИ → УТИМАТА → ТАТЭ-СИХО-ГАТАМЭ – зацеп изнутри → подхват изнутри → удержание верхом.  
 КОУТИ-ГАРИ → КОСИ-ГУРУМА → КЭСА-ГАТАМЭ – подсечка изнутри → бросок через бедро с захватом руки и головы → удержание сбоку.

## КАТАМЭ ВАДЗА – фиксирующие приемы:

### 1. ОСАЭКОМИ ВАДЗА – удержания:

- КАМИ-СИХО-ГАТАМЭ – удержание со стороны головы с захватом пояса.
- УСИРО-КЭСА-ГАТАМЭ – обратное удержание сбоку.
- УКИ-ГАТАМЭ – удержание «поплавок» (от болевого).

### 2. КАНСЭЦУ ВАДЗА – болевые.

- ДЗЮДЗИ-ГАТАМЭ – рычаг руки поперек с захватом руки между ног.
- УДЭ-ГАРАМИ – узел локтевого сустава.

**3. СИМЭ ВАДЗА – удушающие**

– ГЯКУ-ДЗЮДЗИ-ДЗИМЭ – удушающий с захватом одноимённых отворотов (ладони к себе).

**НОГАРЭКАТА – уходы:**

1. Уход от КЭСА-ГАТАМЭ рывком за ворот ТОРИ.
2. Уход от УСИРО-КЭСА-ГАТАМЭ вращением в сторону ТОРИ.
3. Уход от КАМИ-СИХО-ГАТАМЭ вращением при помощи махового движения двух ног.
4. Уход от ГЯКУ-ДЗЮДЗИ-ДЗИМЭ помещая руку между рук ТОРИ.
5. Уход от ДЗЮДЗИ-ДЗИМЭ упором в локти ТОРИ.

**3 кю (зеленый пояс)**

**НАГЭ ВАДЗА – броски:**

1. КО-СОТО-ГАКЭ – зацеп снаружи.
2. ЦУРИ-ГОСИ – бросок через бедро с захватом руки и пояса.
3. ЁКО-ОТОСИ – боковая подножка седом.
4. АСИ-ГУРУМА – бросок через ногу.
5. ХАНЭ-ГОСИ – бросок через бедро подсадом бедром и голенью.
6. ХАРАИ-ЦУРИКОМИ-АСИ – передняя подсечка (чистая).
7. ТОМОЭ-НАГЭ – бросок через голову упором стопой в живот.
8. КАТА-ГУРУМА – бросок через плечи («мельница»).

**КАЭСИ ВАДЗА – контрприемы**

1. ХАРАИ-ГОСИ-ГАЭСИ – от подхвата под две ноги (зацепом снаружи).
2. ОСОТО-ГАЭСИ – отхват от отхвата.
3. УТИМАТА-СУКАСИ – выведением из равновесия от подхвата изнутри.
4. УТИМАТА от КОСОТО-ГАКЭ – подхват изнутри от зацепа снаружи.

**РЭНРАКУ ВАДЗА – комбинации:**

1. ОУТИ-ГАРИ → КОСОТО-ГАКЭ → ЁКО-СИХО-ГАТАМЭ – зацеп изнутри → зацеп снаружи → удержание поперек.
2. КОУТИ-ГАРИ → ТАИ-ОТОСИ → УСИРО-КЭСА-ГАТАМЭ – подсечка изнутри → передняя подножка → обратное удержание сбоку.
3. КОУТИ-ГАРИ → ОУТИ-ГАРИ → ХАРАИ-ЦУРИКОМИ-АСИ → КАМИ-СИХО-ГАТАМЭ – подсечка изнутри → зацеп изнутри → передняя подсечка → удержание со стороны головы.
4. ЦУРИ-ГОСИ → ОУТИ-ГАРИ → УТИМАТА → ТАТЭ-СИХО-ГАТАМЭ – бросок через бедро с захватом пояса на спине → зацеп изнутри → подхват изнутри → удержание верхом.

**КАТАМЭ ВАДЗА** – фиксирующие приемы:

1. СИМЭ ВАДЗА – удушающие:

- ХАДАКА-ДЗИМЭ – удушающий предплечьем сзади.
- КАТАХА-ДЗИМЭ – удушающий отворотом сзади блокируя руку.
- КАТАТЭ-ДЗИМЭ – удушающий одной рукой.
- НАМИ-ДЗЮДЗИ-ДЗИМЭ – удушающий с захватом одноимённых отворотов (ладони от себя).
- КАТА-ДЗЮДЗИ-ДЗИМЭ – удушающий с захватом одноимённых отворотов (одна ладонь к себе, другая от себя).

2. КАНСЭЦУ ВАДЗА – болевые:

- УДЭ-ГАРАМИ от ТАТЭ-СИХО-ГАТАМЭ – узел локтя от удержания верхом.
- ВАКИ-ГАТАМЭ – болевой прием с захватом руки под плечо.

**КАЭСИ ВАДЗА** – контрприемы

1. УДЭ-ГАРАМИ от ТАТЭ-СИХО-ГАТАМЭ – узел локтя от удержания верхом.

2. ДЗЮДЗИ-ГАТАМЭ от ГЯКУ-ДЗЮДЗИ-ДЗИМЭ – рычаг локтя поперек от удушающего захватом одноимённых отворотов спереди.

**РЭНРАКУ ВАДЗА** – комбинации:

1. ДЗЮДЗИ-ГАТАМЭ → УКИ-ГАТАМЭ → ДЗЮДЗИ-ГАТАМЭ – рычаг локтя поперек → удержание → рычаг локтя.
2. ДЗЮДЗИ-ГАТАМЭ → ТАТЭ-СИХО-ГАТАМЭ – рычаг локтя поперек → вариант удержания верхом.

**НОГАРЭКАТА** – уходы:

1. Уход от ДЗЮДЗИ-ГАТАМЭ вращением в сторону ТОРИ, выдергивая локоть.
2. Уход от ДЗЮДЗИ-ГАТАМЭ вращением от нападающего.
3. Уход от ДЗЮДЗИ-ГАТАМЭ через «мост».

2 кю (фиолетовый пояс)

**НАГЭ ВАДЗА** – броски:

1. СУМИ-ГАЭСИ – бросок через голову подсадом голенью.
2. ТАНИ-ОТОСИ – задняя подножка седом.
3. ХАНЭ-МАКИКОМИ – подсад бедром и голеню с захватом руки под плечо.
4. СУКУИ-НАГЭ – бросок обратным захватом двух ног.
5. УЦУРИ-ГОСИ – бросок через бедро, вскидывая на бедро.
6. О-ГУРУМА – бросок через ногу вперед.
7. СОТО-МАКИКОМИ – бросок вращением с захватом руки под плечо.
8. УКИ-ОТОСИ – бросок выведением из равновесия рывком.

**КАЭСИ ВАДЗА – контрприемы:**

1. КОУТИ-ГАЭСИ – бросок выведением из равновесия от подсечки изнутри.
2. УЦУРИ-ГОСИ от ГОСИ-ВАДЗА – бросок через бедро, вскidyвая на бедро от любого броска через бедро.
3. ТАНИ-ОТОСИ от СЭОИ-НАГЭ – задняя подножка седом от броска через спину.
4. ОУТИ-ГАРИ от СУКУИ-НАГЭ – зацеп изнутри от бокового переворота.

**РЭНРАКУ ВАДЗА – комбинации:**

1. ОСОТО-ГАРИ → АСИ-ГУРУМА → КЭСА-ГАТАМЭ – отхват → бросок через ногу → удержание сбоку.
2. УТИМАТА → ТАИ-ОТОСИ → ДЗЮДЗИ-ГАТАМЭ – подхват изнутри → передняя подножка → рычаг локтя поперек.
3. ОСОТО-ГАРИ → САСАЭ-ЦУРИКОМИ-АСИ → ЁКО-СИХО-ГАТАМЭ – отхват → передняя опорная подсечка → удержание поперек.
4. УТИМАТА → СУМИ-ГАЭСИ → ТАТЭ-СИХО-ГАТАМЭ – подхват изнутри → бросок через голову подсадом голенюю → удержание верхом.
5. КОУТИ-ГАРИ → ЁКОТОМОЭ-НАГЭ → ДЗЮДЗИ-ГАТАМЭ – подсечка изнутри → бросок через голову упором стопой в живот → рычаг локтя поперек.

**КАТАМЭ ВАДЗА – фиксирующие приемы:**

1. ЦУККОМИ-ДЗИМЭ – удушающий отворотом спереди.
2. РЁТЭ-ДЗИМЭ – удушающий двумя руками.
3. СОДЭГУРУМА-ДЗИМЭ – удушающий при помощи рукавов.
4. ОКУРИ-ЭРИ-ДЗИМЭ – удушающий отворотом сзади.
5. САНКАКУ-ДЗИМЭ – удушающий ногами захватом руки и головы.
6. САНКАКУ-ГАТАМЭ – рычаг локтевого сустава с захватом ногами руки и головы.
7. ХАРА-ГАТАМЭ – рычаг локтевого сустава через живот.
8. ТЭ-ГАТАМЭ – рычаг локтевого сустава захватом двумя руками.
9. ХИДЗА-ГАТАМЭ – рычаг локтевого сустава через колено (или при помощи колена).
10. АСИ-ГАТАМЭ – рычаг локтевого сустава ногами.

**КАЭСИ ВАДЗА – контрприемы:**

1. ХИДЗА-ГАТАМЭ от ЦУККОМИ-ДЗИМЭ – рычаг коленом от удушающего отворотом спереди.
2. УДЭ-ГАТАМЭ от РЁТЭ-ДЗИМЭ – рычаг локтя с упором руки в плечо от удушающего двумя руками.
3. САНКАКУ-ДЗИМЭ от ЁКО -СИХО-ГАТАМЭ – удушающий ногами от удержания поперек.

4. СОДЭ-ГУРУМА-ДЗИМЭ от ТАТЭ-СИХО-ГАТАМЭ – удушающий рукавами от удержания верхом.

РЭНРАКУ ВАДЗА – комбинации:

1. ОКУРИ-ЭРИ-ДЗИМЭ → ДЗЮДЗИ-ГАТАМЭ – удушающий отворотом сзади → рычаг локтя поперек.
2. КАТАХА-ДЗИМЭ → ТАТЭ-СИХО-ГАТАМЭ – удушающий отворотом сзади, блокируя руку → удержание верхом.
3. САНКАКУ-ДЗИМЭ → КУДЗУРЭ-КАМИ СИХО-ГАТАМЭ – удушающий ногами → вариант удержания со стороны головы.
4. ГЯКУ-ДЗЮДЗИ-ДЗИМЭ → ТАТЭ-СИХО-ГАТАМЭ – удушающий захватом одноименных отворотов спереди → удержание верхом.

1 кю (коричневый пояс)

НАГЭ ВАДЗА – броски:

1. ОСОТО-ГУРУМА – задний подхват под две ноги.
2. УКИ-ВАДЗА – передняя подножка седом.
3. ЁКО-ВАКАРЭ – передняя подножка на пятке.
4. ЁКО-ГУРУМА – бросок через грудь седом.
5. УСИРО-ГОСИ – обратный бросок через бедро.
6. УРА-НАГЭ – бросок через грудь прогибом.
7. СУМИ-ОТОСИ – бросок выведением из равновесия толчком.
8. ЁКО-ГАКЭ – боковая подсечка в падении.

КАЭСИ ВАДЗА – контрприемы:

1. ДЭАСИ-БАРАИ от КОУТИ-ГАРИ – боковая подсечка от подсечки изнутри.
2. УРА-НАГЭ от ГОСИ-ВАДЗА – бросок прогибом от атаки броском через бедро.
3. ХИККОМИ-ГАЭСИ от МОРОТЭ-ГАРИ – через голову подсадом голенью от броска захватом двух ног.
4. УСИРО-ГОСИ от ГОСИ-ВАДЗА – обратный бросок через бедро от атаки броском через бедро.
5. УКИ-ОТОСИ от СУМИ-ОТОСИ – выведение из равновесия рывком от выведения из равновесия толчком.
6. ЁКО-ГУРУМА от КОСИ-ГУРУМА – через грудь седом от броска через бедро с захватом руки и головы.
7. УЦУРИ ГОСИ от ОСОТО-ГАРИ – через бедро, вскидывая на бедро от зацепа одноименной ноги снаружи.
8. ОСОТО ГАРИ от УРА-НАГЭ – зацеп одноименной ноги снаружи с захватом пояса на спине через одноименное плечо от броска через грудь.

РЭНРАКУ ВАДЗА – комбинации:

1. ДЭАСИ-БАРАИ → ТАИ-ОТОСИ – боковая подсечка → передняя подножка.

2. ОКУРИАСИ-БАРАИ → ОСОТО-ОТОСИ – боковая подсечка под две ноги → задняя подножка.
3. УТИМАТА → ОУТИ-ГАРИ – подхват изнутри → зацеп изнутри .
4. ТАИ-ОТОСИ → ОСОТО-ОТОСИ – передняя подножка → задняя подножка.
5. ИППОН-СЭОИ-НАГЭ → КОУТИ-МАКИКОМИ – бросок через спину → зацеп одноименной голенью изнутри в падении.
6. ИППОН-СЭОИ-НАГЭ → ТАНИ-ОТОСИ – бросок через спину → задняя подножка седом.
7. ОСОТО-ГАРИ → КОСОТО-ГАКЭ – отхват → зацеп опорной ноги снаружи.
8. САСАЭ-ЦУРИКОМИ-АСИ → КОСОТО-ГАРИ – передняя опорная подсечка → задняя подсечка.

**ПЕРЕВОДЫ ИЗ СТОЙКИ В БОРЬБУ ЛЕЖА С ПРЕСЛЕДОВАНИЕМ**  
**УДЭ-ГАЭСИ** – бросок с вкручивающим воздействием на суставы руки (не оценивается) с переходом на удержание сбоку или поперек.

ДЗЮДЗИ-ГАТАМЭ из стойки прыжком.

ДЗЮДЗИ-ГАТАМЭ из стойки упором в разноименное бедро изнутри.  
**ГЯКУ-ДЗЮДЗИ-ДЗИМЭ** или **КАТА-ДЗЮДЗИ-ДЗИМЭ** или **РЁТЭ-ДЗИМЭ**  
из стойки с броском **ЁКО-ВАКАРЭ** (оценивается).

#### **ПРОДОЛЖЕНИЕ БОРЬБЫ В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА**

Продемонстрировать 4 различных способа перехвата инициативы в НЭ-ВАДЗА после неудачной попытки соперника провести бросок (или броска неоцененного ИППОН).

#### **ПЕРЕВОРАЧИВАНИЯ**

Продемонстрировать 4 различных способа переворачивания из положения соперника, стоящего на четвереньках, с обязательной фиксацией приема борьбы лежа (удержания, болевого или удушающего).

Продемонстрировать 4 различных способа переворачивания из положения соперника, лежащего на животе, с обязательной фиксацией приема борьбы лежа.

## **Тема 21. Овладение навыками показа и объяснения техники дзюдо**

Ознакомление с последовательностью и правильностью выполнения приемов НАГЭ-НО КАТА (комплекс на присвоение степени 1 дан).

Демонстрация НАГЭ-НО КАТА и освоение методики обучения.

Ознакомление с последовательностью и правильностью выполнения приемов КАТАМЭ-НО КАТА (комплекс на присвоение степени 2 дан).

Демонстрация КАТАМЭ-НО КАТА и освоение методики обучения.

Проведение подготовительной части занятия, используя специальные упражнения, сходные по структуре с основными действиями борцов при выполнении приемов техники: наклоном, прогибом, вращением, скручиванием и др. (конкретная направленность каждой подготовительной части занятия определяется содержанием основной части урока и педагогической задачей занятия в целом).

Для проведения подготовительной части занятия студент составляет план-конспект.

Объяснение, выполнение и показ приемов техники и тактики дзюдо.

## **РАЗДЕЛ IV. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ**

### **Тема 22. Основы методики обучения спортивной тренировки в дзюдо**

Предмет обучения. Задачи обучения. Последовательность обучения дзюдо (основы техники и тактики, индивидуальная техника и тактика) по принципу: от простого – к сложному.

Учет положительного и отрицательного переноса навыков при обучении.

Целенаправленное применение дидактических принципов (наглядности, активности, доступности и др.). Комплексное и избирательное применение дидактических принципов в процессе обучения борцов.

Этап начального обучения – формирование умений и овладение навыками.

Прочность усвоения навыков как одно из важнейших условий эффективности обучения.

Средства и методы обучения. Метод слова, метод показа. Особенности применения метода показа в борьбе – сенсорная ориентация. Целостный и расчлененный методы обучения. Критерии определения ошибок, методы предупреждения и устранения ошибок.

Методика овладения техникой дзюдо, близкой к изученным основам техники.

Роль физических качеств при овладении различными приемами дзюдо (по группам классификации). Роль двигательных установок и опыта.

Фазы движений. Фазовая последовательность выполнения движений.

Методика обучения броскам, переворотам, удержаниям, болевым приемам, удушениям.

Формирование двигательного навыка в ходе упражнений. Анализ особенностей обучения (по группам классификации).

Технический арсенал борца и закономерности его формирования.

Конкретизация критериев качества выполнения специальных упражнений и техники дзюдо.

Методы совершенствования качества выполнения основных приемов техники дзюдо.

Методы совершенствования качества (мощности) выполнения отдельных частей приемов.

Общая характеристика техники и ее педагогическое значение для становления и роста мастерства спортсмена. Техника и техническая подготовка и их удельный вес в ряду других сторон подготовки борца (физическая, тактическая, психологическая).

Особенности методики обучения технике. Дифференцирование приемов по координационной сложности и физической трудности.

Последовательность изучения техники. Основные технические действия: приемы, защиты. Броски руками, ногами, туловищем, броски в падении.

Положительный и отрицательный перенос навыков при изучении приемов дзюдо. Защиты активные и пассивные.

Особенности выполнения и методика обучения приемам и защитам.

Специфические методы обучения технике дзюдо. Подводящие упражнения – основное средство базовой технической подготовки будущего спортсмена.

Методы передачи знаний: словесные и наглядные (слово, показ). Технические средства обучения (аудио, визуальные и аудио-визуальные). Методы контроля знаний. Методы программируенного обучения (линейные, разветвленные и адаптированные программы).

Методы разучивания (целостный, по частям и комплексный). Методы контроля умений. Способы предупреждения и исправления ошибок.

Методы и средства тренировки (упражнения и варьирование). Технические средства тренировки (тренажеры). Спортивные соревнования, как основной метод контроля степени совершенства навыка. Выявление и исправление недостатков подготовленности борца (достаточность и надёжность навыка).

Особенности обучения основным и вспомогательным упражнениям.

Особенности построения процесса обучения в дзюдо. Определение понятий: «знания», «умения», «навык». Основной путь обучения от сообщения знаний к формированию умений и навыков. Система методов обучения и тренировки, их зависимость от системы задач. Последовательность решения задач обучения. Содержание процесса обучения.

Частные методики обучения. Специфика работы с детьми, подростками, со взрослыми мужчинами и женщинами, с пожилыми людьми. Особенности психики и функциональной подготовленности детей 9–12 лет. Ограничение заданий повышенной продолжительности с однообразной работой.

Зависимость формы и организации занятий, их содержания от педагогических задач, уровня подготовленности занимающихся и тренеров.

Реализация дидактических принципов при обучении дзюдо. Суть принципов и их реализация при обучении дзюдо: воспитывающего обучения, научности, сознательности и активности, доступности, сочетания индивидуального и коллективного в обучении, наглядности, систематичности и последовательности, прочности.

Ознакомление с методическими приемами организации занятий с детьми. Приобретение знаний по распределению заданий. Применение в занятиях преимущественно игрового и соревновательного методов. Изучение простейших игр-единоборств и форм организации занимающихся. Проведение эстафет с элементами технических действий борца. Широкое использование подвижных игр-единоборств в учебно-тренировочном процессе.

Обучение техническим действиям с обязательным использованием дидактических принципов: от легкого к трудному; от известного к неизвестному; от простого к сложному и т. д.

Задачи и содержание заданий по освоению технических приемов в стойке и партере. Методические приемы обучения, закрепления умений и совершенствования в схватках. Способы, средства и формы сопряженного воздействия на уровень технико-тактической подготовленности и функционального развития. Варьирование направленностью заданий в решении обучающих или развивающих задач. Сопряженные методы обучения и тренировки, повышения уровня специальной физической подготовленности.

Задания по освоению технических действий с определенными требованиями к качеству и интенсивности выполнения приемов. Варьирование продолжительностью и количеством серий заданий. Контроль выполняемых заданий по уровню ЧСС с оценкой интенсивности и общей нагрузки в условных единицах по шкале интенсивности В.И. Сытника. Формы заданий по целенаправленному слиянию технических приемов с тактическими действиями в стойке и партере. Задания по подготовке и использованию динамических ситуаций, удобных для выполнения атакующих действий.

Планирование и реализация заданий по освоению и совершенствованию ответных действий: способы предварительных и непосредственных защитных действий, контратакующие действия. Приемы защиты от атакующих приемов в борьбе лежа.

Схватки как основное средство совершенствования технико-тактического мастерства дзюдоистов. Разновидности форм и содержания схваток по решаемым задачам. Использование схваток разной формы и содержания. Учебные схватки по заданию, учебно-тренировочные схватки с односторонним сопротивлением, с ограничением зрительного восприятия,

схватки со сменой партнеров, интервальные схватки, тренировочные схватки и схватки соревновательного характера.

### **Тема 23. Организация процесса обучения в дзюдо. Организационные формы и содержание занятий**

Урочные формы занятий, их особенности и признаки (постоянный состав, твердое воспитание, коллективная и индивидуальная работа с занимающимися, фиксированная продолжительность).

Разновидности урочных форм организации занятий: теоретические и практические. Теоретические занятия: лекции, семинары, методические, их задачи и содержание.

Практические занятия: учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные, методические, учебная практика, их задачи и содержание.

Структура урока. Содержание частей урока. Конспект урока, его форма и содержание.

Специфика структуры и содержания учебных, учебно-тренировочных, тренировочных, контрольных, методических занятий. Учебная практика.

Внеурочные занятия: теоретические и практические самостоятельные занятия: зарядка, разминка, педагогическая и организационная практика, научно-исследовательская и учебно-исследовательская работа студентов, показательные выступления и спортивные соревнования. Составление плана проведения наблюдений в спортивных соревнованиях.

Домашние задания как внеурочная форма занятий. Содержание и рекомендуемые средства. Формы индивидуальной нагрузки по объемам и интенсивности выполняемых заданий, как в утренних зарядках, так и в дополнительных индивидуальных занятиях. Применение нетрадиционных средств подготовки. Методика использования беговых заданий (кроссы по пересеченной местности, бег по лестничным площадкам, по песку, по воде); лазания по деревьям, упражнения с камнями, с резиновыми амортизаторами, изометрические упражнения с поясом от куртки.

Занятия другими видами спорта. Изучение литературы.

### **Тема 24. Разминка: содержание, формы и методика ее проведения.**

#### **Методика применения специально-подготовительных упражнений в дзюдо**

Структура и содержание разминки. Решение задач подготовки систем организма к предстоящей физической деятельности. Педагогические задачи. Организационные формы разминки: фронтальная, смешанная, в движении, в парах, индивидуальная. Части разминки (разогревающая, растягивающе-разминающая и специально-подводящая). Дозировка и последовательность применения упражнений. Методические особенности проведения. Варьирование физическими упражнениями для всех двигательных и функциональных действий.

**Специально-подготовительные и имитационные упражнения.**  
Использование специализированных игр-единоборств. Средства и элементы других видов спорта.

**Специальные упражнения дзюдоиста.** Упражнения в перемещениях по ковру: для взаиморасположения с соперником (подшагиванием, зашагиванием, выпадами); повороты (сближаясь или удаляясь от соперника), подвороты спиной к сопернику (вправо, влево); седы (перемещения на колени, на ягодицы), вращения.

**Способы нарушения равновесия соперника для подготовки выполнения приемов.**

**Упражнения, имитирующие движения в завершающей фазе бросков.**  
**Упражнения, имитирующие маховые подбивающие действия ногами.**

**Специальные упражнения в парах на развитие специальной скоростно-силовой выносливости.** Специальные упражнения борца для укрепления мышц шеи, укрепления связок и повышения подвижности в суставах. Перевороты на мосту, забегания. Подвижные игры с элементами борьбы: в теснение, в касание, выведение из равновесия с отрывом от опоры, борьба ногами, борьба за захват, борьба в определенном захвате, игры – дебюты.

## **Тема 25. Вариативность технических действий дзюдо.**

### **Методика их освоения и совершенствования**

**Базовые атакующие приемы в стойке всех классификационных групп техники дзюдо.**

**Основные способы выполнения бросков подножками, зацепами, подсечками, подхватами, отхватом, подсадами, подбивами, переворотами, с захватами ног (ноги), через бедро, через спину, через грудь.**

**Варианты захватов (скрестный, разноименный, одноименный, обратный, изнутри, снаружи, сверху, снизу).**

**Биомеханическое обоснование структуры бросков:** броски преграждающего, преграждающе-подбивающего, подбивающего, подсекающего, поднимающе-вращающего, преграждающе-перемещающего, перемещающе-вращающего действия и особенности выполнения.

**Вариативность выполнения бросков изменением захватов, взаиморасположений, способов выходов на прием, амплитуды и направления перемещения соперника.**

**Варианты переходов на болевые приемы рычагом, узлом, ущемлением.**  
**Способы переходов на удержания.** Применение переворотов и вариантов захватов.

**Особенности структуры и выполнения технических действий нападения в стойке.** Методика и последовательность освоения технических приемов нападения и защиты. Способы выведений из равновесия: рывком, толчком, скручиванием.

Взаиморасположения, стойки, дистанции, захваты, динамика и направленность усилий при выполнении приемов. Способы освоения и применения.

Особенности структуры и выполнения технических действий в борьбе лежа: перевороты, удержания, болевые приемы. Техника нападения и защиты в борьбе лежа. Особенности перемещений соперника переворотами с разными захватами, при его положении грудью к ковру из разных положений к сопернику.

Особенности выполнения болевых приемов рычагом, узлом, ущемлением. Способы удержаний.

**Ответные действия.** Особенности защитных действий (предварительная и непосредственная защита). Способы защиты (противодействие и погашение усилий соперника), контратакующие действия.

Последовательность обучения техническим действиям в стойке: на месте, в движении, в обусловленных ситуациях, с обманными действиями. Последовательность обучения приемам борьбы лежа: против лежащего на спине, против стоящего на четвереньках, против лежащего на животе, лежа на спине.

Методика применения линейного, концентрического, кустового способов распределения приемов в процессе обучения и совершенствования.

Использование метода строгого регламентированного упражнения в тренировке борцов.

## **Тема 26. Применение средств физического совершенствования дзюдоистов**

Подбор упражнений для совершенствования двигательных навыков и физических качеств, отвечающих современным требованиям соревновательной деятельности дзюдоистов. Организация развития физических качеств заданиями специальной направленности. Дозирование нагрузки с учетом влияния интенсивности и продолжительности заданий на частоту сердечных сокращений. Применение упражнений в парах как средства кондиционно-координационной подготовки дзюдоистов. Варьирование заданиями повышенной интенсивности для воспитания специальной скоростно-силовой выносливости. Методика освоения имитационных упражнений как средства развития специальной координации борца. Распределение заданий направленного характера для развития отдельных мышечных групп, или комплексного воздействия на функциональные системы организма.

## **Тема 27. Составление индивидуального плана тренировки дзюдо и анализ его выполнения**

Определение понятий: «подготовка» и «подготовленность» в борьбе. Стороны подготовки: физическая, техническая, тактическая, психологическая, теоретическая.

Методика сбора и группировка исходных данных общей и специальной физической, технической и тактической подготовленности борцов, необходимых для индивидуального планирования тренировки.

Определение нормативных требований при индивидуальном планировании тренировки с учетом рассогласования показателей спортсменов с модельными характеристиками.

Методика составления индивидуальных планов различных сторон подготовки – общей и специальной физической, общей и специальной технической, тактической по периодам тренировки.

Методика приема нормативных требований по различным сторонам подготовки спортсменов.

Составление индивидуального плана тренировки в зависимости от уровня подготовленности борца с учетом особенностей календаря спортивных соревнований.

Изучение модельных характеристик борцов по сторонам подготовки. Использование показателей модельных характеристик по физической и технической подготовке при индивидуальном планировании тренировки.

Анализ положительных и отрицательных результатов индивидуального планирования тренировки борцов. Анализ результатов спортивных соревнований. Коррекция индивидуальных планов на основе данных анализа.

Планирование теоретической, общей и специальной физической подготовки.

Планирование технической, тактической и психологической подготовленности борцов.

Планирование периодов и этапов подготовки, объемов и интенсивности тренировочной работы.

Сбор информации о различных сторонах подготовленности спортсменов.

Сравнительный анализ показателей различных сторон подготовленности спортсменов с модельными характеристиками спортсменов высшей квалификации, с личными данными прошедшего года.

Методы сбора и обработка показателей подготовленности спортсменов.

Изучение данных показателей спортсменов по сторонам подготовки.

Сравнительный анализ показателей различных сторон подготовленности занимающихся с модельными характеристиками спортсменов высшей квалификации.

Составление годовых индивидуальных планов тренировки по периодам, месячным и недельным циклам (макро-, мезо- и микроциклам).

Уточнение особенностей выполнения плана тренировки в связи со спецификой обучения в различных учреждениях образования, в связи с особенностями производственной и служебной деятельности и т. д.

## **РАЗДЕЛ V. ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ ПО ДЗЮДО В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ И СПОРТА**

### **Тема 28. Планирование, контроль и учет многолетней подготовки в дзюдо**

Цель и задачи многолетней подготовки. Программа как основной регламентирующий и руководящий документ. Основные разделы программы и краткая аннотация. Примерный учебный план подготовки по возрастным различиям и спортивным показателям. Соотношение средств подготовки. Соревновательная деятельность занимающихся дзюдо.

Сущность многолетнего процесса спортивной подготовки в дзюдо. Этапы формирования спортивного мастерства с учетом возраста и продолжительности подготовки.

Предпосылки рационального многолетнего процесса спортивной подготовки в дзюдо. Понятие срочной и долговременной адаптации к тренировочным нагрузкам. Стадии адаптационных реакций. Управление мышечной и функциональной деятельностью. Регуляция восстановительных процессов. Учет влияния возрастных особенностей на формирование сторон спортивной подготовки. Диагностика утомления. Понятие и уровни состояний систем организма при глобальном, региональном и локальном утомлении. Специфические и неспецифические нагрузки в тренировочном процессе. Этапы формирования спортивного мастерства с учетом возраста и продолжительности подготовки.

Планирование учебно-тренировочной и воспитательной работы. Основные регламентирующие требования к уровню подготовки по показателям физической, технико-тактической, психологической подготовки. Показатели соревновательной деятельности.

Документы планирования и учета. Особенности планирования учебно-тренировочной и воспитательной работы для групп начальной подготовки, учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования. Принципы составления планов учебно-тренировочной работы. Прогнозирование спортивных результатов занимающихся с разным уровнем подготовленности.

Формы перспективного планирования. Документы перспективного планирования. Комплексная программа перспективной подготовки к ответственным спортивным соревнованиям: олимпийским играм, чемпионатам мира, многолетнее планирование, планирование на определенный временной период.

Задачи текущего планирования. Структура и формы годичного плана подготовки членов команды. Структура и содержание индивидуального плана тренировки.

Периоды тренировки. Продолжительность периодов подготовки для борцов разного уровня подготовленности. Соотношение средств общей

физической направленности и специальной подготовки и особенности построения структуры занятий в различные периоды.

Построение и содержание тренировочных циклов. Главные спортивные соревнования как определяющий фактор распределения циклов по продолжительности, содержанию, структуре, решаемым задачам. Пути оптимизации содержания и продолжительности макро-, мезо-, микроциклов подготовки дзюдоистов.

Методика повышения интенсивности специальной деятельности дзюдоистов с сохранением оптимальных объемов тренировочных нагрузок.

Задачи и содержание перспективного плана подготовки. Учет спортивного календаря, исходных данных спортсменов, основных задач по видам подготовки, динамика нагрузки и применяемые средства. Педагогический и врачебный контроль. Составление комплексных перспективных планов подготовки сборных команд к определенным спортивным соревнованиям.

Задачи и содержание годичного плана тренировки. Структура и форма плана. Периоды тренировки. Составление индивидуальных планов подготовки.

Задачи и содержание оперативного плана подготовки. Построение тренировочных циклов. Отличительные особенности макро-, мезо-, микроциклов по временным структурам и содержанию. Составление планов непосредственной подготовки к спортивным соревнованиям.

Режим борца. Организация отдыха, рационального питания, питьевого режима, восполнения органико-минеральных нарушений в организме, весовой режим. Восстановительные мероприятия.

Особенности и разновидности контроля и учета спортивного совершенствования дзюдоистов высокой квалификации: запись тренировочных нагрузок по содержанию и нагрузке (интенсивности и объему); учет объема специальных средств (схваток) и результативности выполнения индивидуальных планов и оценка качества работы; формы учета (журнал, дневник самоконтроля); анализ данных контроля и учета. Создание банка данных. Методы коррекции хода подготовки.

Общие основы теории управления тренировочным процессом. Программирование спортивных результатов.

Тестирование как форма контроля уровня специальной подготовленности.

Методика определения влияния выполненного тренировочного задания на системы организма.

Содержание работы по формированию индивидуального технико-тактического комплекса.

Определение понятий: углубленное медицинское обследование (УМО), этапное комплексное обследование (ЭКО), текущее обследование (ТО). Содержание задач и технологии организации обследований.

## **Тема 29. Организационно-методические особенности подготовки дзюдоистов в специализированных учебно-спортивных учреждениях**

Цели, задачи многолетней подготовки в специализированных учебно-спортивных учреждениях (СУСУ): детско-юношеских спортивных школах (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школах олимпийского резерва (СДЮШОР). Планирование работы. Программа как основной регламентирующий и руководящий документ. Основные разделы программы и краткая аннотация. Примерный учебный план подготовки по возрастным различиям и спортивным показателям. Соотношение средств подготовки. Соревновательная деятельность занимающихся дзюдо и основные требования к степени подготовленности для допуска к спортивным соревнованиям. Режим учебно-тренировочной работы и требования к наполняемости групп. Классификация групп по этапам подготовки.

Планирование работы. Работа с программой, как основным регламентирующим и руководящим документом. Основные разделы программы. Примерный учебный план подготовки по возрастным различиям и спортивным показателям. Соотношение средств подготовки. Режим учебно-тренировочной работы и требования к наполняемости групп. Классификация групп по этапам подготовки.

## **Тема 30. Организационно-методические особенности подготовки дзюдоистов в Республиканском центре олимпийской подготовки, национальных и сборных командах Республики Беларусь**

Организация, планирование и учет подготовки дзюдоистов в группах высшего спортивного мастерства (ГВСМ). Прогрессивно-перспективное планирование подготовки спортсменов, моделирование подготовки спортсмена с учетом индивидуальных особенностей дзюдоиста. Планирование подготовки по периодам, этапам, циклам с оперативным контролем и коррекцией в целях повышения эффективности работы.

Отбор в состав национальных и сборных команд по спортивным показателям и перспективности потенциальных возможностей спортсменов. Цели и задачи отбора.

Организация, планирование и учет подготовки дзюдоистов в республиканских центрах олимпийской подготовки (РЦОП).

Система отбора в сборные команды городов, областей Республики Беларусь, меры обеспечения объективного и эффективного отбора.

Тренерский состав ГВСМ, РЦОП. Комплектование и подбор тренерского состава. Организация и содержание работы по совершенствованию теоретической и методической подготовки тренеров.

Цели и задачи подготовки сборных команд. Юридические и финансовые возможности обеспечения соревновательной деятельности сборной команды или отдельных членов команды. Отчетная документация.

Особенности отбора, формирования, подготовки сборных команд. Зависимость содержания планов подготовки от уровня спортивной подготовленности членов сборных команд.

Система централизованных сборов, их содержание, корректировка планов по содержанию и нагрузке. Стратегические планы командных результатов с учетом потенциальных возможностей каждого члена сборной команды.

Формы контроля и учета выполнения тренировочной работы. Оперативный контроль воздействия плановой работы на функциональные показатели спортсменов.

Оптимальные параметры соотношений нагрузки и восстановительных мер. Оказание помощи в организации качественного сбалансированного питания спортсменов, своевременной и достаточной витаминизации, рационального применения средств массажа и термопроцедур.

Проведение отдельных частей учебно-тренировочных занятий в ГВСМ, сборных и национальных командах по утвержденным планам и структуре проведения с решением определенных задач.

Составление планов-конспектов занятий. Способы сокращенных записей содержания занятий по структуре, объему и интенсивности заданий.

Методика анализа плановой и выполненной тренировочной работы, оперативной коррекции с учетом прогрессивности изменений в показателях тренированности.

Объективное и прогрессивное планирование результатов выступлений на спортивных соревнованиях. Особенности обеспечения реальности планирования.

Индивидуальная работа с дзюдоистами в общей схеме подготовки национальных и сборных команд Республики Беларусь.

### **Тема 31. Особенности спортивной тренировки квалифицированных дзюдоистов**

Реализация принципа всесторонности как основное звено в системе подготовки дзюдоистов высшей квалификации и достижения высоких спортивных результатов по дзюдо.

Совершенствование технико-тактических действий на основе надежности уровня физических качеств, обеспечивающих эффективность применения в соревновательной деятельности.

Формирование и совершенствование индивидуальной техники и тактики на основе повышения специальных знаний физиологических, биохимических процессов в организме.

Пути управления психическими процессами, овладение методами психического саморегулирования для надежности уровня подготовки. Роль профессиональной подготовки тренера в обеспечении эффективного тренировочного процесса.

Метод строгого регламентированного упражнения в тренировке борцов высшей квалификации. Характеристика упражнений для совершенствования двигательных навыков и физических качеств, отвечающих современным требованиям соревновательной деятельности дзюдоистов. Основные параметры специальных и специально-подготовительных упражнений, используемых для решения педагогических задач в подготовке спортсменов высокого класса.

**Соревновательный метод в системе тренировки.** Использование схваток различной направленности и содержания, по специально измененным правилам.

Использование ярового метода для решения определенных задач подготовки. Круговой метод тренировки, как эффективное средство повышения интенсивности борьбы.

Моделирование технико-тактических действий в соревновательных схватках. Способы определения оптимальных вариантов последовательности и частоты атакующих действий. Поиски рациональных схем технико-тактических действий с использованием создаваемых благоприятных ситуаций для проведения атакующих действий. Применение в системе тренировки специальных средств, повышающих интенсивность ведения соревновательных схваток. Создание превышающего уровня функциональных возможностей спортсмена для осуществления соревновательной деятельности повышенной интенсивности.

Определение оптимальных вариантов последовательности и частоты атакующих действий. Составление схем технико-тактических действий с использованием создаваемых благоприятных ситуаций для проведения атакующих действий. Примеры применения специальных средств, повышающих интенсивность ведения соревновательных схваток. Способы создания превышающего уровня функциональных возможностей спортсмена для осуществления соревновательной деятельности повышенной интенсивности.

Система спортивных соревнований борцов высшей квалификации. Моделирование подготовки к спортивным соревнованиям. Анализ уровня подготовленности предстоящих соперников. Составление технико-тактических схем ведения борьбы с предстоящим противником на основе их отличительных особенностей. Прогрессивное планирование результатов выступления в официальных спортивных соревнованиях. Оперативный контроль и коррекция замеченных ошибок и несоответствий в функциональной подготовке, мотивация деятельности борцов в достижении наивысших результатов на спортивных соревнованиях различного уровня.

### **Тема 32. Система спортивного отбора в дзюдо, принципы формирования сборных команд**

Определение понятий: «система отбора», «этапы отбора», «критерии отбора», «одаренность», «способности», «надежность», «стабильность».

Система спортивного отбора как составная часть общей системы подготовки дзюдоистов.

Принципы спортивного отбора. Основные пути спортивного отбора. Оценка морфофункциональных особенностей борцов. Ранжирование предпочтительных показателей физических и психических способностей при отборе юношей и девушек в группы начальной подготовки детско-юношеские спортивные школы.

Критерии спортивного отбора по состоянию здоровья, возрастным различиям. Методика измерения уровня развития физических качеств, мало поддающихся изменениям в процессе многолетней тренировки.

Средства и методы спортивного отбора (общие, инструментальные, специальные).

Значение отбора в процессе подготовки борцов высокого класса.

Принципы отбора (естественность, равные возможности, объективность оценки).

Значение педагогических и административных мер в системе отбора. Этапы отбора (поэтапная информация о динамике функциональных изменений и спортивных результатов).

Критерии отбора (динамика спортивных результатов, работоспособность в соревновательной деятельности, психологическая устойчивость в стрессовых ситуациях, высокая мотивация достижений в спортивной деятельности).

Анализ конкретных случаев планомерного развития способностей, длительного и кратковременного проявления одаренности, реальности результатов, долгосрочных и этапных прогнозов, система психорегуляции и ее результативности.

Естественность отбора, сохранение объективности в определении преимущественных показателей подготовленности спортсмена.

Спортивный результат как определяющий фактор критериев отбора. Корректировка предварительных результатов отбора, правомерность административно-педагогических решений.

Психологическая устойчивость в стрессовых ситуациях соревновательной деятельности как один из решающих факторов при определении окончательных составов сборных и национальной команд Республики Беларусь.

### **Тема 33. Организация и проведение занятий по дзюдо с различным контингентом занимающихся**

Задачи спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы среди населения. Формы агитационной работы. Организация показательных выступлений, участие в спортивно-массовых мероприятиях.

Простейшие виды единоборств как эффективное средство массовой физической культуры. Широкая доступность занятий для различного

контингента. Применение системы упражнений борца в группах оздоровительной направленности.

Организация курсов с элементами самозащиты. Правовые основы применения приемов самозащиты. Учет анатомо-физиологических и психологических особенностей людей разного возраста. Подбор средств и методов для проведения занятий с контингентом занимающихся разного возраста и пола. Учет противопоказаний к занятиям спортом с элементами единоборств. Дозирование оздоровительных нагрузок с использованием средств спортивной борьбы в зависимости от возраста, пола и физического состояния.

Организация и проведение спортивных соревнований по упрощенным правилам, меры безопасности и предупреждение травматизма. Составление программы физкультурного мероприятия с включением выступления борцов. Подготовка мест проведения занятий и спортивных соревнований. Проведение физкультурных мероприятий.

Внедрение занятий по видам единоборств в систему подготовки школьников. Организация занятий и спортивных соревнований по мини-борьбе. Организация и работа по дзюдо в физкультурно-оздоровительном лагере.

Проблемы развития клубной системы в Республике Беларусь. Особенности организации занятий по месту жительства.

Организация занятий по борьбе и особенности работы в учреждениях высшего образования. Содержание и особенности организации занятий на подготовительных отделениях и в группах спортивного совершенствования. Планирование спортивной работы при наличии в группах, занимающихся различного уровня подготовленности.

Организация секционной работы в учреждениях среднего и среднего специального образования. Включение в программы подготовки элементов самозащиты. Пропаганда и агитация вида спорта посредством показательных выступлений. Организация и проведение показательных выступлений.

## **РАЗДЕЛ VI. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ ДЗЮДОИСТОВ**

### **Тема 34. Физкультурно-спортивные сооружения для занятий дзюдо**

Требования, предъявляемые к физкультурно-спортивным сооружениям технической комиссией IJF и ОО «Белорусская федерация дзюдо».

Основные размеры, конструктивные особенности: освещение, звукоизоляция, интерьер, покрытия, вентиляция, отопление. Вспомогательные сооружения (раздевалки, душевые, массажные, бани и др.). Тренировочные центры дзюдо.

Анализ характеристик основных физкультурно-спортивных сооружений, используемых для проведения первенств, чемпионатов, учебно-тренировочных сборов и учебно-тренировочного процесса по дзюдо.

### **Тема 35. Спортивный инвентарь и оборудование зала дзюдо (додзё)**

Табель основного спортивного инвентаря. Тренажеры, варианты их размещения и крепления. Изготовление и ремонт спортивного инвентаря и оборудования.

### **Тема 36. Эксплуатация додзё**

Пропускная способность, штаты, арендные ставки. Технические, коммерческие и учебно-методические вопросы эксплуатации. Хозрасчет и рентабельность. Их сущность и реализация применительно к физкультурно-спортивным сооружениям.

### **Тема 37. Контроль за физкультурно-спортивными сооружениями и оборудованием для занятий дзюдо**

Технология, инструменты и механизмы, необходимые для ухода за оборудованием и спортивным инвентарем зала дзюдо. Основные методы, специфика и периодичность ремонта оборудования и спортивного инвентаря.

### **Тема 38. Организация и проведение спортивных соревнований в физкультурно-спортивных сооружениях для занятий дзюдо**

Спортивно-технические требования правил спортивных соревнований к физкультурно-спортивным сооружениям. Оснащение сооружений судейским, информационным, осветительным и другим специальным оборудованием.

### **Тема 39. Технические средства обеспечения учебно-тренировочной работы и спортивных соревнований по дзюдо**

Медицинское и техническое оборудование для комплексного контроля над эффективностью тренировок и восстановления. Оборудование для комплексного педагогического и медико-биологического контроля. Аппаратура для контроля и обработки информации.

Место и значение фото и видеоматериалов в научной, методической, учебной и спортивной работе по дзюдо. Составление и расшифровка кинограмм, контурограмм и др. Определение кинематических и динамических характеристик.

Видеосъемка как метод исследования в дзюдо. Применение метода видеосъемки в сочетании с другими методами исследований (миографией, стабилографией, тензодинамографией и др.). Использование кинограмм, контурограмм, учебных и методических фильмов и т. п. в учебном процессе.

Значение и место компьютерного обеспечения в научных исследованиях по дзюдо.

Анализ учебных программ по дзюдо. Использование учебных программ в учебно-тренировочном процессе.

Использование компьютеров в процессе проведения спортивных соревнований. Обработка материалов спортивных соревнований при помощи

компьютерных программ, анализ выступления отдельных спортсменов и анализ результатов спортивных соревнований посредством компьютерных программ.

## **РАЗДЕЛ VII. НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА В ДЗЮДО**

### **Тема 40. Предмет и методы научных исследований в спортивной борьбе**

Предмет исследования в спортивной борьбе: физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, психологическая подготовка, классификация, систематика и терминология, механизмы эффективности техники, тактики, процессы обучения, совершенствования двигательных навыков и др.

Методы, используемые в исследованиях по спортивной борьбе: динамография, полидинамометрия, полихронодинамометрия, электромиография, стабилография, измерение времени реакции борцов, биомеханический анализ и синтез, педагогические наблюдения, анкетирование, педагогический эксперимент, математическая обработка результатов и др.

### **Тема 41. Организация и направления научных исследований в дзюдо**

Виды научных работ, состояние научных исследований в дзюдо, основы работы с литературой.

Проблемы и перспективы развития научных исследований в дзюдо.

Обзор диссертационных работ, научных публикаций, монографий по дзюдо.

Планирование и организация исследований в дзюдо: определение цели и задач; подбор соответствующих методов исследований; определение контингента испытуемых, места, времени и условий проведения исследований.

Оценка научной, практической, теоретической и экономической значимости результатов научно-исследовательской работы.

### **Тема 42. Научно-исследовательские технологии, применяемые в дзюдо**

Теоретические предпосылки и требования к проведению научных исследований в дзюдо. Изучение информативности методик. Рациональный выбор измерительной и регистрирующей аппаратуры. Стационарные и портативные методики, используемые в исследованиях по дзюдо.

Требования, предъявляемые к научным методикам исследования. Метрологический контроль. Назначение тренажерно-исследовательских стендов. Средства срочной информации.

Аппаратура общего и специального назначения: датчики и регистрирующие приборы, измерительная аппаратура и др.

### **Тема 43. Внедрение результатов научно-исследовательской работы в тренировочный процесс дзюдоистов**

Общее представление о технологии проведения исследований. Основы методики научных исследований. Метод наблюдения. Метод измерения. Теория и методика измерений. Единица измерений. Методы сбора мнений (экспертные оценки, интервью, анкетирование). Метод тестов. Метод эксперимента. Виды педагогических экспериментов. Востребованность результатов научно-исследовательской работы в области спортивной тренировки. Проверка результатов исследований и предложенных методик в практической тренировочной работе с различным контингентом спортсменов. Влияние фундаментальных исследований в адаптационных процессах. Влияние климатических условий на работоспособность спортсмена. Временные факторы. Обобщение результатов экспериментов и расширение сферы применения эффективных разработок в системе подготовки национальных команд республики по дзюдо. Результативность внедрения результатов исследований.

### **Тема 44. Задачи и организация научно-исследовательской работы в спортивной борьбе**

Задачи и основы организации научно-исследовательской работы студентов, специализирующихся по видам спортивной борьбы. Актуальные направления исследований в дзюдо. Проблематика технико-тактической подготовленности. Исследование особенностей психических состояний борцов в стрессовых ситуациях соревновательной деятельности. Оптимизация специальной физической подготовки борцов. Интенсификация соревновательной деятельности борцов. Анализ выступлений борцов Республики Беларусь на официальных международных спортивных соревнованиях.

Утверждение тем курсовых проектов. Ознакомление с технологией исследовательской работы. Работа с литературными источниками. Информационные сведения о прогрессивных направлениях в исследованиях по спорту. Обзор выполненных исследований на кафедре спортивной борьбы.

Выбор методик исследования, составление плана проведения эксперимента, оформление протокола эксперимента. Исследования различных аспектов тренировочной и соревновательной деятельности с использованием педагогических методов. Ознакомление и проведение исследований с использованием инструментальных и компьютерных методов. Проведение исследований физической, технической, тактической подготовки спортсменов.

Выбор форм представления полученных научных результатов. Различные интерпретации полученных результатов исследований. Рассмотрение результатов исследований с позиций современных тенденций подготовки спортсменов и научных концепций.

Разработка плана и подготовка к проведению самостоятельного научного исследования. Составление картотеки и реферата по теме избранного исследования. Подготовка и выступление с докладом по обоснованию выбранной темы исследования. Обзор научно-методической литературы и освещение состояния вопроса. Выбор методик исследования, составление плана проведения эксперимента, оформление протокола эксперимента.

Подбор и назначение методик, соответствующих цели и задачам исследования.

Использование технических средств для сбора научной информации. Практическое использование технических средств в тренировочном процессе.

Условия проведения исследований, информативность методик. Виды экспериментов, их планирование.

Естественный, модельный и лабораторный эксперименты. Специфика подбора общих и частных методов исследования.

## **РАЗДЕЛ VIII. АНТИДОПИНГОВАЯ ПОЛИТИКА В СОВРЕМЕННОМ СПОРТЕ**

### **Тема 45. Международно-правовая и национальная система противодействия допингу в спорте. Профилактические антидопинговые мероприятия**

Международно-правовые основы антидопингового регулирования. Общие принципы борьбы с допингом. Всемирный антидопинговый кодекс. Международные антидопинговые стандарты. Международные организации в сфере антидопингового контроля: Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), Международный олимпийский комитет (МОК). Система нормативных правовых актов в области антидопингового регулирования в Республике Беларусь. Национальная система противодействия допингу в спорте.

Нормативные акты, регулирующие принципы борьбы с допингом, процедуру допинг-контроля, правовые последствия применения допинга, способы защиты прав спортсмена.

Общие принципы организации и проведения антидопинговой профилактической работы. Современные принципы антидопинговой профилактической деятельности. Отечественный опыт разработки педагогических антидопинговых технологий. Лучшие практики антидопингового образования. Важность антидопингового образования. Процесс антидопингового обеспечения в конкретной организации.

Отечественный опыт разработки педагогических антидопинговых технологий. Основные задачи, решаемые в процессе разработки технологий антидопинговой профилактики. Особенности реализации олимпийского образования в контексте проведения антидопинговой профилактической работы с юными спортсменами. Информационно-пропагандистская

деятельность и роль различных средств массовой информации в профилактической антидопинговой работе. Направления разработки моделей подготовки и переподготовки педагогических кадров с выраженной профилактико-антидопинговой составляющей.

### **Тема 46. Процедура допинг-контроля. Нарушения антидопинговых правил и их последствия**

Процедура допинг-контроля для крови и мочи. Выборы спортсменов, создание зарегистрированных пулов тестирования и местонахождения. Роль и ответственность антидопинговой лаборатории от получения образца до доставки результата. Права и обязанности спортсменов. Принцип «строгой ответственности». Роль и обязанности обслуживающего персонала. Осуществление управления результатами. Биологический паспорт спортсмена.

Понятие и виды нарушений антидопинговых правил. Виды нарушений антидопинговых правил. Тренинг «Личная ответственность спортсмена и персонала». Ответственность за применение допинга в законодательстве Республики Беларусь и международной практике. Криминализация допинга, последствия, сотрудничество между ВАДА и органами уголовного преследования.

Особенности международно-правовой и национальной систем противодействия допингу в спорте.

## **РАЗДЕЛ IX. ОРГАНИЗАЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЛАГЕРЕЙ**

### **Тема 47. Нормативно-правовое обеспечение деятельности спортивно-оздоровительных лагерей**

Цель и задачи деятельности спортивно-оздоровительных лагерей. Разновидности спортивно-оздоровительных лагерей. Основы организации спортивно-оздоровительных лагерей.

Документы, регламентирующие работу спортивно-оздоровительных лагерей. Закон Республики Беларусь «О физической культуре и спорте». Вопросы организации оздоровления детей. Перечень должностей, связанных с осуществлением педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта. Вопросы установления денежных норм расходов на питание для лиц, проходящих спортивную подготовку в спортивно-оздоровительных лагерях. Суточные нормы питания при проведении спортивных мероприятий и для лиц, проходящих спортивную подготовку в спортивно-оздоровительных лагерях.

Материально-техническое обеспечение работы спортивно-оздоровительного лагеря. Примерный перечень спортивного инвентаря и оборудования для стационарных оздоровительных лагерей. Финансирование спортивно-оздоровительных лагерей. Санитарно-гигиеническое обеспечение

работы спортивно-оздоровительного лагеря. Санитарные нормы и правила. Требования к оздоровительным мероприятиям для детей. Требования к безопасности занимающихся во время пребывания в лесу, у водоемов, на территории спортивного городка, при самостоятельных занятиях.

### **Тема 48. Планирующая документация спортивно-оздоровительного лагеря**

Планирующая документация в спортивно-оздоровительном лагере. Особенности регулирования труда работников организации физической культуры и спорта. План эвакуации занимающихся. Список инвентаря и оборудования.

Книга приказов по спортивно-оздоровительному лагерю. План работы спортивно-оздоровительного лагеря. График проведения и тематика педагогических советов, методических занятий, рабочих совещаний и др.

Протоколы проведения производственных совещаний, педагогических советов спортивно-оздоровительного лагеря. Список детей с указанием домашнего адреса и телефонов ближайших родственников. График работы сотрудников спортивно-оздоровительного лагеря. График дежурства детей на объектах спортивно-оздоровительного лагеря.

### **Тема 49. Организация идеологической, воспитательной, учебно-тренировочной и спортивно-массовой работы в спортивно-оздоровительном лагере**

Организация и формы идеологической и воспитательной работы, культурно-досуговых и спортивно-массовых мероприятий в спортивно-оздоровительном лагере. Содержание планов идеологической, воспитательной и спортивно-массовой работы спортивно-оздоровительного лагеря.

Общие основы периодизации годичной подготовки спортсменов в избранном виде спорта. Организация и содержание общей и специальной физической подготовки в соответствии со спецификой вида спорта в условиях спортивно-оздоровительного лагеря. Количество, продолжительность и место проведения учебно-тренировочных занятий. Направленность, объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Восстановительные мероприятия.

Подбор общеразвивающих упражнений для проведения подготовительной части учебно-тренировочного занятия. Методика составления комплексов общеразвивающих упражнений для подготовительной части учебно-тренировочного занятия. Форма записи общеразвивающих упражнений. Содержание организационно-методических указаний. Организация и проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия.

Организация проведения спортивных соревнований с занимающимися в спортивно-оздоровительном лагере.

## ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ к государственному экзамену

по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая деятельность (тренерская работа по дзюдо)»

*(список вопросов с указанием номера раздела и темы)*

<b>№ раздела</b>	<b>№ темы</b>	<b>Формулировка вопроса</b>
1	2	3
I	1	Основы профессиональной деятельности тренера по дзюдо
I	2	История спортивной борьбы. Борьба как составная часть культуры общества
I	3	История развития дзюдо
I	4	Актуальные направления развития дзюдо
II	5	Классификация, систематика и терминология спортивной борьбы. Терминология дзюдо
II	6	Обеспечение безопасности и профилактика травматизма в дзюдо
II	7	Правила спортивных соревнований по дзюдо. Основы судейства
II	8	Биомеханические особенности техники дзюдо
II	9	Система спортивной тренировки в дзюдо: цель, задачи, принципы и структура спортивной подготовки
II	10	Средства, методы и условия спортивной подготовки в дзюдо
II	11	Спортивная подготовленность и пути ее достижения в дзюдо
II	12	Основы интеллектуальной и психологической подготовки в дзюдо
II	13	Техническая подготовка дзюдоистов
II	14	Особенности техники различных единоборств и методика их применения в дзюдо
II	15	Тактика дзюдо
II	16	Физические качества борца. Уровень развития специальной работоспособности дзюдоиста
II	17	Интегральная подготовка в дзюдо
II	18	Индивидуализация сторон подготовки квалифицированных дзюдоистов
III	19	Совершенствование знаний, умений и навыков анализа техники выполнения приемов дзюдо по группам классификации
III	20	Базовая техника дзюдо. Совершенствование выполнения приемов, защит и контрприемов

<b>№ раздела</b>	<b>№ темы</b>	<b>Формулировка вопроса</b>
1	2	3
III	21	Овладение навыками показа и объяснения техники дзюдо
IV	22	Основы методики обучения спортивной тренировки в дзюдо
IV	23	Организация процесса обучения в дзюдо. Организационные формы и содержание занятий
IV	24	Разминка: содержание, формы и методика ее проведения. Методика применения специально-подготовительных упражнений в дзюдо
IV	25	Вариативность технических действий дзюдо. Методика их освоения и совершенствования
IV	26	Применение средств физического совершенствования дзюдоистов
IV	27	Составление индивидуального плана тренировки дзюдо и анализ его выполнения
V	28	Планирование, контроль и учет многолетней подготовки в дзюдо
V	29	Организационно-методические особенности подготовки дзюдоистов в специализированных учебно-спортивных учреждениях
V	30	Организационно-методические особенности подготовки дзюдоистов в республиканском центре олимпийской подготовки, национальных и сборных командах Республики Беларусь
V	31	Особенности спортивной тренировки квалифицированных дзюдоистов
V	32	Система спортивного отбора в дзюдо, принципы формирования сборных команд
V	33	Организация и проведение занятий по дзюдо с различным контингентом занимающихся
VI	34	Физкультурно-спортивные сооружения для занятий дзюдо
VI	35	Спортивный инвентарь и оборудование зала дзюдо (додзё)
VI	36	Эксплуатация додзё
VI	37	Уход за физкультурно-спортивными сооружениями и оборудованием для занятий дзюдо
VI	38	Организация и проведение спортивных соревнований в физкультурно-спортивных сооружениях для занятий дзюдо
VI	39	Технические средства обеспечения учебно-тренировочной работы и спортивных соревнований по дзюдо
VII	40	Предмет и методы научных исследований в спортивной борьбе
VII	41	Организация и направления научных исследований в дзюдо

<b>№ раздела</b>	<b>№ темы</b>	<b>Формулировка вопроса</b>
1	2	3
VII	42	Научно-исследовательские технологии, применяемые в дзюдо
VII	43	Внедрение результатов научно-исследовательской работы в тренировочный процесс дзюдоистов
VII	44	Задачи и организация научно-исследовательской работы в спортивной борьбе
VIII	45	Международно-правовая и национальная система противодействия допингу в спорте. Профилактические антидопинговые мероприятия
VIII	46	Процедура допинг-контроля. Нарушения антидопинговых правил и их последствия
IX	47	Нормативно-правовое обеспечение деятельности спортивно-оздоровительных лагерей
IX	48	Планирующая документация спортивно-оздоровительного лагеря
IX	49	Организация идеологической, воспитательной, учебно-тренировочной и спортивно-массовой работы в спортивно-оздоровительном лагере

**КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ И КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ  
ПО 10-БАЛЛЬНОЙ ШКАЛЕ НА ГОСУДАРСТВЕННОМ ЭКЗАМЕНЕ**  
по направлению специальности 1-88 02 01-01 «Спортивно-педагогическая  
деятельность (тренерская работа по дзюдо)»

<b>Баллы</b>	<b>Показатели оценки</b>
<b>1</b>	<b>2</b>
<b>10 (десять) баллов</b>	систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы государственного экзамена, а также по вопросам, выходящим за ее пределы; точное использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы; выраженная способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации в профессиональной деятельности; умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях в области избранного вида спорта (дзюдо), в проблемных вопросах профессиональной деятельности, использовать научные знания других учебных дисциплин; высший уровень информационной и коммуникативной культуры студента
<b>9 (девять) баллов</b>	систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы государственного экзамена; точное использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы; способность самостоятельно и творчески решать сложные проблемы в нестандартной ситуации профессиональной деятельности; умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях в области избранного вида спорта (дзюдо), а также в проблемных вопросах профессиональной деятельности; очень высокий уровень информационной и коммуникативной культуры студента
<b>8 (восемь) баллов</b>	систематизированные, глубокие и полные знания по поставленным вопросам в объеме программы государственного экзамена; умелое использование научной терминологии, стилистически грамотное, логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы; способность самостоятельно решать сложные проблемы в профессиональной деятельности; умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях в области избранного вида спорта (дзюдо), а также в основных вопросах профессиональной деятельности; высокий уровень информационной и коммуникативной культуры студента
<b>7 (семь) баллов</b>	систематизированные, глубокие и полные знания по всем разделам программы государственного экзамена; уверенное использование научной терминологии, лингвистически и логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы; умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях в области избранного вида спорта (дзюдо), а также в основных вопросах профессиональной деятельности; способность самостоятельно решать проблемные задачи в профессиональной деятельности; усвоение основной и дополнительной литературы, рекомендованной программами по учебным дисциплинам; хороший уровень информационной и коммуникативной культуры студента

<b>Баллы</b>	<b>Показатели оценки</b>	
	<b>1</b>	<b>2</b>
<b>6 (шесть) баллов</b>	достаточно полные и систематизированные знания в объеме программы государственного экзамена; использование необходимой научной терминологии, стилистически грамотное и логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать обоснованные выводы; способность самостоятельно применять типовые решения в профессиональной деятельности; умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях в области избранного вида спорта (дзюдо), а также в основных вопросах профессиональной деятельности; высокий уровень информационной и коммуникативной культуры студента	
<b>5 (пять) баллов</b>	достаточные знания в объеме программы государственного экзамена; использование научной терминологии, стилистически грамотное и логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы; умение ориентироваться в базовых теориях, концепциях и направлениях в области избранного вида спорта (дзюдо), а также в основных вопросах профессиональной деятельности; достаточный уровень информационной и коммуникативной культуры студента	
<b>4 (четыре) балла</b>	достаточные знания в рамках программы государственного экзамена; использование научной терминологии, стилистически грамотное и логически правильное изложение ответа на вопросы, умение делать выводы без существенных ошибок; умение решать стандартные задачи в профессиональной деятельности; недостаточно полное умение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях в области избранного вида спорта (дзюдо); допустимый уровень информационной и коммуникативной культуры студента	
<b>3 (три) балла</b>	недостаточно полные знания в рамках программы государственного экзамена; использование научной терминологии, изложение ответа на вопросы с существенными логическими ошибками; неумение решать стандартные задачи в профессиональной деятельности; неумение ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях в области избранного вида спорта (дзюдо); низкий уровень информационной и коммуникативной культуры студента	
<b>2 (два) балла</b>	фрагментарные знания в рамках программы государственного экзамена; неумение решать стандартные задачи в профессиональной деятельности; неумение использовать научную терминологию в виде профессиональной деятельности; низкий уровень информационной и коммуникативной культуры студента	
<b>1 (один) балл</b>	Отсутствие знаний и компетенций в рамках программы государственного экзамена или отказ от ответа студента	