

**МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
РЕСПУБЛІКАНСЬКИЙ НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ КАБІНЕТ
ФЕДЕРАЦІЯ ДЗЮДО УКРАЇНИ**

ЗАТВЕРДЖУЮ
Перший заступник Міністра
молоді та спорту України

_____ І. Є. Гоцул

ДЗЮДО
(чоловіки, жінки)

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА
ДЛЯ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ СПОРТИВНИХ ШКІЛ,
СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ СПОРТИВНИХ ШКІЛ
ОЛІМПІЙСЬКОГО РЕЗЕРВУ, ШКІЛ ВИЩОЇ СПОРТИВНОЇ
МАЙСТЕРНОСТІ ТА СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ НАВЧАЛЬНИХ
ЗАКЛАДІВ СПОРТИВНОГО ПРОФІЛЮ

Київ 2018

Дзюдо:

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності, спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю та спортивних клубів.

Програму підготували:

Колектив авторів під загальною редакцією **Алексєєва А. Ф.** заслуженого працівника фізичної культури і спорту України, професора, завідуючого кафедрою єдиноборств ХДАФК, судді міжнародної категорії, 6 дан ІЈФ дзюдо (Алексєєв А.Ф., Юхно Ю.О., Серeda В.А., Перета В.С., Руденко М.М.)

Рецензенти:

Арзютов Г.М. - професор, доктор педагогічних наук, 6 дан ІЈФ дзюдо

Єрмаков С. С. – професор, доктор педагогічних наук

Подрігало Л. В. – професор, доктор педагогічних наук

Програма обговорена і схвалена науково-методичною радою Міністерства молоді та спорту України, Федерацією дзюдо України.

Відповідальний за випуск *М. О. Бережна – Притула*

Редактор *В. І. Зубаток*

©Республіканський науково-методичний кабінет

Міністерства молоді та спорту України

ЗМІСТ

Вступ	5
1. Організація навчально-тренувальної роботи	6
1.1. Мета і завдання спортивної підготовки	9
1.2. Етапи спортивної підготовки	11
1.3. Режим роботи та наповнюваність навчальних груп	13
1.4. Планування та облік навчально-тренувальної роботи	15
1.5. Зміст різних сторін підготовки дзюдоїстів	17
1.6. Структура тренувального процесу багаторічної підготовки спортсменів	18
1.7. Вікові особливості багаторічної підготовки спортсменів	23
1.8. Анатомо-фізіологічні відмінності жіночого організму	25
1.9. Засоби відновлення та попередньої стимуляції працездатності вихованців	28
2. Організація навчально-тренувального процесу	29
2.1. Режим та наповнюваність навчальних груп	29
2.2. Теоретична підготовка	32
2.3. Фізична підготовка	37
2.4. Психологічна підготовка	47
3. Побудова навчально-тренувального процесу у групах спортивної підготовки	51
3.1. Групи початкової підготовки	52
3.1.1. Орієнтовний річний план технічної підготовки перший рік навчання	53
3.1.2. Орієнтовний план технічної підготовки другий рік навчання	55
3.2. Групи базової підготовки	58
3.2.1. Орієнтовний план технічної підготовки з дзюдо на етапі базової підготовки перший рік навчання (8 років)	58
3.2.2. Орієнтовний план технічної підготовки з дзюдо на етапі базової підготовки другий рік навчання (9 років)	60
3.2.3. Орієнтовний план технічної підготовки з дзюдо на етапі базової підготовки третій рік навчання (10 років)	62
3.2.4. Орієнтовний план технічної підготовки з дзюдо на етапі базової підготовки більше трьох років навчання (11 років)	65

3.3. Групи спеціалізованої підготовки	68
3.3.1. Орієнтовний план технічної підготовки з дзюдо на етапі спеціалізованої підготовки (12 років)	69
3.3.2. Орієнтовний план технічної підготовки з дзюдо на етапі спеціалізованої підготовки (13-14 років)	73
3.4. Групи підготовки до вищої спортивної майстерності, вищих досягнень	80
3.4.1. Орієнтовний план технічної підготовки з дзюдо на етапі підготовки до вищої спортивної майстерності, вищих досягнень (увесь строк)	82
Література	85
Додатки	88

ВСТУП

Доцільність розробки нової навчальної програми з дзюдо зумовлена потребою вдосконалення підготовки спортивного резерву в дитячо-юнацьких спортивних школах, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних школах олімпійського резерву, школах вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю у зв'язку із потребою вдосконалення навчально-тренувального процесу дзюдоїстів, розвитком жіночого дзюдо у світі та підвищенням вимог з боку Міністерства молоді та спорту України та інших спортивних відомств до якості підготовки спортсменів із олімпійського резерву в Україні.

Навчальну програму розроблено відповідно до Закону України "Про фізичну культуру і спорт"; Постанов Кабінету Міністрів України від 05.11.1999 р. № 2061 "Про затвердження Положення про спеціалізований навчальний заклад спортивного профілю" зі змінами; від 05.11.2008 р. № 993 "Про затвердження Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу" зі змінами, відповідних наказів Мінмолодьспорту від 17.07.2015 р. № 2581 "Про затвердження Положення про школу вищої спортивної майстерності", від 17.01.2015 р. № 67 "Про організацію навчально-тренувальної роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл" зі змінами, Держмолодьспорту від 11.07.2012 р. № 3022 "Про навчальні програми з видів спорту для спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю".

Практика роботи спортивних шкіл, аналіз їх діяльності свідчать, що спортивна майстерність дзюдоїстів та перспективи її вдосконалення тісно пов'язані з використанням науково обґрунтованих методичних положень спортивного тренування на всіх етапах багаторічної підготовки.

Програма є основним документом, що визначає цільову спрямованість і зміст навчального процесу з дзюдо у відділеннях ДЮСШ, ШВСМ та спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю.

1. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОЇ РОБОТИ

Спортивна школа організовує роботу з вихованцями протягом календарного року, починаючи з 1 вересня.

Основними формами навчально-тренувальної роботи є групові навчально-тренувальні заняття, тренування за індивідуальними планами, виховні заходи, медико-відновлювальні заходи, навчально-тренувальні збори, практика суддівства спортивних змагань.

Основною формою спортивної роботи є участь вихованців у спортивних змаганнях різного рівня.

Навчально-тренувальна та спортивна робота спортивної школи проводиться за навчальною програмою з дзюдо, що затверджується Мінмолодьспортом.

Річний навчальний план для кожної групи розраховується на 52 тижні. У межах зазначеного плану передбачається проведення протягом шести тижнів навчально-тренувальних занять в умовах спортивно-оздоровчого табору та/або за індивідуальними планами вихованців на період їх активного відпочинку.

Режим щоденної роботи спортивної школи визначається розкладом занять, що затверджується на навчальний рік директором спортивної школи, правилами внутрішнього трудового розпорядку та колективним договором між адміністрацією спортивної школи.

У період канікул у загальноосвітніх навчальних закладах спортивна школа працює за окремим планом, затвердженим її директором.

Тривалість навчальної години в спортивній школі становить 45 хвилин.

Тривалість одного навчально-тренувального заняття в групах початкової підготовки не може перевищувати двох навчальних годин. У групах базової підготовки першого – третього років навчання – трьох навчальних годин. У групах базової підготовки четвертого – п'ятого років

навчання, спеціалізованої підготовки та підготовки до вищої спортивної майстерності – чотирьох навчальних годин.

Форми занять з дзюдо визначають залежно від контингенту, завдань і умов підготовки і розрізняються за типом організації (урочні і позаурочні, загальнопідготовчі, спеціалізовані, комплексні), змісту навчального матеріалу (теоретичні, практичні). Основною формою являються урочні практичні заняття, що проводяться під керівництвом тренера-викладача за загальноприйнятою схемою, згідно з розкладом, який складається з урахуванням режиму навчання і роботи контингенту що займається, а також виходячи із наявної матеріальної бази.

Теоретичні заняття можуть проводитися самостійно і в комплексі з практичними заняттями (наприклад, у вигляді бесіди, розповіді протягом 10-12 хв. на початку практичного заняття). При проведенні теоретичних занять окремі положення теорії необхідно підкріплювати прикладами з практики, ілюструвати їх схемами, таблицями, малюнками та іншими наочними посібниками. Їх краще виготовляти у вигляді слайдів і діапозитивів, що дозволить створити з часом хороший методичний комплекс.

Практичні заняття можуть відрізнятися за метою (навчальні, навчально-тренувальні, тренувальні, контрольні та змагальні), кількісного складу контингенту що займається (індивідуальні, групові, індивідуально-групові), ступеня різноманітності вирішуваних завдань (на однорідні і різнорідні).

На навчальних заняттях засвоюється новий матеріал, здійснюється навчання основам техніки і тактики боротьби.

На навчально-тренувальних заняттях, поряд з розучуванням нового матеріалу і закріпленням пройденого, велика увага приділяється підвищенню загальної і спеціальної працездатності борців.

У процесі занять здійснюється досконалість фізичної, психологічної та спеціальної підготовленості дзюдоїстів, а також створюються передумови для підвищення ефективності вивчених техніко-тактичних дій.

Контрольні заняття зазвичай застосовуються в кінці окремих етапів підготовки або у випадках перевірки якості роботи тренерів-викладачів. На таких заняттях приймаються заліки з техніки, проводиться здача контрольних нормативів.

Змагальні заняття застосовуються для формування у юних дзюдоїстів змагального досвіду. Вони проводяться у формі офіційних, неофіційних змагань, матчевих зустрічей.

За ступенем різноманітності вирішуваних завдань розрізняють однорідні (виборчі) і різнорідні (комплексні) навчальні заняття. Найбільш часто застосовуються в навчально-тренувальному процесі дзюдоїстів заняття виборчого типу з однорідним змістом, на яких вирішується обмежене число завдань тренування. Такі заняття дозволяють сконцентрувати увагу на вирішенні головного завдання (навчання вдосконалення, розвитку певних фізичних якостей), в більшій мірі сприяє конструктивним адаптаційним процесам в організмі вихованця. Практичні заняття з різноманітним змістом комплексного типу передбачає послідовне вирішення широкого кола завдань тренування з використанням різноманітних засобів і методів.

В якості позаурочних форм занять в дитячо-юнацьких спортивних школах рекомендується проводити різні виховні та оздоровчі заходи (спортивні вечори з показовими виступами, екскурсії, ігри на свіжому повітрі тощо).

Навчальні групи комплектуються з урахуванням віку і рівня підготовки вихованців.

Заняття в групах початкової і базової підготовки проводяться, головним чином, груповим методом, в групах спеціалізованої підготовки і підготовки до вищої спортивної майстерності – індивідуальним і індивідуально-груповим методом за індивідуальними планами, які розробляються тренерами-викладачами спільно із вихованцем і лікарем і затверджуються тренерською радою спортивної школи.

Проведення занять з дзюдо покладається на досвідчених тренерів-викладачів та інструкторів, що мають спеціальну підготовку. Під час організації та проведення занять слід звернути особливу увагу на дотримання заходів щодо попередження та профілактику травматизму, а також санітарно-гігієнічних вимог до місця занять, обладнанню та спортивного інвентарю.

Крім навчальних занять за розкладом вихованці повинні щоденно займатися ранковою зарядкою і самостійно виконувати завдання тренера-викладача щодо вдосконалення окремих елементів техніки і розвитку необхідних фізичних якостей.

Відповідно до порядку, встановленого Міністерством охорони здоров'я України, всі дзюдоїсти зобов'язані проходити лікарський та медичний огляд два рази на рік, а також перед участю в кожному змаганні.

До змагань будь-якого масштабу допускаються дзюдоїсти з підготовкою не менше року.

В навчально-тренувальному процесі слід приділяти особливу увагу виховній роботі з вихованцями. Заняття повинні виховувати у них високі морально-етичні якості, працьовитість, дисциплінованість, розвивати їх громадську активність.

Підготовка громадських інструкторів і суддів, які займаються дзюдо, повинна забезпечуватися шляхом освоєння ними теоретичного матеріалу програми, проходження інструкторської та суддівської практики в процесі навчально-тренувальних занять і змагань.

1.1. Мета і завдання спортивної підготовки

Сучасна система підготовки вихованця – складна система з багатьма чинниками, мета, завдання, засоби, методи, організаційні форми, матеріально-технічні умови які спрямовані на забезпечення досягнення вихованцями найвищих спортивних показників.

Як багатокomпонентна система, підготовка вихованців охоплює: спортивне тренування; змагання як засіб реалізації підготовки; поза тренувальні та поза змагальні чинники, що підвищують результативність тренувань та змагальної діяльності.

Спортивне тренування – це спеціалізований процес, який ґрунтується на використанні фізичних вправ з метою розвитку та вдосконалення здібностей, що обумовлюють готовність вихованця до здобуття найвищих показників у обраному виді спорту.

Основною метою навчально-спортивного тренування є досягнення максимально можливого для окремої особи рівня фізичної, техніко-тактичної та психічної підготовленості, який обумовлений специфікою виду спорту та вимогами щодо здобуття високих результатів у змагальній діяльності.

Головна мета – перемога на Олімпійських іграх, Всесвітніх іграх, чемпіонатах світу, Європи, які являють собою змагання найвищого рангу, проміжна мета – перемога на чемпіонатах міста та області, Кубках України, чемпіонаті України та Кубках світу.

Як спеціалізований процес, спортивне тренування в дзюдо має свої специфічні завдання:

1. Підвищення рівня функціональних можливостей організму.
2. Досягнення високого рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості.
3. Оволодіння раціональною технікою й тактикою дзюдо.
4. Підготовка вихованців високої кваліфікації для спортивних товариств і відомств, збірних команд міста, області, України.
5. Набуття теоретичних знань і практичного досвіду для ефективної тренувальної та змагальної діяльності.
6. Всебічний гармонійний розвиток та виховання морально-вольових та морально-етичних якостей особистості.
7. Підготовка з юних спортсменів інструкторів і суддів з дзюдо на громадських засадах.

8. Бути методичним центром розвитку дитячого та юнацького спорту.
9. Разом із загальноосвітніми школами вести відбір і виявляти спеціалізацію учнів з виду спорту.

1.2 Етапи спортивної підготовки

Комплектування груп початкової підготовки ґрунтується, насамперед, на паспортному віці дітей. Під паспортним (календарним) віком розуміють час, який пройшов з моменту народження до певного періоду в житті. Але діти одного й того ж паспортного віку можуть мати значні відмінності у темпах росту і розвитку організму, тобто мати різний біологічний (фізіологічний) вік.

Під біологічним віком розуміють ступінь зрілості, якої досяг організм. Так, біологічний вік підлітків з низькими показниками фізичного розвитку може відставати від паспортного на 1-2 роки (ретарданти), а у підлітків з високими показниками фізичного розвитку біологічний вік може випереджати паспортний на 1-2 роки (акселерати).

Тренеру-викладачу необхідно враховувати біологічний вік при визначенні рухової обдарованості вихованців. Так, високі показники у рухових тестах можуть мати вихованці одного календарного віку, як високообдаровані, так і ті, що випереджають ровесників за показниками фізичного розвитку (акселерати).

Багатьма науковими дослідженнями встановлено, що стабільних високих результатів серед дорослих досягають вихованці з середніми та низькими темпами фізичного розвитку. Вихованці з високими темпам фізичного розвитку на перших етапах багаторічної підготовки швидко прогресують, випереджаючи однолітків показують високі результати у змаганнях серед юнаків та молоді, а у змаганнях серед дорослих виступають вже лише на середньому рівні.

Відбір дітей для занять дзюдо має за мету:

- пошук дітей з природними здібностями до занять дзюдо;
- оптимізацію витрат і засобів на навчання та тренування тих вихованців, які можуть у майбутньому досягти високих спортивних результатів.

Відбір здібних юнаків та дівчат у дзюдо тісно пов'язаний з етапами багаторічного вдосконалення вихованців – від новачка, до майстра спорту міжнародного класу. Відповідно до етапів багаторічної підготовки вихованців передбачені певні етапи відбору, з конкретними завданнями та критеріями (табл. 1.1).

Таблиця 1.1

Зв'язок спортивного відбору з етапами багаторічної підготовки дзюдоїстів

Етап спортивного відбору	Завдання	Етап багаторічної підготовки
Первинний	Визначення доцільності занять дзюдо	Початковий
Попередній	Оцінка здібностей до ефективного спортивного вдосконалення.	Базовий
Проміжний	Оцінка можливостей до досягнення високої майстерності в конкретних видах змагань, перенесення великих тренувальних і змагальних навантажень.	Спеціалізований
Основний	Визначення здібностей вихованців до досягнення результатів міжнародного класу, а також резервів для їх зростання.	Підготовки до вищої спортивної майстерності
		Максимальної реалізації індивідуальних можливостей
Завершальний	Визначення здібностей до збереження досягнутих результатів та їх підвищення. Визначення доцільності до продовження спортивної кар'єри.	Збереження вищої спортивної майстерності
		Поступового зниження результатів

На кожному етапі відбору тренери-викладачі та фахівці виявляють не лише доцільність подальшої підготовки дзюдоїстів різної статі, але й роблять всебічну оцінку їхніх задатків і здібностей, сильних і слабких сторін підготовленості, рівня розвитку рухових якостей, психічних особливостей,

здійснюють аналіз попереднього етапу підготовки. Отримані показники є підставою для орієнтації підготовки вихованців на черговому етапі багаторічного вдосконалення.

Відбір є практично безперервним процесом, який зумовлений можливістю і потребою точно визначати здібності дзюдоїста на певному етапі вікового розвитку чи багаторічної підготовки, а також складним характером взаємовідносин між спадковими чинниками, які проявляються у вигляді природних задатків, і набутими, що є наслідком спеціально організованого тренування.

1.3. Режим роботи та наповнюваність навчальних груп

Норми тижневого режиму навчально-тренувальної роботи і наповнюваності груп відділення дзюдо комплексних дитячо-юнацьких спортивних шкіл, дитячо-юнацьких спортивних шкіл з видів спорту, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву визначаються згідно з додатком 1 Порядку наповнюваності груп відділень з видів спорту і тижневого режиму навчально-тренувальної роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл, затвердженого наказом Міністерства молоді та спорту України від 07.01.2015 № 67, зареєстрованого в Міністерстві юстиції України 31.01.2015 за № 119/26564 (зі змінами).

Нормативна частина є офіційним документом у відповідності з яким планується підготовка вихованців. Нормативна частина приведена в таблиці 2.1.

У спортивних школах, які мають у своїй структурі відділення дзюдо, що знаходяться в населених пунктах сільської та гірської місцевості, при здійсненні набору до груп початкової підготовки кількість вихованців може бути менше до 50% від встановлених норм.

Зарахування (переведення) вихованців спортивних шкіл до групи відповідно до років навчання або наступного етапу (групи) здійснюється

наказом керівника спортивної школи на підставі виконаних ними контрольних нормативів із загально фізичної підготовки та з урахуванням медичної довідки про стан здоров'я.

Строки здачі контрольних нормативів затверджується наказом керівника спортивної школи.

Вихованці, які не виконали вимоги із спортивної підготовки та контрольні нормативи для зарахування (переведення) на наступний рік або етап підготовки, за рішенням тренерської ради можуть продовжити повторно навчання в групі того самого року (етапу) не більше одного року.

Враховуючи особливості та специфіку виду спорту, можливості кожної спортивної школи, кількість вихованців у групах спеціалізованої підготовки та групах підготовки до вищої спортивної майстерності може бути збільшено на 1 – 5 осіб від норм наповнюваності груп.

До груп початкової та базової підготовки першого – третього року навчання в окремих випадках за рішенням тренерської ради можуть зараховуватися діти на 1 – 2 роки молодші, які мають певні здібності, за наявності медичної довідки про стан здоров'я з визначенням рекомендації щодо занять видом спорту.

До груп підготовки четвертого – п'ятого року навчання, груп спеціалізованої підготовки та груп підготовки до вищої спортивної майстерності можуть зараховуватися вихованці на 1 – 2 роки молодші за умови виконання ними вимог, визначених навчальною програмою за наявності медичної довідки про стан здоров'я, та рішення тренерської ради.

До груп в окремих випадках за рішенням тренерської ради можуть зараховуватися діти за віком, що перевищує мінімальний, мають відповідні фізичні дані, здібності та рівень фізичної підготовленості, з урахуванням виконання контрольних нормативів загальної та спеціальної фізичної підготовки, визначених для груп (етапу) підготовки.

У разі об'єднання в одну групу вихованців різних за віком і спортивною підготовленістю різниця в рівні їх спортивної майстерності не

повинна перебільшувати одного спортивного розряду та/або спортивного звання з урахуванням специфіки виду спорту.

За наявності у складі групи спеціалізованої підготовки або групи підготовки до вищої спортивної майстерності вихованців, які входять до складу національної збірної команди України, затвердженого наказом Мінмолодьспорту, тижневий режим навчально-тренувальної роботи може бути збільшено до 36 годин. У цьому разі тренер-викладач працює з групою за встановленим для цієї групи тижневим навантаженням, а з вихованцями, які увійшли до основного, кандидатського або резервного складу збірної команди України, окремо доопрацьовує години, кількість яких йому додатково визначається керівництвом спортивної школи. Залежно від рівня спортивної підготовленості інші вихованці цієї групи також можуть залучатися до навчально-тренувальної роботи із збільшенням тижневого навантаження з дозволу лікаря та у разі відсутності медичних протипоказань.

1.4. Планування та облік навчально-тренувальної роботи

Структура річного циклу у спортивних школах залишається традиційною і складається з трьох періодів:

- підготовчого (період фундаментальної підготовки), до якого входять два етапи - початковий і перед змагальний;
- змагального;
- перехідного.

Кожний період має своє завдання, у відповідності до яких використовуються ті або інші засоби та методи підготовки дзюдоїстів.

Завдання підготовчого періоду: на початковому етапі удосконалюються фізичні якості (швидкість, спритність, витривалість, сила, гнучкість), вирішуються питання технічної підготовки по системі кольорових учнівських пасків; на перед змагальному - становлення спортивної форми, удосконалення технічних навичок, виховання морально-вольових якостей.

Завдання змагального періоду - підтримання високого рівня спортивно-технічної підготовленості та реалізація його у змаганнях, подальше удосконалення техніки у всіх положеннях боротьби.

Завдання перехідного періоду - прискорення процесу відновлення за допомогою активного відпочинку або завдяки зміні тренувальних засобів. На заняттях не дозволяються однотипні монотонні навантаження. Навантаження повинні викликати яскраво виявлені позитивні емоції. Перехідний період не має різких меж; у міру відновлення функціональних та адаптаційних можливостей організму вихованців, він переростає у черговий мікроцикл підготовчого періоду.

Орієнтовний план з теоретичної підготовки представлений в таблиці 1.2.

Таблиця 1.2

Орієнтовний план учбово-тренувальних занять в річному циклі

№ п/п	Розділи підготовки	Групи початкової підготовки		Групи базової підготовки				Групи спеціалізованої підготовки			Групи підготовки до вищої спортивної майстерності
		1	2	1	2	3	Більше 3 років	1	2	Більше 2 років	
		Години									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Теоретична підготовка	10	12	16	22	36	36	66	76	80	100
2	Загально-фізична підготовка	100	130	180	216	230	240	220	250	280	300
3	Спеціально-фізична підготовка	78	96	120	180	186	200	300	350	350	390
4	Техніко-тактична підготовка	96	120	200	200	284	300	350	350	370	432
5	Психологічна підготовка	8	12	25	25	40	45	50	50	55	60
6	Контрольно-змагальна підготовка	4	12	35	35	64	100	100	110	145	146
7	Інструкторська - суддівська підготовка	-	-	10	10	14	20	20	20	30	34

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
8	Контрольно-нормативна та переводні экзамени	10	8	14	15	20	20	28	28	28	32
9	Відновлення працездатності	2	10	14	15	50	65	100	100	100	150
10	Медичне обстеження та лікарський контроль	4	16	10	10	12	14	14	18	18	20
Загальна кількість годин		312	416	624	728	936	1040	1248	1352	1456	1664

1.5. Зміст різних сторін підготовки дзюдоїстів

До змісту спортивної підготовки дзюдоїстів належать такі її види: фізична, технічна, тактична, психологічна, теоретична та інтегральна.

Фізична підготовка поділяється на загальну фізичну підготовку (ЗФП), що спрямована на підвищення загальної працездатності (рухові дії, запозичені з інших видів спорту) та спеціальну фізичну підготовку (СФП), яка скерована на розвинення спеціальних фізичних якостей та координаційних здібностей дзюдоїстів.

Технічна підготовка містить у собі початкове вивчення вправ, закріплення, зміцнення рухових навичок та подальше удосконалення техніки.

Тактична підготовка містить: вивчення та розробку тактичних варіантів ведення спортивної боротьби, вивчення особливостей змагальної діяльності суперника; розробку тактичної програми виступу команди на головних змаганнях.

Психологічна підготовка поділяється на базову (психологічна освіта, навчання й розвиток); тренувальну (формування значущих мотивів та сумлінного ставлення до тренувальних завдань і навантажень) та змагальну (формування стану бойової готовності, здатності до зосередження та мобілізації зусиль) підготовку.

Теоретична підготовка передбачає формування у дзюдоїстів спеціальних знань для успішної тренувальної та змагальної діяльності. Може здійснюватися як у процесі практичних занять, так і у спеціально відведений

для цього час у формі бесід, вивчення кінограм, перегляду відеозаписів виступу найсильніших дзюдоїстів в світу з подальшим аналізом їх технічної майстерності та тактики змагальної діяльності, а також самостійної роботи спортсменів зі спеціальною літературою.

Інтегральна підготовка – процес, спрямований на об'єднання, координацію та реалізацію в умовах тренувальної й змагальної діяльності різних сторін підготовленості вихованців. Вона скерована на придбання змагального досвіду, підвищення стійкості до змагальних навантажень, стабільності та надійності під час ведення спортивної боротьби. Може здійснюватися як під час офіційних, так і контрольних змагань згідно з планами підготовки дзюдоїстів команди до головних змагань року.

Для підвищення ефективності інтегральної підготовки застосовують різні методичні прийоми: полегшення та ускладнення умов; інтенсифікації змагальної діяльності тощо. Обсяг засобів інтегрального впливу повинен збільшуватися з наближенням до відповідальних змагань.

1.6. Структура тренувального процесу багаторічної підготовки спортсменів

Тренувальний процес багаторічної підготовки, залежно від поставлених завдань, поділяють на різні структурні одиниці, у рамках яких і відбувається побудова спортивного тренування. Залежно від часу, протягом якого здійснюється тренувальний процес, розрізняють три рівні структури тренування: **мікроструктуру** – структуру окремих тренувальних занять і мікроциклів; **мезоструктуру** – структуру етапів, що містять відносно закінчену низку мікроциклів; **макроструктуру** – структуру великих тренувальних циклів, зокрема піврічних, річних. Планування тренування зводиться до раціональної побудови окремих його компонентів.

Основні педагогічні завдання послідовно розв'язуються в річних і піврічних макроциклах. Кожний макроцикл поділяють на мезоцикли, які складаються з кількох мікроциклів (3–5).

Структура річного макроциклу має свої особливості. Кожен з періодів будується на основі запланованих мезо- та мікроциклів: базових, відновних, перехідних, змагальних.

Чергування в мезоциклі мікроциклів різних типів сприяє підвищенню тренуваності та дозволяє уникнути перевтомлення спортсменів.

Раціональна побудова багаторічного спортивного тренування забезпечується за умови досягнення найвищих спортивних результатів в оптимальних вікових межах, що можливе лише за умови достатньої тривалості систематичної підготовки для досягнення найвищих результатів.

Макроструктура підготовки спортсменів на кожному етапі багаторічного вдосконалення пов'язана з підготовкою до змагань, що відповідають певному етапу. Спортсмени, результати яких дозволяють їм успішно виступати на міжнародних змаганнях, складають основу збірних команд України (юніорська, молодіжна, основна) і готуються до виступу на чемпіонатах світу та Європи, етапах Кубка світу, Олімпійських іграх.

Макроструктура підготовки спортсменів складається з послідовно організованих річних періодів підготовки, підґрунтям яких є відносно самостійні структурні утворення (макроцикли), усі елементи яких об'єднані спільним педагогічним завданням – досягнення конкретного стану підготовленості спортсмена, що забезпечить успішний виступ на змаганнях.

Структура підготовки протягом року обумовлена головним завданням, вирішенню якого присвячене тренування на даному етапі багаторічного вдосконалення.

У річному циклі підготовки спортсменів виділяють три періоди – підготовчий, змагальний та перехідний.

У **підготовчому періоді** закладається функціональна база для успішної підготовки та участі в головних змаганнях, забезпечується становлення

різних сторін підготовленості. Цей період поділяють на два етапи – загально-підготовчий та спеціально-підготовчий.

У *змагальному періоді* відбувається подальше вдосконалення різних сторін підготовленості, забезпечуються інтегральна підготовка, безпосередня підготовка та участь у головних змаганнях.

Перехідний період спрямований на відновлення фізичного та психічного потенціалів спортсмена після тренувальних і змагальних навантажень попередніх періодів підготовки, здійснення заходів, що спрямовані на підготовку до наступного макроциклу.

Розподіл макроциклу на періоди та етапи допомагає планувати процес тренування. Тривалість макроциклу на різних етапах багаторічної підготовки різна. Так, на початковому етапі та етапі базової підготовки підготовчий період триває значно довше, ніж змагальний.

Тривалість періодів та етапів підготовки в межах окремого макроциклу визначається великою кількістю різних чинників:

- специфікою виду спорту;
- структурою змагальної діяльності та структурою підготовленості;
- системою змагань, що склалася в певному виді спорту;
- етапом багаторічної підготовки;
- закономірностями вдосконалення різних якостей і здібностей, сторін підготовленості, що забезпечують рівень досягнень у певному виді спорту;
- індивідуальними морфо-функціональними особливостями спортсменів;
- адаптаційними ресурсами спортсменів;
- особливостями тренування в попередніх макроциклах;
- індивідуальним спортивним календарем, обумовленим кількістю і рівнем змагань, тривалістю етапу найважливіших змагань;
- організацією підготовки (в умовах централізованої підготовки або на місцях);
- кліматичними умовами;
- матеріально-технічним рівнем (тренажери, обладнання та інвентар);

- відновлювальними засобами, спеціальним харчуванням тощо.

Мезоцикл – відносно цілісний етап тренувального процесу, тривалість якого коливається від 3 до 6 тижнів.

Побудова тренувального процесу на основі мезоциклів дозволяє систематизувати тренувальний процес відповідно до головних завдань періоду або етапу підготовки, забезпечити оптимальну динаміку навантажень, доцільне сполучення різних способів і методів підготовки, відповідність чинників педагогічного впливу і відновлювальних заходів, досягти необхідної послідовності в розвитку різних якостей та здібностей.

Виділяють втягувальні, базові, контрольні-підготовчі, передзмагальні та змагальні мезоцикли.

Основне завдання **втягувальних** мезоциклів – поступове підведення спортсменів до ефективного виконання специфічної тренувальної роботи.

Це забезпечується вправами, що спрямовані на вирішення завдань загальної фізичної підготовки, вибіркового вдосконалення швидкісно-силових якостей та гнучкості, координаційних здібностей, становлення рухових навичок і вмій.

У **базових** мезоциклах провадиться основна робота з підвищення функціональних можливостей основних систем організму, розвитку фізичних якостей, становлення технічної, тактичної та психічної підготовленості. Тренувальна програма характеризується різноманітністю засобів, значною за обсягом та інтенсивністю роботою, широким використанням занять з великими навантаженнями.

У **контрольно-підготовчих** мезоциклах синтезуються можливості дзюдоїста, досягнуті в попередніх мезоциклах, тобто здійснюється інтегральна підготовка. Широко використовуються змагальні та спеціально-підготовчі вправи, максимально наближені до змагальних.

Передзмагальні мезоцикли призначені для усунення незначних недоліків у підготовці дзюдоїста, удосконалення його технічних можливостей. Особливого значення набуває цілеспрямована психологічна й

тактична підготовка. Залежно від стану спортсмена, у якому він підійшов до цього мезоциклу, тренування може плануватися з навантажувальних або відновлювальних мікроциклів.

Кількість і структура *змагальних* мезоциклів визначаються специфікою виду спорту, особливостями спортивного календаря, кваліфікацією та ступенем їх підготовленості.

Мікроцикл – серія занять, що проводяться протягом кількох днів і забезпечують комплексне вирішення завдань, які стоять на певному етапі підготовки. Тривалість мікроциклів може коливатися від 3–4 до 10–14 днів.

Розрізняють такі типи мікроциклів: втягувальні, ударні, підвідні, змагальні та відновні.

Втягувальні мікроцикли спрямовані на підведення організму спортсмена до напруженої тренувальної роботи. Використовуються на першому етапі підготовчого періоду, з них часто розпочинають мезоцикли. Ці мікроцикли відрізняються невисоким сумарним навантаженням порівняно з навантаженнями наступних ударних мікроциклів.

Ударні мікроцикли характеризуються великим сумарним обсягом роботи, значними навантаженнями. Метою ударного мікроциклу є стимуляція адаптаційних процесів в організмі спортсмена, вирішення основних завдань техніко-тактичної, фізичної, психічної та інтегральної підготовки. Ці мікроцикли є основним змістом підготовчого періоду, вони також широко застосовуються в змагальному періоді.

Відновні мікроцикли завершують серію ударних мікроциклів. Їх планують і після напруженої змагальної діяльності. Основне завдання – забезпечення оптимальних умов для перебігу відновних та адаптаційних процесів в організмі спортсменів. Це зумовлює невисоке сумарне навантаження таких мікроциклів, широке використання в них засобів активного відпочинку.

Підвідні мікроцикли спрямовані на безпосередню підготовку спортсмена до змагань. Зміст мікроциклів досить різноманітний – залежить

від системи підведення спортсмена до змагань, його індивідуальних особливостей підготовки на заключному етапі. Залежно від цих чинників у підвідних мікроциклах може відтворюватися режим майбутніх змагань, вирішуються питання повноцінного відновлення та психологічного налаштування. Перед стартами підвідні мікроцикли мають індивідуальний характер.

Змагальні мікроцикли будують згідно з програмою змагань. Структура та тривалість цих мікроциклів визначаються специфікою змагань, загальною кількістю стартів та паузою між ними. У змагальних мікроциклах пік навантаження припадає на дні змагань.

Структура мікроциклів визначається особливостями виду спорту, етапом багаторічної підготовки, періодом мікроциклу, типом самого мікроциклу, індивідуальними особливостями спортсмена. Ці чинники впливають на сумарну величину навантаження мікроциклів, на їх переважні завдання, склад засобів і методів, величину навантажень та особливості сполучення окремих занять.

1.7. Вікові особливості багаторічної підготовки спортсменів

У процесі багаторічної підготовки виділяють три вікові зони демонстрації спортивних результатів – перших великих успіхів, максимальних можливостей та утримання найвищих досягнень. Вікові межі дзюдоїстів для найвищих досягнень достатньо стабільні, на них не впливають ні система відбору і тренування, ні час початку занять спортом, ні інші показники.

Основні завдання та засоби тренування вихованців спортивних шкіл на різних етапах багаторічної підготовки.

I етап – початкова підготовка (групи початкової підготовки – 6-7 років).

Основні завдання:

- зміцнення здоров'я та усунення недоліків у фізичного розвитку;
- виявлення здібних дітей до виду спорту та попередній відбір;
- виховання зацікавленості до занять видом спорту;
- різнобічна фізична підготовка;
- розвиток швидкісно-силових здібностей, функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем організму;
- навчання засадам техніки змагальних і спеціально-підготовчих вправ;
- залучення до змагань із ЗФП або з дисциплін дзюдо за спрощеними правилами (на техніку).

II етап – базова підготовка (групи базової підготовки - 8-11 років):

- різнобічне розвинення фізичних можливостей організму;
- удосконалення техніки базових вправ;
- розвиток швидкісно-силових якостей, швидкості, координаційних здібностей, гнучкості, загальної та спеціальної витривалості;
- розвинення функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної системи;
- виховання працездатності під час тренувальної діяльності;
- виховання психічної стійкості під час проведення змагань.

III етап - спеціалізована підготовка (групи спеціалізованої підготовки – 12 - 14 років):

- загальна фізична підготовка;
- розвиток спеціальних фізичних якостей;
- удосконалення техніки вправ;
- всебічний фізичний розвиток;
- підвищення фізичної працездатності за рахунок поступового зростання обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень;
- навчання тактики змагальної діяльності;
- удосконалення вольових якостей.

IV етап - підготовка до вищої спортивної майстерності (групи підготовки до вищої спортивної майстерності – 15 років і старші):

- завершення побудови бази загальної та спеціальної фізичної підготовленості;
- удосконалення техніки виконання змагальних вправ та надійності техніко-тактичних дій в умовах змагань;
- розвиток силових та швидко-силових якостей з урахуванням конституційних особливостей організму вихованців;
- досягнення психологічної та технічної сталості виступів на змаганнях різного рангу;

На кожному із етапів багаторічної підготовки дзюдоїстів розв'язуються певні завдання, а також використовуються суворо детерміновані засоби тренування.

1.8. Анатомо-фізіологічні відмінності жіночого організму

Залучення дівчат до занять дзюдо вимагає від тренерів-викладачів та вихованок знань щодо особливостей функціонування систем жіночого організму під час тренувальних навантажень.

Якщо порівнювати функціональні можливості жінок і чоловіків, то треба перш за все враховувати різницю у розмірах тіла, а також ритмічність функціонування оваріально-менструального циклу (ОМЦ). ОМЦ жінок характеризується циклічними змінами, які супроводжуються коливаннями функціонального стану та працездатності жіночого організму в цілому.

Увесь цикл вимірюється проміжком часу від першої доби початку менструації до першої доби чергового циклу і триває у середньому від 21 до 35 діб. За нормальних умов функціонування цикл повторюється через рівні проміжки часу, котрі є індивідуальними та складаються з 21, 22, 28, 35 днів.

Процеси, що відбуваються впродовж менструального циклу, можуть бути описані як фази в залежності від змін в яєчниках (фолікулярна, овуляторна і лютеїнова), і в ендометрії (менструальна, проліферативна і секреторна фази).

На динаміку працездатності жінок впливають коливання ОМЦ. Відомо, що надмірне силове навантаження призводить до підвищення внутрішньочеревного тиску, припливу крові до органів малого таза, що негативно позначається на тривалості ОМЦ. Самий низький рівень працездатності та пристосування організму до навантажень спостерігається у третій фазі ОМЦ (навантаження у цей період необхідно знизити до 50 %) і за декілька днів до неї. У цей період також знижується навантаження на м'язи живота, таза та нижніх кінцівок. Не рекомендується проводити навчання нових рухів зі складно-координаційною структурою через те, що у вихованок спостерігається розпорошування уваги.

Підвищена працездатність спостерігається у перші дні після закінчення менструації (5–11-а доби) та після овуляції (16–25-а відповідно). У період з 16-го по 25-й дні у крові жінок підвищується вміст гормонів фоліна, прогестерона та релаксана. У зв'язку з цим, над розвитком силових якостей та гнучкістю найкраще працювати у лютеїновій фазі. Безпосередньо у дні менструації не рекомендується виконувати силові вправи, що супроводжуються навантаженням, різкими рухами і охолодженням тіла. Силові навантаження у цей період мають бути невеликими за обсягом.

Сумарна м'язова сила у жінок становить приблизно 70% цього показника у чоловіків. У жінок відносно слабкіші м'язи верхніх кінцівок та тулуба, їх максимальна сила становить 40–70 % сили цих м'язів у чоловіків. Водночас максимальна сила м'язів нижніх кінцівок у жінок лише на 2,7 % менша, ніж у чоловіків.

Компонентний склад маси тіла жінок має відмінності від чоловіків більш значним вмістом жиру: у середньому 30% м'язової маси, проти 20%. Абсолютна кількість жиру у жінок більша, ніж у чоловіків приблизно на 4–8 кг. Маса знежиреної маси тіла (нежирних тканин), яку складають головним чином м'язи, кістки та внутрішні органи, у жінок на 15–20 кг менша, ніж у чоловіків. У тренуваних вихованок склад жирової тканини менший, ніж у нетренуваних жінок, але навіть у спортсменок – майстрів

спорту він може сягати лише рівня, характерного для нетренованих чоловіків.

У дорослих чоловіків маса м'язів становить 40–45% маси тіла (у середньому 30–32 кг), а у жінок — приблизно 30% (у середньому 18–20 кг). Внаслідок цього максимальна сила у жінок менша і становить приблизно 2/3 цього показника у чоловіків. Спостерігається також суттєва різниця у силових показниках різних груп м'язів. У жінок відносно слабші м'язи поясу верхньої кінцівки та тулуба, ніж у чоловіків. Їх максимальна сила становить 40–70% сили м'язів чоловіків. Разом з тим, гранична сила м'язів нижніх кінцівок у жінок лише на 27% менша, ніж у чоловіків.

Рівень м'язової сили у жінок відносно менший, ніж у чоловіків. Ця відмінність найбільш помітно виявляється у період від 16 до 30 років, але вона є мінімальною до періоду статевого дозрівання, та у ході статевої інволюції (після 40 років), що свідчить про участь статевих гормонів у процесі розвитку м'язової сили.

Робоча гіпертрофія м'язів у жінок після силових тренувань проявляється слабше, ніж у чоловіків. Це пояснюється тим, що вона регулюється головним чином статевими гормонами, нормальна концентрація яких у чоловіків значно вища, ніж у жінок. Тому силові тренування більше впливають на зменшення жирової тканини і порівняно менше – на масу тіла та збільшення м'язів жінок у порівнянні з чоловіками.

Стан кісткової та м'язової систем жінки зумовлено генетичними чинниками, серед яких головними є: співвідношення довжини тулуба та кінцівок, будова та окружність таза.

Таким чином, перед фахівцями і тренерами, які причетні до жіночого дзюдо стоять першочергові завдання – розроблення методики тренування осіб жіночої статі різного віку з чітким зазначенням відмінностей від тренування чоловіків і урахуванням особливостей функціонування систем жіночого організму.

1.9. Засоби відновлення та попередньої стимуляції працездатності вихованців

Засоби відновлення працездатності вихованців розподіляють на три основні групи: педагогічні, психологічні та медико-біологічні.

Центральне місце у проблемі відновлення посідають педагогічні засоби, які припускають керування працездатністю вихованців та відновлювальними процесами шляхом організованої м'язової діяльності.

Можливості *педагогічних* засобів відновлення різноманітні: вибір, варіативність та особливості сполучення методів і засобів у процесі побудови програм тренувальних занять; різноманітність й особливості сполучення навантажень під час побудови мікроциклів; застосування відновлювальних мікроциклів при плануванні мезоциклів.

За допомогою *психологічних* засобів відновлення можна швидко знизити нервово-психічну напруженість, психічне пригнічення, швидше відновити нервову енергію, сформувану чітку настанову на ефективне виконання тренувальних і змагальних програм, довести до межі індивідуальну норму напруження функціональних систем, що беруть участь у роботі. До важливих засобів психологічного відновлення належать: аутогенне тренування, психорегулювальне тренування, відеопсихологічний вплив. Після інтенсивних фізичних та психічних навантажень для прискорення процесів відновлення можна використовувати метод вільного м'язового розслаблення, що ґрунтується на послідовному розслабленні найбільших м'язових груп.

У спортивних школах посилюється роль тренера–викладача в керуванні вільним часом вихованців, знятті емоційного навантаження. Дуже важливе значення має виявлення психологічної сумісності вихованців.

Медико-біологічні засоби відновлення можуть сприяти підвищенню стійкості організму до навантажень, швидкому зняттю гострих форм загального та місцевого стомлення, ефективному поповненню енергетичних

ресурсів, прискоренню адаптаційних процесів, підвищенню стійкості до специфічних і неспецифічних стресових впливів. У групі медико-біологічних засобів слід розрізняти: гігієнічні засоби, харчування, фізичні засоби, фармакологічні засоби.

Гігієнічні засоби відновлення детально розроблені. Це вимоги до розпорядку дня, праці, навчальних занять, відпочинку, харчування. Необхідно обов'язково виконувати гігієнічні вимоги до місця занять, побутових приміщень, інвентарю.

Під час організації харчування на навчально-тренувальних зборах необхідно враховувати рекомендації, в основу яких покладені принципи харчування.

Фізичні засоби є великою групою засобів, що використовуються у фізіотерапії. У спортивній практиці широко застосовуються різні види масажу, душ, ванни, сауна, фізіотерапія.

Фармакологічні засоби відновлення призначаються тільки лікарем і здійснюються під його наглядом.

2. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

2.1 Режим та наповнюваність навчальних груп

Організація навчально-тренувальних занять та комплектування навчальних груп у спортивних школах, спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю та школах вищої спортивної майстерності здійснюються тренерською радою та дирекцією закладу.

Таблиця 2.1

**Режим роботи та наповнюваність навчальних груп
в дитячо-юнацьких спортивних школах**

Рік навчання	Мінімальний вік вихованців для зарахування, років	Мінімальна кількість вихованців у групі	Тижневий режим навчально-тренувальної роботи, год.	Вимоги до спортивної підготовки
Групи початкової підготовки				
1-й	6	12	6	Виконання контрольних нормативів (6 КЮ, білий пасок)
Більше 1	7	10	8	Виконання контрольних нормативів (біло-жовтий пасок)
Групи базової підготовки				
1-й	8	8	12	2 юнацький 3 розряд (5 КЮ, жовтий пасок)
2-й	9	8	14	Виконання контрольних нормативів (жовто-оранжевий пасок)
3-й	10	6	18	2 юнацький 3 розряд (4 КЮ, оранжевий пасок)
Більше 3	11	6	20	1 юнацький 2 розряд (3 КЮ, зелений пасок)
Групи спеціалізованої підготовки				
1-й	12	6	24	1 розряд (2 КЮ, синій пасок)
2-й	13	5	26	1 розряд (2 КЮ, синій пасок) КМС (1 КЮ, коричневий пасок)
Більше 2	14	5	28	КМС (1 КЮ, коричневий пасок)
Групи підготовки до вищої спортивної майстерності				
Увесь строк	15 і старше	4	32 36*	КМС (1 КЮ, коричневий пасок) МСУ (1 ДАН, чорний пасок) МСУМК (1 ДАН, 2 ДАН)

*для членів збірної команди України.

Чіткої межі поміж етапами багаторічної підготовки дзюдоїстів не існує. Вирішувати питання про перехід до чергового етапу підготовки треба із врахуванням паспортного та біологічного віку вихованця, рівня його підготовленості та показників тренерського контролю, відповідності до зростаючих тренувальних і змагальних навантажень та кваліфікаційних вимог.

У зв'язку з тим, що навчально-тренувальна робота учнів в спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю здійснюється разом із навчанням у загальноосвітній школі та на I–III-х курсах інституту режим роботи та наповнюваність груп встановлюється відповідно до вимог цього спортивного закладу (табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Типовий навчальний план підготовки з дзюдо для спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю

Клас, курс	Кількість навчальних годин на тиждень	Мінімальна кількість учнів у групі	Вимоги до спортивної підготовки на навчальний рік	
			на початку	на кінець
8-й	24	6	I юн.	III
9-й	26	6	III	II
10-й	28	6	II	II - I
11-й	32	4	I	I розряд-КМС
I курс	32	2	КМС	КМС
II курс	32	2	КМС	МСУ
III курс	32	2	МСУ	МСУ

Орієнтовний навчальний план-графік підготовки учнів для спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю надано у додатках 7, 9, 10, 12 в залежності від кількості навчальних годин на тиждень.

У зв'язку з тим, що навчально-тренувальна робота учнів-спортсменів проводиться у ШВСМ, нижче наведено норми тижневого режиму навчально-

тренувальної роботи для двох груп учнів-спортсменів ШВСМ на етапах багаторічної підготовки (табл. 2.3).

Таблиця 2.3

**Режим роботи та наповнюваність навчальних груп
у школах вищої спортивної майстерності**

Група	Етап підготовки	Рік навчання	Тижневий режим навчально-тренувальної роботи, год.	Кількість учнів у групі	Вимоги до спортивної підготовленості
Спортивного удосконалення	Удосконалення спортивної майстерності (спеціалізованої підготовки та підготовки до вищих досягнень)	1-й	24	5	КМС, МС
		2-й	26	5	КМС, МС
		Більше 2 років	28	4	КМС, МС
Вищої спортивної майстерності	Реалізація індивідуальних можливостей, збереження вищої спортивної майстерності, поступове зниження досягнень	Увесь строк	32	4	МС, МСМК

Орієнтовний навчальний план-графік підготовки спортсменів для ШВСМ надано у додатках 7-9, 11 в залежності від кількості навчальних годин на тиждень.

2.2. Теоретична підготовка

Теоретична підготовка має велике значення в підготовці дзюдоїстів.

Головна її задача полягає в тому, щоб навчити спортсмена осмислювати і аналізувати дії на татамі як свої, так і суперника, не механічно виконувати вказівки тренера, а творчо підходити до них.

Теоретична підготовка проводиться в формі бесід, лекцій. Теоретичні знання повинні мати конкретну цільову направленість, уміння використовувати одержані знання на практиці.

Учбовий матеріал з теоретичної підготовки розподіляється на весь період навчання. При проведенні теоретичних занять слід враховувати вік вихованців і надавати матеріал в доступній формі.

Таблиця 2.4

Орієнтовний план теоретичної підготовки дзюдоїстів

№ з/п	Теми	Групи підготовки									ВД
		ПП		БП				СП			
		1-й	Більше 1 року	1-й	2-й	3-й	Більше 3 років	1-й	2-й	Більше 2 років	
1	Фізична культура і спорт в Україні	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Історія розвитку дзюдо в Україні і в Світі	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3	Вплив занять дзюдо на організм спортсмена	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-
4	Гігієна, режим загартування, харчування, зниження ваги	1	1	1	1	1	1	2	2	4	6
5	Техніка безпеки і профілактика травматизму на заняттях, надання першої допомоги	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1
6	Самоконтроль, медичний контроль, масаж	1	1	1	2	2	2	2	2	2	4
7	Основи і особливості техніки дзюдо	1	2	2	2	4	4	6	6	6	6
8	Основи методики навчання та тренування	-	-	1	2	3	3	4	4	4	4
9	Психологічна підготовка	-	-	1	1	2	2	2	2	4	4
10	Фізична підготовка	1	2	2	2	2	2	2	4	4	4
11	Періодизація спортивного тренування	-	-	-	-	1	1	2	4	4	4
12	Правила змагань, організація та проведення змагань	-	-	1	2	3	3	3	3	3	3
13	Місце занять, обладнання та інвентар	1	1	1	1	-	-	-	-	-	-
14	Аналіз змагальної діяльності кращих дзюдоїстів світу і основних конкурентів	-	-	-	1	3	3	10	12	12	18
15	Завдання до змагань	-	-	2	2	3	3	4	6	6	6
16	Педагогічний контроль	-	-	-	-	1	1	4	4	4	4
17	Фізіологічні основи юнацького спорту	-	-	-	2	2	2	2	2	-	-
18	Індивідуалізація тренування	-	-	-	-	-	-	8	10	10	12
19	Тактика ведення сутички, види тактики	-	-	-	-	2	2	4	4	4	8

20	Аналіз і самоаналіз особистої змагальної діяльності	-	-	-	-	2	2	6	6	6	10
21	Система відновлення заходів	-	-	-	-	1	1	2	2	4	4
Загальна кількість годин		10	12	16	22	36	36	66	76	80	100

Фізична культура в Україні та стислий огляд розвитку дзюдо

Фізична культура і спорт у системі народної освіти: практичне заняття; оздоровча гімнастика у денному режимі; спортивні секції та ДЮСШ. Значення загальної фізичної підготовки для досягнення високої спортивної майстерності. Досягнення українських спортсменів на міжнародній арені.

Фізична культура і спорт – як форма морального виховання підростаючого покоління. Дзюдо в системі фізичного виховання. Виникнення цього виду боротьби Дзюдо в Україні. Офіційне визнання дзюдо в нашій державі. Виступ українських дзюдоїстів на міжнародній арені.

Стислі відомості про вплив фізичних вправ на організм, зовнішній вигляд і рухи людини

Систематичні заняття фізичними вправами – як важлива умова зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та досягнення високих спортивних результатів. Тренування – як процес удосконалення функцій організму (центральної нервової системи, обміну речовин, м'язової системи, кровообігу, дихання), а також виховання вольових і моральних якостей, технічної й тактичної майстерності спортсменів. Вплив фізичних вправ на зовнішній вигляд спортсмена, будову тіла і поставу.

Виховна роль дзюдо, її естетика, Моральність спортсменів: чесність, принциповість, шляхетність, патріотизм та ін. Естетика поєдинку та мужність у видовищних прийомах.

Гігієнічні вимоги, попередження травм, надання першої допомоги

Роль гігієни в житті спортсмена. Гігієнічні вимоги до спортивного одягу. Значення водних процедур у тренувальних заняттях. Гігієна житла і місця тренувальних занять (повітря, температура, освітлення та вентиляція приміщень).

Поняття про травми, їх причини та профілактика. Класифікація травм: забиті місця, розтягнення, вивихи, переломи, тріщини, розриви сухожилля, рани (розсічення). Надання допомоги при цих травмах (зупинка кровотечі, пов'язка, накладання травматичних шин, знання прийомів штучного дихання, перенесення потерпілого). Завдання, зміст та організація медичного контролю. Диспансерне обстеження - важливий засіб підвищення оздоровчої дії фізичних вправ і контроль за функціональними можливостями кожного спортсмена.

Самоконтроль, його значення і зміст. Основне поняття про спортивний масаж. Харчування спортсмена. Контроль ваги. Лазня.

Ознайомлення з технікою та тактикою дзюдо

Поняття про техніку й тактику, їх взаємозв'язок і значення у спортивному тренуванні. Основні положення дзюдоїстів: ритуал, стійка, захвати, пересування, заборонені прийоми та захвати. Основні технічні дії: в стойці - кидки руками, ногами, нахилом, прогином, переворотом, збиванням, скручуванням, при боротьбі лежачи - перевороти на утримання, больові прийоми на руку, задушливі прийоми за допомогою одягу, задушливі прийоми руками. Основні чинники, що впливають на техніку борця у бою та під час відпрацювання прийомів: розташування центру ваги тіла, виведення суперника з рівноваги, використання сили інерції та маси тіла.

Ознайомлення з тактикою. Види тактики. Найпростіша тактична підготовка технічних дій. Розбір положень, з яких той чи інший прийом виконується легше. Розбір техніки й тактики тренувальних сутичок. Тактика участі у змаганнях. Перегляд змагань з розбором та обговоренням. Розбір

наочних прикладів з техніки й тактики за участю висококваліфікованих спортсменів-дзюдоїстів.

Морально-вольова та психічна підготовка дзюдоїстів

Норми етики: патріотизм, активна участь у громадському житті, повага до тренера і тренерів інших колективів, до друзів, спортивних суперників, взаємодопомога та взаємовиручка, дотримання передових спортивних традицій, скромність, витриманість, охайність, висока культура і моральна чистота українського спортсмена.

Значення вольових якостей в житті людини. Спортивне тренування – могутній засіб формування вольових якостей. Самовиховання у процесі заняття спортом: хоробрості, мужності, наполегливості, рішучості та впевненості у своїх силах, ініціативності та інших вольових якостей. Приклади прояву видатними спортсменами великої сили волі в житті та на значних міжнародних змаганнях.

Психічна підготовка та її чільна роль у досягненні великої мети. Виховання психічних якостей у навчально-тренувальному процесі і змаганнях: мобілізація усіх можливостей в умовах втоми; виховання кмітливості та рішучості в поєдинках з більш сильним суперником; подолання відчуття болю, нездужання, втоми; зберігання боєздатності та мобілізаційної готовності протягом усього змагального сезону.

Ознайомлення з основними правилами змагань і суддівства

Види змагань та їх значення. Характер змагань. Способи проведення змагань. Організація та проведення змагань. Вік учасників змагань, їх розрядний розподіл. Права та обов'язки учасників змагань. Особливості змагань борців підліткового віку: початку участі в офіційних змаганнях, вагові категорії, кількість у змаганнях, хід і тривалість сутички та ін.

Суддівство змагань. Оцінки прийомів. Визначення переможця. Заборонені захвати та прийоми. Попередження і дискваліфікація. Татамі. Склад суддівської колегії. Обов'язки кожного судді. Спортивна форма, жести та команди судді.

2.3. Фізична підготовка

Це педагогічний процес, спрямований на розвиток фізичних якостей, функціональних можливостей, що створюють сприятливі умови для удосконалення усіх сторін підготовки вихованців.

Навчально-тренувальні заняття ефективно впливають на регуляцію ваги тіла, пропорції м'язової тканини, на мінералізацію кісток, на розвиток метаболічних процесів, а також на функції серцево-судинної та дихальної систем.

Таблиця 2.5

Вікові та методичні особливості навчання та тренування

Вік	Вікові особливості	Методичні особливості навчання та тренування
1	2	3
6 - 7	Це вік інтенсивного росту та розвитку всіх систем організму дітей. Висока рухлива активність і значний розвиток рухових функцій дозволяють вважати цей вік сприятливим для початку регулярних занять спортом	
	1. Хребет відрізняється великою гнучкістю і нестійкістю вигинів.	Більше уваги приділяти формуванню правильної статури.
	2. Суглобно-зв'язковий апарат еластичний і недостатньо міцний.	Доцільне цілеспрямоване, але обережний розвиток гнучкості.
	3. Інтенсивно розвиваються м'язова система і центри регуляції рухів. Великі м'язи розвиваються швидше дрібних. Тонус м'язів-згиначів переважає тонус м'язів-розгиначів. Важко даються дрібні та точні рухи	За умов переваги на заняттях великих, з розмахом рухів треба малими дозами давати дрібні і точні рухи. Значну увагу приділяти м'язам-розгиначам і розвитку координації рухів.

	4. Регуляторні механізми серцево-судинної, дихальної, м'язової та нервової системи недосконалі.	Навантаженням мають бути незначними за обсягом, помірної інтенсивності, носити дрібний характер
1	2	3
6 - 7	5. Тривалість активної уваги, зосередженості та розумової працездатності не велика – 15 хв.	Заняття мають бути емоційним, багатоплановим, кількість одноразових вказівок обмежена.
	6. Особлива велика роль наслідувального та ігрового рефлексів.	Основними методами мають бути наочний з ідеальним показом, ігровий.
	7. Антропометричні виміри на 1/3 менш, ніж у дорослих.	Доцільне застосування предметів пропорційно зменшених розмірів.
8 - 11	Розвиток у молодшому шкільному віці відбуваються відносно рівномірно, поступово повинні підвищуватися тренувальні вимоги. Практично все, що говорилося про попередній вік, має відношення і до цього, але є особливості.	
	1. Відбуваються істотні зміни рухової функції. По багатьох параметрах вони досягають дуже високого рівня, а тому створюються найбільш сприятливі передумови для навчання і розвитку фізичних якостей.	Потрібно ефективно використати цей період для навчання новим, в тому числі і складним рухам, а також активізувати роботу щодо розвитку спеціальних фізичних якостей, особливо спритності, гнучкості, швидкості.
	2. Значного розвитку досягає кора головного мозку. Сигнальна система, слова набувають все більш вагомого значення.	Все більшого значення у навчанні мають набувати словесні методи.
	3. Силкові та статичні вправи викликають швидшу втому. Краще сприймаються короткочасні швидкісно-силкові вправи.	У тренуванні доцільно дотримуватися швидкісно-силового режиму, статичні навантаження давати в обмеженому обсязі.
12-14	З фізіологічної точки зору підлітковий період – період статевої зрілості, характеризується інтенсивним зростанням тіла в довжину (до 10 см в рік), підвищенням обміну речовин, різким посиленням діяльності залоз внутрішньої секреції, перебудовою практично всіх органів і систем організму.	
	1. Спостерігається прискорення зростання довжини та маси тіла, відбувається формування статури.	Щоб запобігти надмірного збільшення росту і ваги тіла, потрібно неухильно, але обережно підвищувати тренувальні навантаження.

	2. Відбувається перебудова в діяльності опорно-рухового апарату, тимчасово погіршується координація, можливе тимчасово погіршення інших фізичних якостей.	Незважаючи на це, треба засвоювати нові, складні вправи, підвищувати спеціальну фізичну підготовленість, розвивати активну гнучкість і швидкісно-силові якості. Потрібно більше терплячості та наполегливості.
1	2	3
12-14	3. Нерівномірності в розвитку серцево-судинної системи призводять до підвищення кров'яного тиску, порушення серцевого ритму, швидкої втоми.	Обережно та індивідуально дозувати навантаження, піклуватися про повноцінний відпочинок і відновлення, регулярно здійснювати лікарський контроль.
	4. У поведінці спостерігається перевага збудження над гальмуванням, реакції за силою та характером часто неадекватні подразникам, що їх викликали.	Потрібні спокійне оточення, доброзичливість і порозуміння
15 і старше	Юнацькому вікові властивий високий ступінь функціонального удосконалення, серцево-судинна система готова до значних навантажень. В цьому віці можна чекати високих спортивних результатів.	

Таблиця 2.6

Сенситивні фази розвитку окремих фізичних якостей

Морфофункціональні показники, фізичні якості	Вік												
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Зріст							+	+	+	+			
М'язова сила							+	+	+	+			
Швидкість				+	+	+							
Швидкісно-силові якості					+	+	+	+	+				
Сила							+	+	+				
Аеробні можливості				+	+	+					+	+	+
Анаеробні можливості				+	+	+					+	+	+
Гнучкість	+	+	+	+	+								
Координаційні здібності				+	+	+	+						
Рівновага	+	+	+		+	+	+	+	+	+			

Силова підготовка

Як показали відомі вчені Платонов В. М., Булатова М. М., Волков Л. В., Ягело В., Запорожанов О. О. та інші, сила у юнаків розвивається не рівномірно. Так с 6 до 11 років спостерігається не значне збільшення сили. Більш інтенсивно починає розвиватися з 12 до 16 років. Найбільша швидкість збільшення показників сили відмічається з 15 до 16 років, а найбільший приріст силових показників досягає лише з 16-18 років, що дорівнює дорослому чоловіку. Це створює базу для збільшення в цей період об'єму засобів силовой підготовки.

В методиці розвитку сили на початковому етапі (6-7 років) найбільше розширені засоби силовой підготовки загально-розвиваючих вправ без обтяжень. Слід виконувати вправи в лазінні і перелазінні через різні перепони; вправи з м'ячами в положенні сидячи, лежачи, виси, змішані виси і упори, рухові ігри, естафети, перекати вперед, назад та інше.

В віці 8-11 років проводиться загально-силова підготовка, загально розвиваючи вправи без навантажень та з незначними навантаженнями до 1-2кг.

Слід також уникати великих навантажень на хребет; довгих односторонніх напружень м'язів тулубу, перенавантаження опорно-зв'язкового апарату при стрибках, довгих м'язових зусиль, зв'язаних з потугами то що.

В віці 12-14 років поступово додавати до загально розвиваючих вправ спеціальні силові вправи. Наприклад: застосовувати метод повторних зусиль; метод динамічних зусиль, який передбачає швидкість виконання вправ при незначному обтяженні. Цей метод характерний для розвитку швидкісної сили.

В віці 15-18 років по мірі зростання м'язової маси і біологічного зростання організму силова підготовка стає все більш спеціалізованою. В

цьому віці, поряд з такими обтяженнями як вага партнера, своя вага, гантелі, експандери починають застосовувати гирі, штангу.

В процесі силової підготовки вирішуються два основних завдання:

1. забезпечення всебічного розвитку, або збереження силових здібностей, що створюють передумови для специфічних проявів їх у дзюдо, а також успішного засвоєння техніко-тактичних дій;

2. забезпечення розвитку специфічних для дзюдо силових здібностей, необхідних для успішного засвоєння рухових дій, які складають основу змагального поєдинку дзюдоїста.

Розвиток швидкості

Швидкісні здібності вихованців, учнів це комплекс його функціональних властивостей, які забезпечують виконання рухливих дій за мінімальний час.

Найбільш сприятливі строки для розвитку всіх форм швидкості припадає від 7 до 14 років.

Після 14-15 років здатність до вдосконалення швидкості знижується. Приріст швидкості в наступні роки здійснюється за рахунок підвищення сили м'язів, збільшення потужності і ємкості анаеробних механізмів енергозабезпечення, удосконалення техніки рухів то що.

Розвиток швидкісних якостей у молодших дзюдоїстів здійснюється в двох напрямках:

1. За рахунок тренувальних вправ цілісного характеру.
2. За рахунок здійснення окремих факторів швидкості рухів аналітичного характеру.

При розвитку швидкості застосовують вправи, які повинні відповідати наступним вимогам:

1. Техніка вправ виконується на граничних швидкостях.
2. Вправи повинні бути настільки добре завчені і засвоєні, щоб під час

їх виконання вольові зусилля були направлені не на спосіб, а на швидкість.

3. Тривалість вправ повинна бути такою, щоб у кінці виконання швидкість не скорочувалась внаслідок стомлення.

Для молодших дзюдоїстів подавання вправ не повинно перевищувати 8-10 с.

Основними методами швидкісної підготовки юних дзюдоїстів являються ігровий, змагальний, комбінований, повторний.

Для висококваліфікованих спортсменів вправи не повинні перевищувати 20-25 с.

Інтенсивність роботи при виконанні вправ повинна бути високою, майже до максимальної. Відпочинок між пробами має бути таким, щоб забезпечити відповідне повне відновлення.

В інтервалах між спробами слід застосовувати активний відпочинок, що дозволяє підтримати збудження центральної нервової системи (ЦНС) на високому рівні.

Швидкісно-силові якості. Найбільший приріст припадає на вік від 10-12 до 13-14 років. Після цього віку зріст цих якостей триває в основному під впливом цілеспрямованої тренувальної витривалістю.

Аеробні можливості організму, і зокрема аеробна потужність, яка характеризується показником максимального споживання кисню (МСК), збільшуються з віком.

Найбільш інтенсивно збільшуються показники аеробної потужності в період статевого дозрівання (14-15 років) і сповільнюються тільки після 18 років. При цьому відносний показник МСК (мл/хв/кг) майже не змінюється у віці від 10 до 17 років.

Анаеробно-гліколітичні можливості мають тенденцію незначного зростання до 12-13 років і більш значного зростання після 16 років, тобто в

період досягнення біологічної зрілості. У зв'язку з цим діти набагато легше витримують змагання в бігу на 3000 м, ніж на 200-300 м.

Розвиток гнучкості

При підготовці юних дзюдоїстів слід приділяти увагу розвитку гнучкості в період 6-14 років.

Так, рухливість хребетного стовбура збільшується з 6-7 років до 14 років.

В тазостегновому суглобі, при згинанні та розгинанні рух більш всього зростає від 7 до 10 років. В суглобах плечового поясу, рух збільшується в період до 12-13 років.

В цілому, найбільші темпи приросту гнучкості вихованців визначаються в період до 13-14 років.

З подальшим віком показники гнучкості, а також здатність до її розвитку зменшується. В більш пізньому періоді гнучкість необхідно підтримувати на заданому рівні.

При розвитку гнучкості слід враховувати, що активна гнучкість розвивається в 1,5-2 рази повільніше пасивної.

Активна гнучкість проявляється в результаті м'язових зусиль, а пасивна – внаслідок дій зовнішніх сил (тренажери, зусилля партнера, обтяження то що). При розвитку пасивної гнучкості найбільш ефективні повільні рухи з зростанням амплітуди.

Тривалість виконання вправ залежить не тільки від особливостей суглобів, а й від віку і статі вихованців (учнів). Кількість повторів у юних дзюдоїстів може бути в 2 рази менше, ніж у дорослих.

Для досягнення гнучкості необхідно звернути увагу на гармонійний розвиток сили м'язів.

В річному тренувальному циклі розвиток гнучкості виконується на всіх етапах підготовки.

Різний час, необхідний для розвитку рухливості в різних суглобах по Б. В. Серемєєву

Суглоби	Кількість днів
Хребта	50-60
Плечові	25-30
Ліктьові	25-30
Тазостегновий	60-120
Колінні	25-30
Гомілковостопні	25-30

Це, безумовно, лише має бути орієнтиром. Цей час може змінюватися в залежності від індивідуальних можливостей вихованця від структури суглобів і м'язової тканини, від віку і більш за все від побудови тренувального процесу.

Розвиток витривалості

Під витривалістю в спорті спеціалісти мають на увазі уміння спортсмена до ефективного виконання вправ з подоланням розвиваючого стомлення без особливого зниження інтенсивності роботи і її ефективності.

Вікові зміни більшості різновидів витривалості проходять не рівномірно. За останні роки спостерігають зміни поглядів спеціалістів, які схвалюють все більш ранній розвиток витривалості.

Найбільш активні періоди розвитку витривалості відмічається: 13-14 років і 16-17 років.

Слід звертати увагу на раціональне застосування навантажень, направлених на розвиток витривалості.

Результати фізіологічних випробувань і лікарських спостережень засвідчують про те, що розвиток витривалості можливо розпочинати вже у дітей перед періодом їхньої статевої зрілості, але не пізніше цієї фази онтогенезу. У зв'язку з цим слід звертати особливу увагу на розвиток аеробної працездатності.

В період з 8 до 15 років організм дуже чутливий до недостачі кисню. Тому робота гліколітичної направленості може негативно відобразитися на функціях нервової системи і призвести до зниження фізичної працездатності.

Для розвитку витривалості необхідно підвищувати анаеробні та аеробні можливості.

Методи розвитку витривалості це рівномірний безперервний процес, при якому навантаження на організм забезпечується тривалою роботою. Данні методи використовуються для розвитку загальної витривалості.

Перемінний безперервний метод використовується під час тривалої роботи. Метод використовується для розвитку загальної швидкісної витривалості і надані великі вимоги до серцево-судинної та дихальної системам. Цей метод застосовується на станах річного циклу.

Повторний метод застосовується при розвитку загальної витривалості вихованців 8-14 років. При виконанні цього методу слід заповнювати паузи відпочинку різними, відволікаючими увагу вихованців від монотонної роботи вправами на розтягування, розслаблення, проведенням рухливих ігор.

Інтервальний метод – багаторазове виконання вправ з короткими інтервалами відпочинку, не забезпечуючи повного відпочинку від попередньої роботи. Зразу, після цієї роботи, споживання кисню збільшується. Інтервальний метод застосовують в другій половині підготовчого періоду на етапі спеціальної підготовки в змагальному періоді.

Ігровий метод найбільш всього застосовується при підготовці юних дзюдоїстів. Для цього методу характерні різноманітні способи досягнення мети, комплексний характер діяльності, широкі можливості для проявлення ініціативи, підвищення емоційності, самостійності, наполегливості.

Ігровий метод слід вважати основним для розвитку загальної витривалості у дітей молодшого віку. За допомогою цього методу розвивається як загальна витривалість, так швидкісна витривалість.

Розвиток спритності

Серед рухливих якостей спритність займає особливе значення у зв'язку з її різноманітними взаємозв'язками з іншими якостями людини.

Загальноприйняте визначати скритність по-перше, як уміння швидко оволодівати новими рухами (уміння швидко навчатись), по-друге, як уміння швидко перебудовувати рухливу діяльність з відповідними вимогами, знезацька змінюючими обставинами. Іншими словами, спритність в значній мірі характеризує координаційні якості.

Відносно поняття спритності і координаційні здібності мають деякі розбіжності між вченими. Однак, в структурі координаційних здібностей спортсмена В.М. Платонов виділяє в першу чергу сприйняття їм та аналіз власних рухів, наявність образів, динамічних, часових і просторових характеристик рухів свого тіла та різних його частин у складних взаємодій.

Крім цього, до значних факторів, що визначають рівень координації спортсмена відносяться оперативний контроль характеристик виконаних рухів та обробка результатів контролю.

Проведені масштабні випробування життєво важливих рухливих навичок спритності та координаційних здібностей показали, що саме активний розвиток цих якостей припадає на молодший шкільний вік з 6 до 13 років. Проходить основний розвиток нервово-м'язових рухливих навичок, висока пластичність ЦНС та інтенсивний розвиток рухливого аналізатора, що виражається в удосконаленні просторово-часових характеристик рухів. В молодшому віці використання спеціальних вправ на спритність та координацію навіть в малих об'ємах дає значний ефект.

2.4. Психологічна підготовка

Психологічна підготовка передбачає формування особистості спортсмена в міжособистісних відношеннях, розвиток спортивного інтелекту, психологічних функцій і психомоторних якостей.

Психічна підготовка ґрунтується на відповідності психічних вимог дзюдо до виду спорту до психічних особливостей спортсмена: чим більше відповідності між ними, тим швидше можна очікувати від дзюдоїста високих результатів.

У психічній підготовці виділяють:

- базову психічну підготовку;
- психічну підготовку до тренувань (тренувальну);
- психічну підготовку до змагань (змагальну, яка, в свою чергу, поділяється на перед змагальну, змагальну і після змагальну).

Базова психічна підготовка включає:

- розвиток важливих психічних функцій та якостей: уваги, уявлень, відчуттів, мислення, пам'яті та ін.;
- розвиток професійних важливих здібностей; координації, антиципації (передбачення), самокритичності, вимогливості до себе;
- формування значущих моральних і вольових якостей: любові до спорт, цілеспрямованості, ініціативності;
- психологічну освіту: формування системи спеціальних знань про психіку людини, психічні стани, методи створення потрібного етану і способи подолання несприятливих станів;
- вироблення умінь регулювати психічний стан, зосереджуватися перед виступом, мобілізувати сили під час боїв, протистояти несприятливим діям (впливам).

Успіх змагальної діяльності значною мірою залежить від якості попереднього тренувального процесу. Тому, перш ніж готувати дзюдоїста до стресових

ситуацій змагань, треба підготувати його до важкої, часом одноманітної та довготривалої роботи.

Психічна підготовка до тренувань передбачає вирішення двох основних завдань:

1. Формування вагомих мотивів напруженої тренувальної роботи;
2. Формування сприятливих відношень до спортивного режиму, тренувальних навантажень і вимог.

Психічна підготовка до змагань починається до змагань, спирається на базову підготовку і повинна вирішувати такі завдання:

- формування вагомих мотивів змагальної діяльності;
- опанування методики формування стану бойової готовності до змагань, впевненості в собі, своїх силах;
- розробка індивідуального комплексу настроювальних і мобілізуючих заходів;
- удосконалення методики саморегуляції психічних станів;
- формування емоційної стійкості до змагального стресу;
- відпрацьовування індивідуальної системи психорегулюючих заходів;
- збереження нервово-психічної свіжості, профілактика перенапружень.

Зважаючи на об'ємність завдань психічної підготовки, доцільно спеціально планувати їх вирішення, спираючись на загальноприйнятий поділ річного циклу на періоди, етапи і мезоцикли.

Нижче у таблиці наводиться Орієнтовний план психічної підготовки у річному циклі тренувань.

Орієнтовний план психічної підготовки у річному циклі тренування

Орієнтовний план психічної підготовки у річному циклі тренування наданий в таблиці 2.7.

Таблиця 2.7

Орієнтовний план психічної підготовки у річному циклі тренування

Періоди підготовки	Завдання	Засоби та методи
1	2	3
Загально-підготовчий	1. Формування значущих мотивів напруженого тренувань	Поставлення перед дзюдоїстом важких, але здійснених завдань, переконання щодо його великих можливостей, схвалення намагань досягти успіху, підтримка досягнень
	2. Формування сприятливих відношень до спортивного режиму і тренувальних навантажень	Бесіди, пояснення, переконання, приклади видатних спортсменів, особистий приклад, заохочення і покарання
	3. Удосконалення здібності до самоаналізу, самокритичності, вимогливості до себе	Те ж саме
	4. Розвиток вольових якостей, цілеспрямованості, наполегливості та впевненості, сміливості та рішучості, витримки, терплячості та самовладання, самостійності та ініціативності	Регулярне застосування тренувальних завдань, які викликають у дзюдоїста об'єктивну і суб'єктивну труднощі, проведення тренувань в ускладнених умовах
	5. Формування системи спеціальних знань про психіку людини, психічні стани, методи психорегуляції	Лекції, бесіди, семінари, вивчення спеціальної літератури, самостереження і самоаналіз
	6. Опанування прийомів саморегуляції психічних станів; зміна думок за бажанням; підкорення самонаказу; заспокоююча та активізуюча розминка; дихальні вправи	Спеціальні завдання, постійне оновлення навчального матеріалу та вивчення нового, застосування методичних прийомів, що дозволяють акцентувати увагу на психічних функціях та якостях, які розвиваються
Загально-підготовчий	7. Розвинення психічних функцій та якостей, потрібних для успішної діяльності в дзюдо: високої активності, намагання захопити ініціативу, домінування у тактичному та психічному відношеннях, орієнтації на успіх діяльності з адекватною самооцінкою, швидкості та глибини мислення	Те ж саме
Спеціально-підготовчий	1. Формування значущих мотивів змагальної діяльності	Разом із дзюдоїстом визначити завдання наступного змагального періоду в цілому і конкретизувати їх на кожні змагання. Коригувати завдання відповідно до потреби
	2. Опанування методики формування стану бойової готовності до змагань	Розробити індивідуальний режим змагального дня, випробувати його на учбових змаганнях, проаналізувати, внести поправки. Коригувати відповідно до потреби
	3. Розробка індивідуального комплексу заходів для настроювання	Розробити комплекс дій дзюдоїста перед викликом на татамі, випробувати його. Вносити корективи відповідно до потреби
	4. Удосконалення методики саморегуляції психічного стану	Удосконалюватися у застосуванні методів саморегуляції в умовах змагань: під час модельних тренувань, прикидок, навчальних змагань

1	2	3
Спеціально-підготовчий	5. Формування емоційної стійкості до змагального стресу	Під час підготовки до основного змагання провести дзюдоїста через систему навчально-підготовчих змагань, визначити індивідуально доцільну норму таких змагань
	6. Відроблення індивідуальної системи психорегулюючих заходів	Шляхом самоаналізу визначити індивідуально ефективні психорегулюючі заходи: прогулянки, екскурсії, поїздки за місто, кіно, концерти, читання, ігри
Змагальний	1. Формування впевненості у собі, своїх силах і готовності до високих спортивних результатів	Формування впевненості у собі, своїх силах і готовності до високих спортивних результатів
	2. Збереження нервово-психологічної свіжості, профілактика нервово-психічних перевантажень	Застосування індивідуального значущого комплексу психорегулюючих заходів
	3. Мобілізація сил на досягнення високих спортивних результатів	Застосування усього комплексу відпрацьованих раніше засобів формування бойової готовності та профілактики несприятливих психічних станів
	4. Зняття змагального напруження	Розбір результатів змагань, аналіз помилок, обговорення можливостей їх виправлення, поставлення завдань на майбутнє, відволікаючі, відновлюванні та психорегулюючі заходи

3. ПОБУДОВА НАВЧАЛЬНО–ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ГРУПАХ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

3.1. Групи початкової підготовки

В групи початкової підготовки (ГПП) допускаються всі бажаючі займатися дзюдо, віком з 6 років, які не мають медичних протипоказань (необхідно мати довідку від лікаря). На етапі початкової підготовки здійснюється фізкультурно-оздоровча та виховна робота, направлена на всебічну фізичну підготовку оздоровчого характеру та опанування перших кроків дзюдо.

Задачі етапу початкової підготовки:

укріплення здоров'я, загартування та гармонійний розвиток формування юних дзюдоїстів;

оволодіння необхідних навиків безпечного падіння (страхування та самострахування на різних покриттях);

опанування мінімальних умінь і навичок з гігієни спортсмена;

навчання основам стійки, пересуванням, виведенням з рівноваги, ритуалам дзюдо тощо;

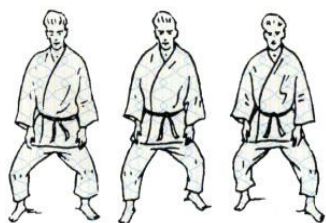
розвиток фізичних якостей, характерних для цього віку;

формування інтересу до занять дзюдо та оздоровчого способу життя;

розвиток моральних та вольових якостей;

опанування програми 6 КЮ (білий пасок) та початкове опанування програми 5 КЮ (жовтий пасок).

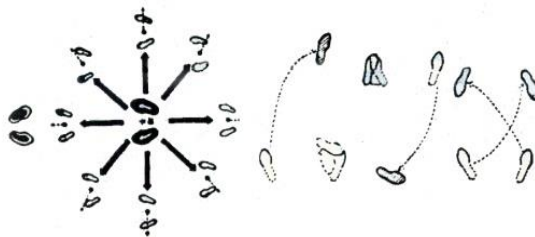
НОВАКИ ОПАНОВУЮТЬ ПЕРШІ КРОКИ ДЗЮДО



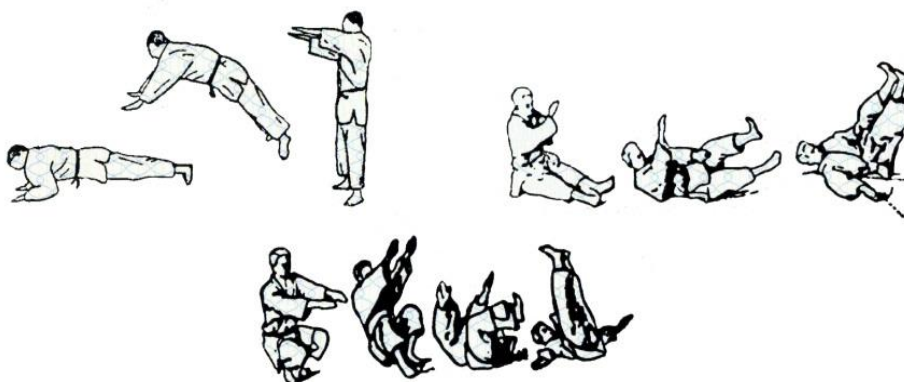
1. Сійка: фронтальна, права, ліва



2. Пересування: приставними кроками в боки, вперед, назад



3. Повороти: приставними кроками на 180 та 90



4. Падіння на живіт, на боки, на спину



5. Виведення з рівноваги.
Поштовхом: на п'яти, ривком до себе на пальці ніг;
в боки: вліво, вправо



6. Перевертання: за руку та ногу,
за руки

3.1.1. Орієнтовний річний план технічної підготовки перший рік навчання на етапі початкової підготовки

Орієнтовний річний план технічної підготовки з дзюдо наведений в таблиці 3.1

Таблиця 3.1

Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень
Теорія історія дзюдо Гігієна Майданчик для занять (татамі) Одягнення дзюдоїста (кімоно) Термінологія Вправи ЗФП Рухливі ігри	Стійкі, пересування, повертання на 90 та 180 градусів Захват, виведення з рівноваги Перекиди вперед, назад, зліва направо, навпаки Вправи ЗФП	<i>Укемі-Ваза</i> Падіння на живіт, на боки, на спину Елементи самострахування Вправи ЗФП Перекиди вперед, назад Рухливі ігри	<i>Не-Ваза</i> Перевертання: за руку, за руку та ногу, за 2-руки Вправи ЗФП Страхування, самострахування Рухливі ігри	Повторення вивченої техніки Вправи ЗФП Рухливі ігри
Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень
<i>Хон-Кеза-Гатаме</i> (утримання збоку та захист від нього) <i>Тате-Шіхо-Гатаме</i> (утримання зі сторони ніг сидячи верхи, захист та звільнення від нього) Рухливі ігри Вправи ЗФП	<i>Йоко-Шіхо-Гатаме</i> (утримання поперек та захист від нього) <i>Камі-Шіхо-Гатаме</i> (утримання з боку з голови із захопленням паска, захист та звільнення від нього) Естафети Вправи ЗФП	Початок поєдинку в положенні стоячи: а) захвати б) тягнути в) товкати г) змусити суперника переміщуватися вправо, вліво, вперед Рухливі ігри	Закріплення вивченого матеріалу Підготовка до здачі контрольних нормативів Рухливі ігри	Посвячення в дзюдо Екзамен на 6 КЮ Виконання контрольних нормативів

Орієнтовні нормативи для групи початкової підготовки з загальнофізичної підготовки (ЗФП) (хлопчики 6 років) наведені в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

**Орієнтовні нормативи для групи початкової підготовки
з загально-фізичної підготовки (хлопчики 6 років)**

Оцінка в балах	Біг 30 м з високого старту, с	Стрибок у довжину з місця, см	Згинання та розгинання рук в упорі лежачі, кількість разів	Човниковий біг 4 x 9, с	Нахил уперед з положення сидячи, см	10 перекидів через партнера, який знаходиться в партері, с
5	6,0 і краще	140 і краще	21 і більше	15,0 і краще	17 і краще	20,0 і краще
4	5,9-6,5	139-130	16-20	15,1-15,5	12-16	20,1-23,0
3	6,6-7,1	129-120	11-15	15,6-16,0	7-11	23,1-26,0
2	7,2-7,6	119-110	6-10	12,1-17,1	3-6	26,1-29,0
1	7,5 і гірше	109 і гірше	5 і гірше	17,0 і гірше	2 і гірше	29,1 і гірше

Орієнтовні нормативи для групи початкової підготовки з загально-фізичної підготовки (ЗФП) (дівчата 6 років) наведені в таблицях 3.3.

Таблиця 3.3

**Орієнтовні нормативи для групи початкової підготовки
з загально-фізичної підготовки (дівчата 6 років)**

Оцінка в балах	Біг 30 м з високого старту, с	Стрибок у довжину з місця, см	Згинання та розгинання рук в упорі лежачі, кількість разів	Човниковий біг 4 x 9, с	Нахил уперед з положення сидячи, см	10 перекидів через партнера, який знаходиться в партері, с
5	7,0 і	130 і краще	18 і більше	15,0 і	18 і краще	25,0 і краще
4	7,1-7,5	120-129	13-17	15,1-15,5	13-17	24,1-29,0
3	7,6-8,0	110-119	8-12	15,6-16,0	9-12	29,1-31,0
2	8,1-8,5	100-109	5-9	16,1-16,5	4-8	31,1-34,0
1	8,6 і гірше	108 і гірше	4 і гірше	16,6 і гірше	3 і гірше	34,1 і гірше

В групах початкової підготовки більше року навчання для вихованців, віком 7 років, пріоритетним є виховна і фізкультурно-оздоровча робота, направлена на різнобічну фізичну підготовку і опанування основами техніки та тактики дзюдо.

Задачі етапу початкової підготовки більше 1 року навчання:
оволодіння основами техніки виконання фізичних вправ;

зміцнення здоров'я, гармонічний розвиток форм і функцій організму;
 удосконалення спеціально-рухової підготовки;
 опанування середніх навантажень;
 базова технічна підготовка в стійці Тачі-Ваза та лежачи Не-Ваза
 оволодіння початковою, теоретичною, тактичною підготовками;
 опанування програми біло-жовтого паску.

3.1.2. Орієнтовний план технічної підготовки другого року навчання

Орієнтовний план технічної підготовки з дзюдо на етапі початкової підготовки другий рік навчання наведено в таблиці 3.4.

Таблиця 3.4

Орієнтовний план технічної підготовки з дзюдо на етапі початкової підготовки

Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень
<p><i>Хон-Кеза-Гатаме</i> (утримання з боку з захватом голови та руки під плече, захист та звільнення від нього) <i>Де-Аіші-Бараі</i> (бокове підсікання) Рухливі ігри</p>	<p><i>Тате-Шіхо-Гатаме</i> (утримання зі сторони ніг сидячи верхи, захист та звільнення від нього) <i>Хіза-Гурума</i> (передне підсікання в коліно) Естафети Вправи ЗФП</p>	<p><i>Камі-Шіхо-Гатаме</i> (утримання з боку голови з захватом за пасок, захист та звільнення від нього) <i>Сасае-Цурі-Комі-Аіші</i> (передне підсікання) Рухливі ігри</p>	<p>Удосконалення вивченої техніки Розвиток та виконання ЗФП та СФП</p>	<p>Удосконалення вивченої техніки та контроль вивченої техніки Рухливі ігри</p>
Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень
<p><i>Йоко-Шіхо-Гатаме</i> (утримання поперек, захист та звільнення від нього) <i>Уке-гоші</i> (кидок через стегно із захопленням тулуба) Естафети Вправи ЗФП</p>	<p><i>Кеза-Уде-Хішігі-Гатаме</i> (важіль ліктя через стегно) <i>Де-Аіші-Бараі</i> (бокове підсікання) Рухливі ігри</p>	<p><i>Тате-Шіхо-Гатаме</i> (утримання зі сторони ніг сидячи верхи, захист та звільнення від нього) <i>Хіза-Гурума</i> (передне підсікання в коліно) Естафети Вправи ЗФП</p>	<p>Удосконалення вивченої техніки</p>	<p>Контроль виконання техніки біло-жовтого паску Виконання контрольно-перевідних нормативів</p>

Орієнтовні нормативи для групи початкової підготовки більше 1 року навчання з загально-фізичної підготовки (хлопчики 7 років) наведені в таблиці 3.5.

Таблиця 3.5

**Орієнтовні нормативи для групи початкової підготовки
з загально-фізичної підготовки (хлопчики 7 років)**

Оцінка в балах	Біг 30 м з високого старту, с	Стрибок у довжину з місця, см	Згинання та розгинання рук в упорі лежачі, кількість разів	Човниковий біг 4 x 9, с	Нахил уперед з положення сидячи, см	10 перекидів через партнера, який знаходиться в партері, с
5	5,5 і краще	150 і краще	26 і більше	13,0 і краще	19 і краще	15,0 і краще
4	5,6-6,0	149-140	21-25	13,1-13,5	14-18	15,1-18,0
3	6,1-6,5	139-130	16-20	13,6-14,0	9-13	18,1-21,0
2	6,6-7,0	129-120	11-15	14,1-15,1	4-8	21,1-24,0
1	7,1 і гірше	119 і гірше	10 і гірше	15,0 і гірше	3 і гірше	24,1 і гірше

Орієнтовні нормативи для групи початкової підготовки з загально-фізичної підготовки (дівчата 7 років) наведені в таблиці 3.6.

Таблиця 3.6

**Орієнтовні нормативи для групи початкової підготовки
з загально-фізичної підготовки (дівчата 7 років)**

Оцінка в балах	Біг 30 м з високого старту, с	Стрибок у довжину з місця, см	Згинання та розгинання рук в упорі лежачі, кількість разів	Човниковий біг 4 x 9, с	Нахил уперед з положення сидячи, см	10 перекидів через партнера, який знаходиться в
5	6,5 і краще	140 і краще	21 і більше	14,5 і краще	20 і краще	21,0 і краще
4	6,6-7,0	130-139	16-20	14,6-15,0	15-19	21,1-24,0
3	7,1-7,5	120-129	11-15	15,1-15,5	10-14	24,1-27,0
2	7,6-8,0	110-119	6-10	15,6-16,0	5-9	27,1-30,0
1	8,1 і гірше	109 і гірше	5 і гірше	16,1 і гірше	4 і гірше	30,1 і гірше

3.2. Групи базової підготовки (8 – 11 років)

Групи базової підготовки на цьому етапі формуються із юних дзюдоїстів, які пройшли необхідну технічну, фізичну підготовки і виконали контрольні нормативи загальної та спеціальної фізичної підготовки. Перехід по рокам навчання на етапі базової підготовки здійснюється за умови виконання контрольних-перевідних нормативів та програми 5 КЮ (жовтий пасок), 4 КЮ (оранжевий пасок) і 2-го юнацького розряду, програми 3 КЮ (зелений пасок) і 1-го юнацького розряду.

Задачі етапу базової підготовки:

- підвищення рівню фізичної і функціональної підготовки;
- оволодіння технічною і тактичною підготовки дзюдо;
- придбання змагального досвіту, шляхом участі у змаганнях;
- розвиток спеціальних фізичних якостей;
- оволодіння тренувальними і змагальними навантаженнями, то що.

3.2.1. Орієнтовний план технічної підготовки з дзюдо на етапі базової підготовки перший рік навчання

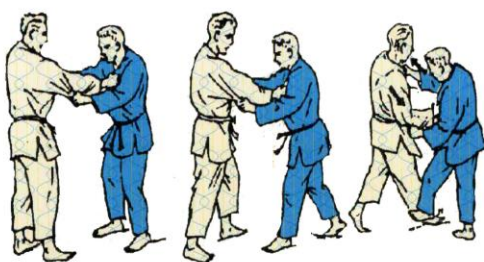
Орієнтовний план технічної підготовки з дзюдо на етапі базової підготовки (8 років) перший рік навчання наведений в таблиці 3.7.

Таблиця 3.7

Орієнтовний план технічної підготовки з дзюдо на етапі базової підготовки перший рік навчання

Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень
Удосконалення техніки <i>Хон-Кеза-Гатаме</i> (утримання з боку з захватом голови та руки під плече, захист та звільнення від нього) <i>Тате-Шіхо-Гатаме</i> (утримання зі сторони ніг сидячи верхи, захист та звільнення від нього) <i>Де-Аші-Барай</i> (бокове підсікання) Рухливі ігри Вправи ЗФП	Удосконалення техніки <i>Камі-Шіхо-Гатаме</i> (утримання з боку голови з захватом за пасок, захист та звільнення від нього) <i>Хіза-Гурума</i> (передне підсікання в коліно) <i>Сасае-Цури-Комі-Аші</i> (передне підсікання) Естафети Вправи ЗФП	<i>Йоко-Шіхо-Гатаме</i> (утримання поперек, захист та звільнення від нього) <i>Уке-Гоші</i> (кидок через стегно захопленням тулуба)	<i>Кеза-Уде-Хішігу-Гатаме</i> (важіль ліктя через стегно) <i>О-Сото-Гарі</i> (підхоплення під ногу зовні захватом рукава та коміра)	Удосконалення вивченої техніки ЗФП, СФП Рухливі ігри
Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень
<i>Ката-Джюджи-Джиме</i> (удушення передпліччям захватом за комір, захист та звільнення від нього) <i>О-Гоші</i> (кидок через стегно)	<i>Хон-Кеза-Гатаме</i> (утримання з боку з захватом голови та руки під плече, захист та звільнення від нього) <i>Ко-Сото-Гарі</i> (задня підсічка) Рухливі ігри Вправи ЗФП	<i>Камі-Шіхо-Гатаме</i> (утримання з боку голови з захватом за пасок, захист та звільнення від нього) <i>Сеої-Наге</i> (кидок через плече)	Удосконалення вивченої техніки Рухливі ігри	Іспит на 5 КЮ

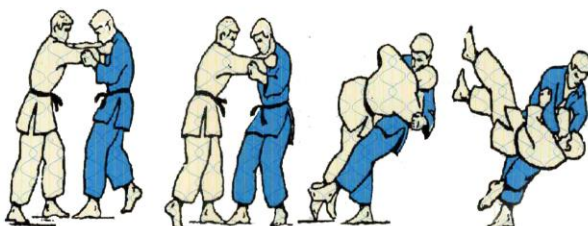
ТЕХНІКА 5 КЮІ, ЖОВТИЙ ПАСОК
КИДКИ - NAGE WAZA



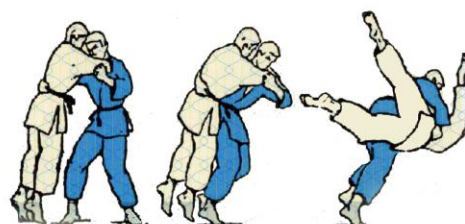
1. Бокова підсічка
De-Ashi-Barai



2. Підсічка в коліно
Hiza-Guruma



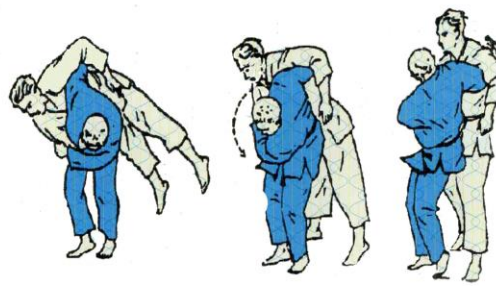
3. Передня підсічка
Sasae-Tsuri-Komi-Ashi



4. Через стегно
захопленням тулуба
Uke-Goshi



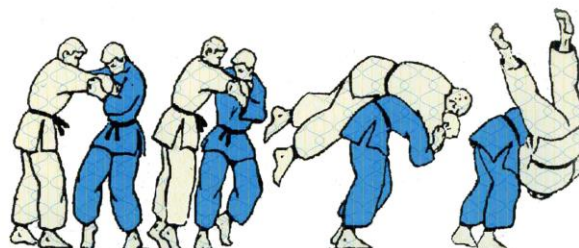
5. Підхоплення
O-Soto-Gari



6. Через стегно
O-Goshi



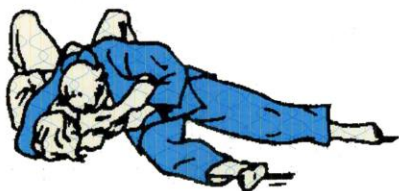
7. Задня підсічка
Ko-Soto-Gari



8. Через плече
Seoi-Nage

ТЕХНІКА 5 КЮІ, ЖОВТИЙ ПАСОК

ПРИЙОМИ ЛЕЖАЧИ
NE - WAZA



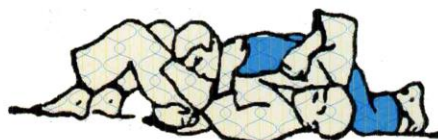
1. Утримання збоку
Hon-Keza-Gatame



2. Утримання верхи
Tate-Shiho-Gatame



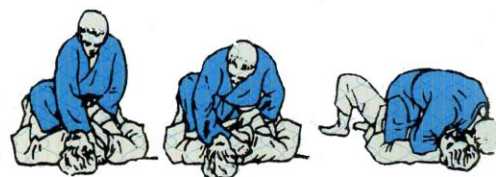
3. Утримання з боку
голови з захопленням паска
Kami-Shiho-Gatame



4. Утримання поперек
Yoko-Shiho-Gatame



5. Ричаг ліктя через стегно
Keza-Ucle-Hishigi-Gatame



6. Удушення передпліччям
захватом вилоги
Kata-Juii-Jime

Орієнтовні нормативи загально-фізичної підготовки для групи базової підготовки (хлопчики 8 років) наведені в таблиці 3.8.

Таблиця 3.8

**Орієнтовні нормативи загально-фізичної підготовки
для групи базової підготовки (хлопчики 8 років)**

Оцінка в балах	Біг 30 м з високого старту, с	Стрибок у довжину з місця, см	Згинання та розгинання рук в упорі лежачі, кількість разів	Човниковий біг 4 x 9, с	Нахил уперед з положення сидячи, см	10 перекидів через партнера, який знаходиться в партері, с
5	5,0 і краще	170 і краще	36 і більше	12,5 і краще	20 і краще	14,0 і краще
4	5,1-5,5	160-169	31-35	12,6-13,0	15-19	14,1-17,0
3	5,6-6,0	150-159	25-30	13,1-13,5	10-14	17,1-20,0
2	6,1-6,5	140-149	16-24	13,6-14,0	5-9	20,1-23,0
1	6,6 і гірше	139 і гірше	15 і гірше	14,1 і гірше	4 і гірше	23,1 і гірше

Орієнтовні нормативи загально-фізичної підготовки для групи базової підготовки (дівчат 8 років) наведені в таблиці 3.9.

Таблиця 3.9

**Орієнтовні нормативи загально-фізичної підготовки для
групи базової підготовки (дівчата 8 років)**

Оцінка в балах	Біг 30 м з високого старту, с	Стрибок у довжину з місця, см	Згинання та розгинання рук в упорі лежачі, кількість разів	Човниковий біг 4 x 9, с	Нахил уперед з положення сидячи, см	10 перекидів через партнера, який знаходиться в партері, с
5	5,5 і краще	160 і краще	25 і більше	14,0 і краще	21 і краще	20,0 і краще
4	5,1-6,0	150-159	20-24	14,1-14,5	16-20	20,1-23,0
3	6,1-6,5	140-149	15-19	14,6-15,0	11-15	23,1-26,0
2	6,6-7,0	130-139	10-14	15,1-15,5	6-10	26,1-29,0
1	7,1 і гірше	129 і гірше	9 і гірше	15,6 і гірше	5 і гірше	29,1 і гірше

3.2.2. Орієнтовний план технічної підготовки з дзюдо на етапі базової підготовки другий рік навчання

Орієнтовний план технічної підготовки з дзюдо на етапі базової підготовки (9 років) другий рік навчання наведений в таблиці 3.10

Таблиця 3.10

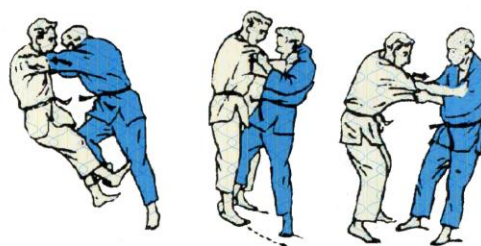
Орієнтовний план технічної підготовки з дзюдо на етапі базової підготовки другий рік навчання

Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень
Удосконалення техніки <i>Хон-Кеза-Гатаме</i> (утримання з боку з захватом голови та руки під плече, захист та звільнення від нього) <i>Де-Аші-Барай</i> (бокове підсікання) <i>О-Гоші</i> (кидок через стегно) Рухливі ігри Вправи ЗФП	Удосконалення техніки <i>Камі-Шіхо-Гатаме</i> (утримання з боку голови з захватом за пасок, захист та звільнення від нього) <i>Хіза-Гурума</i> (переднє підсікання в коліно) <i>Уке-Гоші</i> (кидок через стегно захопленням тулуба) Естафети Вправи ЗФП	Удосконалення техніки <i>Йоко-Шіхо-Гатаме</i> (утримання поперек, захист та звільнення від нього) <i>О-Сото-Гарі</i> (підхоплення під ногу зовні з захватом рукава та коміра)	ЗФП СФП	Контроль виконання техніки
Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень
<i>Ушіро-Кеза-Гатаме</i> (зворотнє утримання з боку голови висідом, захист та звільнення від нього) <i>Tai-Отоші</i> (передня підніжка)	<i>Кузуре-Аші</i> (варіант утримання за допомогою ніг з захватом дальньої руки, захист та звільнення від нього) <i>О-Учі-Гарі</i> (зачеп з середини) Вправи ЗФП	<i>Макура-Тате-Шіхо-Гатаме</i> (утримання з боку з захопленням своєї ноги, захист та звільнення від нього) <i>Ко-Учі-Гарі</i> (підсікання із середини під п'ятку)	Удосконалення вивченої техніки	Контроль виконання техніки на жовто-оранжевий пасок. Виконання контрольно-перевідних нормативів

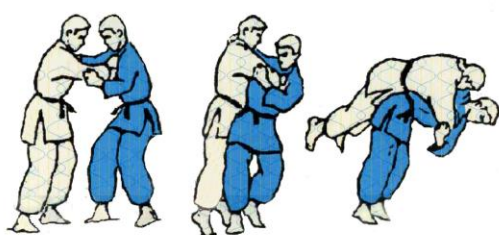
КИДКИ - NAGE WAZA



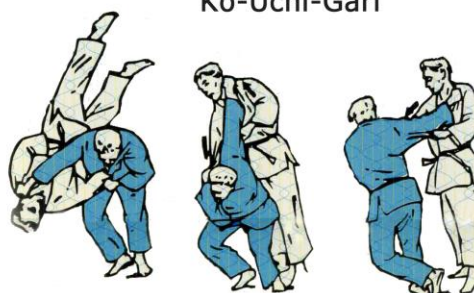
1. Зачеп із середини
O-Uchi-Gari



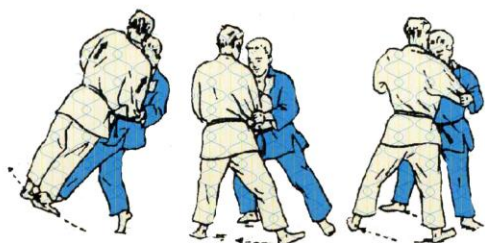
2. Підсічка із середини під п'яту
Ko-Uchi-Gari



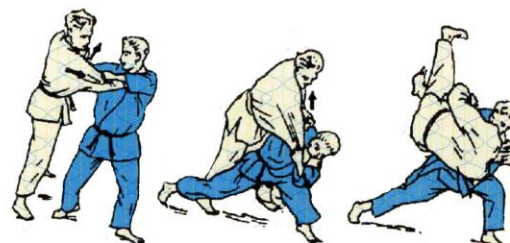
3. Через стегно з захватом
коміру
Koshi-Guruma



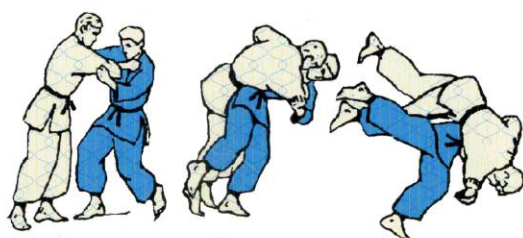
4. Через стегно з захватом
вилоти і рукава
Tsuru-Komi-Goshi



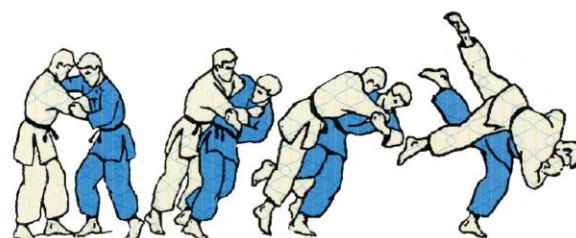
5. Підсічка в темп кроків
Okuri-Ashi-Barai



6. Передня підніжка
Tai-Otoshi

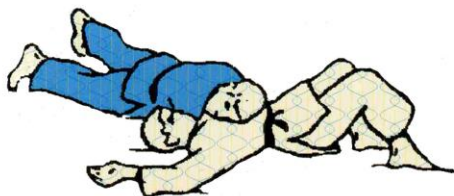


7. Підхват під дві ноги
Harai-Goshi



8. Підхват із середини
Uchi-Mata

ПРИЙОМИ ЛЕЖАЧИ NE - WAZA



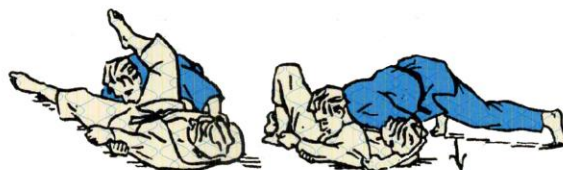
1. Утримання збоку з захопленням з під руки
Kuzuri-Keza-Gatame



2. Утримання збоку з захопленням своєї ноги
Makura-Tate-Shino-Gatame



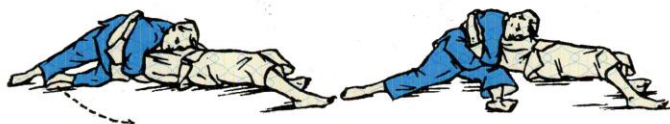
3. Утримання верхи захопленням руки
Kuzure-Tate-Shiho-Gatame



4. Утримання поперек захопленням дальньої руки
Kuzure-Yoko-Shiho-Gatame



5. Утримання з боку голови захопленням дальньої руки
Kuzure-Kami-Shiho-Gatame



6. Зворотне утримання збоку
Ushiro-Keza-Gatame

Орієнтовні нормативи загально-фізичної підготовки для груп базової підготовки (2-й рік хлопчики 9 років) надані в таблиці 3.11.

Таблиця 3.11

**Орієнтовні нормативи загально-фізичної підготовки
для груп базової підготовки (2-й рік хлопчики 9 років)**

Оцінка в балах	Біг 30 м з високого старту, с	Стрибок у довжину з місця, см	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів	Човниковий біг 4 X 9, с	Нахил уперед з положення сидячи, см
5	4,9 і краще	180 і краще	46 і більше	12,0 і краще	21 і краще
4	5,0-5,4	170-179	37-45	12,1-12,5	16-20
3	5,5-5,9	160-169	30-36	12,6-13,0	11-15
2	6,0-6,4	150-159	21-29	13,1-13,5	6-10
1	6,5 і гірше	149 і гірше	20 і гірше	13,6 і гірше	5 і гірше

Орієнтовні нормативи спеціально-фізичної підготовки для груп базової підготовки (2-й рік хлопці 9 років) надані в таблиці 3.12.

Таблиця 3.12

**Орієнтовні нормативи спеціально-фізичної підготовки для
груп базової підготовки (2-й рік хлопці 9 років)**

Оцінка в балах	Забігання на мосту навколо голови 5 разів вправо і вліво с.	10 перекидів в обидва боки через партнера, що стоїть в партері, с.	Кидки на швидкість в обидва боки за 30 с., к-ть раз	Учі-комі на швидкість (без відриву ніг партнера від татамі) за 30 с., к-ть раз
5	30,0 і краще	25,0 і краще	11 і краще	23 і краще
4	30,1-33,0	25,1-27,0	9-10	20-22
3	33,1-36,0	27,1-29,0	7-8	17-19
2	36,1-39,0	29,1-31,0	5-6	14-16
1	39,1 і гірше	31,1 і гірше	4 і гірше	13 і гірше

Орієнтовні нормативи загально-фізичної підготовки для груп базової підготовки (2-й рік дівчата 9 років) надані в таблиці 3.13.

Таблиця 3.13

**Орієнтовні нормативи загально-фізичної підготовки для
груп базової підготовки (2-й рік дівчата 9 років)**

Оцінка в балах	Біг 30 м з високого старту, с	Стрибок у довжину з місця, см	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи,	Човниковий біг 4 X 9, с	Нахил уперед з положення сидячи, см
5	5,2 і краще	170 і краще	30 і більше	13,0 і краще	22 і краще
4	5,3-5,7	160-169	25-29	13,1-13,5	17-21
3	5,8-6,2	150-159	20-24	13,6-14,0	12-16
2	6,3-6,7	140-149	15-19	14,1-14,5	7-11
1	6,8 і гірше	139 і гірше	14 і гірше	14,6 і гірше	6 і гірше

Орієнтовні нормативи спеціально-фізичної підготовки для груп базової підготовки (2-й рік дівчата 9 років) надані в таблиці 3.14.

Таблиця 3.14

**Орієнтовні нормативи спеціально-фізичної підготовки для
груп базової підготовки (2-й рік дівчата 9 років)**

Оцінка в балах	Забігання на мосту навколо голови 5 разів вправо і вліво с.	10 перекидів в обидва боки через партнера, що стоїть в партері, с.	Кидки на швидкість в обидва боки за 30 с., к-ть раз	Учі-комі на швидкість (без відриву ніг партнера від татамі) за 30 с, к-ть раз
5	41,0 і краще	24,0 і краще	10 і краще	18 і краще
4	41,1-43,0	24,1-27,0	8-9	17-18
3	43,1-45,0	27,1-29,0	7-8	15-16
2	45,1-47,0	29,1-31,0	5-6	13-14
1	47,1 і гірше	31,1 і гірше	4 і гірше	12 і гірше

**3.2.3. Орієнтовний план технічної підготовки з дзюдо на етапі
базової підготовки третій рік навчання (10 років)**

Орієнтовний план технічної підготовки з дзюдо на етапі базової підготовки третій рік навчання (10 років) наданий в таблиці 3.15.

Таблиця 3.15

**Орієнтовний план технічної підготовки з дзюдо на етапі базової
підготовки третій рік навчання (10 років)**

Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень
Удосконалення техніки <i>Кузуре-Йоко-Шіхо-Гатаме</i> (утримання поперек з захопленням дальньої руки, захист та звільнення від нього) <i>Tai-Otoshi</i> (передня підніжка)	<i>O-Soto-Otoshi</i> (задня підніжка) <i>Кузуре-Камі-Шіхо-Гатаме</i> (утримання з боку голови захопленням дальньої руки захист та звільнення від нього)	<i>O-Goshi</i> (кидок через стегно) <i>Koishi-Guruma</i> (кидок через стегно з захватом коміру) <i>Aishi-Gatame</i> (важіль ліктя за допомогою ноги зверху)	<i>Окурі-Ацці-Бараї</i> (підсічка в темп кроків) <i>Цури-Комі-Гоші</i> (кидок через стегно з захватом ідвороту і рукава)	ЗФП СФП Удосконалення вивченої техніки
Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень
<i>Уде-Гатаме</i> (важіль ліктя дальньої руки від утримання, захист та звільнення від нього) <i>Харай-Гоші</i> (підхват під дві ноги)	<i>Камі-Уде-Хішігі</i> (важіль ліктя через стегно, захист та звільнення від нього) <i>Іппон-Сеої-Наге</i> (захватом руки через плече) <i>Учі-Мата</i> (підхват з середини)	<i>Мороте-Сеої-Наге</i> (кидок через спину з захватом за ідворот) Удосконалення техніки больових прийомів	Удосконалення вивченої техніки та ЗФП і СФП	Іспит на 4 КЮ оранжевий пасок Виконання контрольно-перевідних нормативів

Орієнтовні нормативи загально-фізичної підготовки для груп базової підготовки (3-й рік хлопчики 10 років) надані в таблиці 3.16.

Таблиця 3.16

**Орієнтовні нормативи загально-фізичної підготовки для
груп базової підготовки (3-й рік хлопчики 10 років)**

Оцінка в балах	Біг 60 м з високого старту, с	Стрибок у довжину з місця, см	Підтягування на поперечині	Човниковий біг 4 x 9, с	Біг 1000 м, хв.
5	8,6 і краще	190 і краще	10 і більше	10,1 і краще	4,20 і краще
4	8,7-8,9	180-189	8-9	10,1-10,4	4,21-4,30
3	9,0-9,2	170-179	6-7	10,5-10,7	4,31-4,40
2	9,3-9,5	160-169	3-6	10,8-11,0	4,41-4,50
1	9,6 і гірше	159 і гірше	2 і гірше	11,1 і гірше	4,51 і гірше

Орієнтовні нормативи спеціально-фізичної підготовки для груп базової підготовки (3-й рік хлопці 10 років) надані в таблиці 3.17.

Таблиця 3.17

**Орієнтовні нормативи спеціально-фізичної підготовки
для груп базової підготовки (3-й рік хлопці 10 років)**

Оцінка в балах	Забігання на мосту навколо голови 5разів вправо і вліво с.	10 перекидів в обидва боки через партнера, що стоїть в партері, с.	Кидки на швидкість в обидва боки за 30с., к-ть раз	Учі-комі на швидкість (без відриву ніг партнера від татамі) за 30с, к-ть раз
5	25,0 і краще	19,0 і краще	13 і краще	26 і краще
4	25,1-28,0	19,1-21,0	11-12	23-25
3	28,1-31,0	21,1-23,0	9-10	20-22
2	31,1-34,0	23,1-25,0	8-7	17-19
1	34,1 і гірше	25,1 і гірше	6 і гірше	16 і гірше

Орієнтовні нормативи загально-фізичної підготовки для груп попередньо-базової підготовки (3-й рік дівчата 10 років) надані в таблиці 3.18.

Таблиця 3.18

**Орієнтовні нормативи загально-фізичної підготовки
для груп базової підготовки (3-й рік дівчата 10 років)**

Оцінка в балах	Біг 60 м з високого старту, с	Стрибок у довжину з місця, см	Підтягування на поперечині	Човниковий біг 4 x 9, с	Біг 1000 м, хв.
5	9,6 і краще	190 і краще	33 і більше	13,0 і краще	4,50 і
4	9,7-9,9	170-179	29-32	13,1-14,0	4,51-5,10
3	10,0-10,2	160-169	25-28	14,1-15,0	5,11-5,30
2	10,3-10,5	150-159	21-24	15,1-16,0	5,31-5,50
1	10,6 і гірше	149 і гірше	20 і гірше	16,1 і гірше	5,51 і гірше

Орієнтовні нормативи спеціально-фізичної підготовки для груп базової підготовки (3-й рік дівчата 10 років) надані в таблиці 3.19.

Таблиця 3.19

**Орієнтовні нормативи спеціально-фізичної підготовки для груп
базової підготовки (3-й рік дівчата 10 років)**

Оцінка в балах	Забігання на мосту навколо голови 5 разів вправо і вліво с.	10 перекидів в обидва боки через партнера, що стоїть в партері, с.	Кидки на швидкість в обидва боки за 30 с., к-ть раз	Учі-комі на швидкість (без відриву ніг партнера від татамі) за 30 с, к-ть раз
5	38,0 і краще	21,0 і краще	12 і краще	20 і краще
4	38,1-40,0	21,1-23,0	10-11	18-19
3	40,1-42,0	23,1-25,0	8-9	16-17
2	42,1-44,0	25,1-27,0	6-7	14-15
1	44,1 і гірше	27,1 і гірше	5 і гірше	13 і гірше

**3.2.4 Орієнтовний план технічної підготовки з дзюдо на етапі
базової підготовки більше трьох років навчання (11 років)**

Орієнтовний план технічної підготовки з дзюдо на етапі базової підготовки більше трьох років навчання (11 років) наведений в таблиці 3.20.

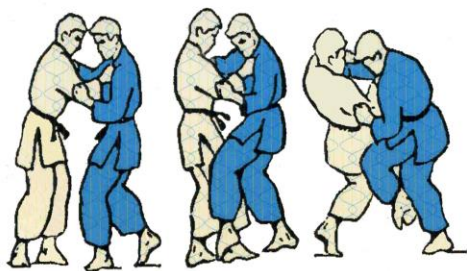
Таблиця 3.20

**Орієнтовний план технічної підготовки з дзюдо на етапі
базової підготовки більше трьох років навчання (11 років)**

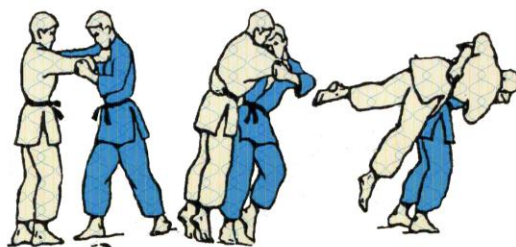
Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень
<i>Томое-Наге</i> (упор стопою в живіт) <i>Уде-Хішигі-Гатаме</i> (перегиб ліктя ахопленням руки між ніг та перевертанням, захист та звільнення від нього)	<i>Йоко-Томое-Наге</i> (упор стопою в живіт, в бік) <i>Уде-Гатаме</i> (важиль ліктя з упором на своє плече, захист та звільнення від нього)	Контрольна перевірка технічного виконання <i>Уде-Хішигі-Хіза-Гатаме</i> (перегиб ліктя важелем ноги зверху, захист та звільнення від нього)	ЗФП СФП Рухливі ігри	Удосконалення вивченої техніки
Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень
<i>Сумі-Гаеші</i> (кидок підсадом гомілкою) <i>Харай-Гатаме</i> (больовий прийом важиль ліктя ближньої руки на четвереньках, захист та звільнення від нього)	<i>Ко-Сото-Гарі</i> (заціп стопою) <i>Вакі-Гатаме</i> (больовий прийом в стійці важиль руки всередину захист та звільнення від нього)	<i>Кузуре-Сеоі-Наге</i> (кидок через спину з одним захватом) <i>Дзюдзжі-Гатаме</i> (больовий прийом з захватом руки між ніг, захист та звільнення від нього)	Удосконалення вивченої техніки Рухливі ігри	Іспит на 3 КЮ Виконання контрольно-перевідних нормативів

ТЕХНІКА З КЮІ, ЗЕЛЕНИЙ ПАСОК

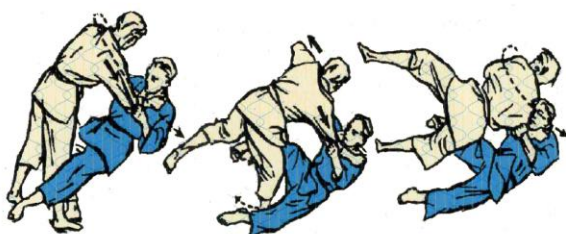
КИДКИ - NAGE WAZA



1. Зачеп зовні
Ko-Soto Gake



2. Стегно з захватом за пояс на спині
Tsuru-Goshi



3. Бокова підніжка з падінням
Yoko-Otoshi



4. Бокова підніжка
Ashi-Guruma



5. Підсад гомілкою
Hane-Goshi

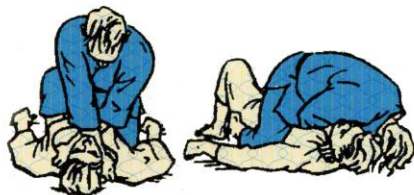


6. Передня підсічка під відставлену ногу
Hari-Tsurai-Komi-Ashi



7. Через голову
Tomoe Nage

ПРИЙОМИ ЛЕЖАЧИ NE - WAZA



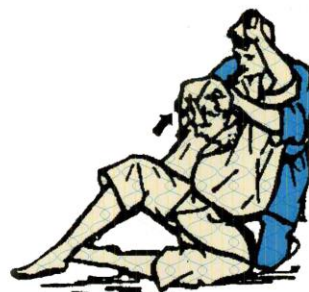
1. Удушення спереду
схрещеними руками
Nami-Juji-Jime



2. Удушення ричагом ззаду
Ushiro-Jime



3. Удушення плечем і
передпліччям збоку
Naclaka-Jime



4. Удушення вилогом і
важелем з під руки
Kata-Ha-Jime



5. Удушення схрещеними
передпліччями збоку
Guaku-Juji-Jime



6. Важиль ліктя з допомогою ніг
Ude-Hishiqi-Gatame

Орієнтовні нормативи загально-фізичної підготовки для груп базової підготовки (більше 3-х років юнаки 11 років) надані в таблиці 3.21.

Таблиця 3.21

**Орієнтовні нормативи загально-фізичної підготовки
для груп базової підготовки (більше 3-х років юнаки 11 років)**

Оцінка в балах	Біг 60 м з високого старту, с	Стрибок у довжину з місця, см	Підтягування На поперечині	Човниковий біг 4 x 9, с	Біг 1000 м, хв.
5	8,5 і краще	200 і краще	12 і більше	9,8 і краще	4,10 і краще
4	8,6-8,8	190-199	10-11	9,9-10,1	4,11-4,20
3	8,9-9,1	180-189	8-9	10,2-10,4	4,21-4,30
2	9,0-9,4	170-179	5-7	10,5-10,7	4,31-4,40
1	9,5 і гірше	169 і гірше	4 і гірше	10,8 і гірше	4,41 і гірше

Орієнтовні нормативи спеціально-фізичної підготовки для груп базової підготовки (більше 3-х років юнаки 11 років) надані в таблиці 3.22.

Таблиця 3.22

**Орієнтовні нормативи спеціально-фізичної підготовки
для груп базової підготовки (більше 3-х років юнаки 11 років)**

Оцінка в балах	Забігання на мосту навколо голови 5 разів вправо і вліво с.	10 перекидів в обидва боки через партнера стоячого в партері, с.	Кидки на швидкість в обидва боки за 30 с., к-ть раз	Учі-комі на швидкість (без відриву ніг партнера від татамі) за 30 с, к-ть раз
5	24,0 і краще	18,0 і краще	15 і краще	28 і краще
4	24,1-27,0	18,1-20,0	13-14	25-27
3	27,1-30,0	20,1-22,0	11-12	22-24
2	30,1-33,0	22,1-24,0	9-10	19-21
1	33,1 і гірше	24,1 і гірше	8 і гірше	18 і гірше

Орієнтовні нормативи загально-фізичної підготовки для груп попередньо-базової підготовки (більше 3-х років дівчата 11 років) надані в таблиці 3.23.

Таблиця 3.23

**Орієнтовні нормативи загально-фізичної підготовки для
груп базової підготовки (більше 3-х років дівчата 11 років)**

Оцінка в балах	Біг 60 м з високого старту, с	Стрибок у довжину з місця, см	Підтягування на поперечині	Човниковий біг 4 х 9, с	Біг 1000 м, хв.
5	9,5 і краще	190 і краще	36 і більше	12,0 і краще	4,40 і краще
4	9,6-9,8	180-189	32-35	12,1-13,0	4,41-5,00
3	9,9-10,1	170-179	28-31	13,1-14,0	5,01-5,20
2	10,2-10,4	160-169	24-27	14,1-15,0	5,21-5,40
1	10,6 і гірше	159 і гірше	23 і гірше	15,1 і гірше	5,41 і гірше

Орієнтовні нормативи спеціально-фізичної підготовки для груп базової підготовки (більше 3-х років дівчата 11 років) надані в таблиці 3.24.

Таблиця 3.24

**Орієнтовні нормативи спеціально-фізичної підготовки для
груп базової підготовки (більше 3-х років дівчата 11 років)**

Оцінка в балах	Забігання на мосту навколо голови 5 разів вправо і вліво с.	10 перекидів в обидва боки через партнера стоячого в партері, с.	Кидки на швидкість в обидва боки за 30 с., к-ть раз	Учі-комі на швидкість (без відриву ніг партнера від татамі) за 30 с,
5	36,0 і краще	20,0 і краще	14 і краще	21 і краще
4	36,1-38	20,1-22,0	12-13	19-20
3	38,1-40,0	22,1-24,0	10-11	17-18
2	40,1-42,0	24,1-26,0	8-9	15-16
1	42,1 і гірше	26,1 і гірше	7 і гірше	14 і гірше

3.3. ГРУПИ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ ПІДГОТОВКИ (12 – 14 років)

Перехід на цьому етапі вихованців по рокам навчання здійснюється за умови виконання контрольно-перехідних нормативів з ЗФП (загальна фізична підготовка) та СФП (спеціальна фізична підготовка) та виконання програми 2 КЮ (синій пасок) та 1 розряд, програми 1 КЮ (коричневий пасок) та КМС.

Задачі етапу спеціалізованої підготовки:

- удосконалення технічної та тактичної підготовки з дзюдо;
- накопичування змагального досвіту;
- поглиблення теоретичної та психологічної підготовки;
- досягнення високого рівня функціональної підготовки;
- розвиток спеціальної фізичної підготовки, то що.

3.3.1. Орієнтовний план технічної підготовки з дзюдо на етапі спеціалізованої підготовки (12 років)

Орієнтовний план технічної підготовки з дзюдо на етапі спеціалізованої підготовки (12 років) наданий в таблиці 3.25.

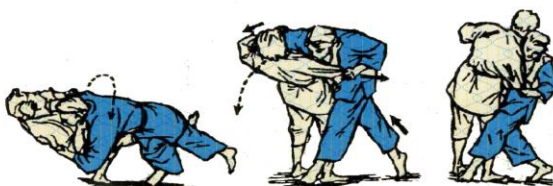
Таблиця 3.25

Орієнтовний план технічної підготовки з дзюдо на етапі спеціалізованої підготовки (13 років)

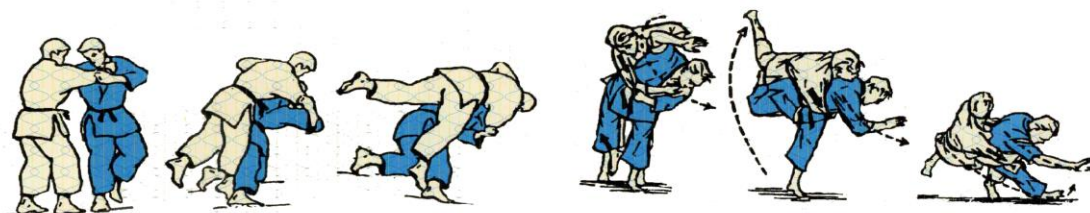
Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень
<i>Хане-Гоші</i> (підсад гомілкою і стегном) <i>Гяку-Джюджі-Джіме</i> (задушливий прийом захопленням одворотів долонями навхрест, захист та звільнення від нього)	<i>Харай-Гоші</i> (підхват під ногу зовні) <i>Нані-Джюджі-Джіме</i> (задушливий спереду сидячи верхи, схрещуючи долоні до низу, захист та звільнення від нього)	<i>Учі-Мата</i> (підхват з середини) <i>Хадака-Джіме</i> (задушливий ззаду плечем та передпліччям з упором в потилицю, захист та звільнення від нього)	ЗФП СФП	Контроль вивченої техніки

Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень
Ушироо-Гоші (підсад стегном - відповідний кидок через стегно) Уширо-Джіме (задушливий прийом передпліччям позаду, захист та звільнення від нього)	Уцурі-Гоші (зворотне стегно) Ката-Ха-Джіме (задушливий прийом ззаду передпліччям і різнойменним відворотом, захист та звільнення від нього)	Аши-Гурума (кидок вперед через ногу з переходом на больовий прийом важіль ліктя, захист та звільнення від нього)	Удосконалення вивченої техніки	Іспит на 2 КЮ Виконання контрольних перевірних нормативів

ТЕХНІКА 2 КЮ, СИНІЙ ПАСОК
КИДКИ - NAGE WAZA

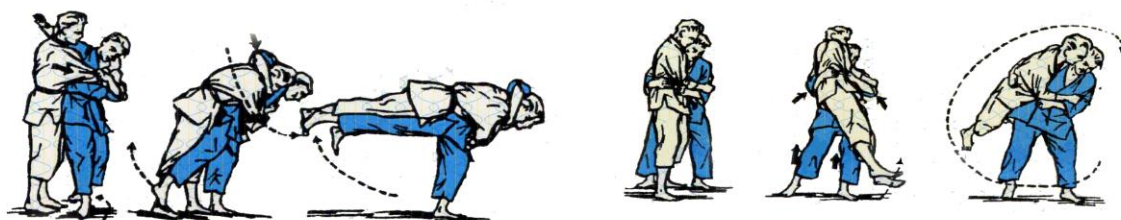


1. Задня підніжка з падінням
Tani-Otoshi



2. Через плече з коліна
Seoi-Otoshi

3. Через спину з захопленням руки
Hane-Make-Koti



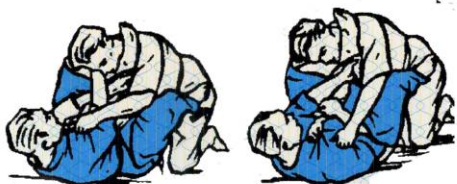
4. Через ногу скручуванням
O-Guruma

5. Зворотний через стегно
Ushiro-Goshi



6. Через спину захопленням
руки під плече
Soto-Maki-Komi

ПРИЙОМИ ЛЕЖАЧИ NE - WAZA



1. Удушення схрещеним захопленням вилога та гомілкою
Kagato-Jime



2. Перегіб ліктя важелем
ноги зверху
Ude-Hishigi-Gatame



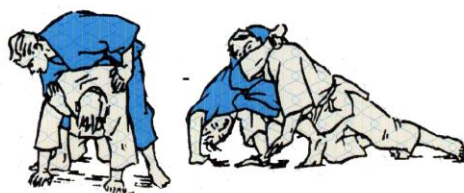
3. Перегіб ліктя захопленням руки під плече та перекриття голови ногою
Kuzure-Kame-Shiho-Gatame



4. Перегіб ліктя через стегно зворотним захопленням тулуба
Giaki-Keza-Gatame



5. Удушення ногами захопленням
руки та голови
Sankaku-Jime



6. Перегіб ліктя захопленням
руки між ніг-перевертанням
Ude-Hishigi

Орієнтовні нормативи загально-фізичної підготовки для груп спеціалізованої підготовки (1-й рік юнаки 12 років) надані в таблиці 3.26.

Таблиця 3.26

Орієнтовні нормативи загально-фізичної підготовки для груп спеціалізованої підготовки (1-й рік юнаки 12 років)

Оцінка в балах	Біг 60 м з високого старту, с	Стрибок у довжину з місця, см	Підтягування на поперечині	Човниковий біг 4 x 9, с	Біг 1000 м, хв.
5	8,4 і краще	210 і краще	14 і більше	9,5 і краще	4,0 і краще
4	8,5-8,7	200-209	12-13	9,6-9,8	4,01-4,10
3	8,8-9,0	190-199	10-11	9,9-10,1	4,11-4,20
2	9,1-9,3	180-189	7-9	10,2-10,4	4,21-4,30
1	9,4 і гірше	179 і гірше	6 і гірше	10,5 і гірше	4,31 і гірше

Орієнтовні нормативи спеціально-фізичної підготовки для груп спеціалізованої підготовки (1-й рік юнаки 12 років) надані в таблиці 3.27.

Таблиця 3.27

Орієнтовні нормативи спеціально-фізичної підготовки для груп спеціалізованої підготовки (1-й рік юнаки 12 років)

Оцінка в балах	Забігання на мосту навколо голови 5 разів вправо і вліво с.	10 перекидів в обидва боки через партнера стоячого в партері, с.	Кидки на швидкість в обидва боки за 30 с., к-ть раз	Учі-комі на швидкість (без відриву ніг партнера від татамі) за 30 с., к-ть раз
5	23,0 і краще	17,0 і краще	17 і краще	29 і краще
4	23,1-26,0	17,1-19,0	15-16	26-28
3	26,1-29,0	19,1-21,0	13-14	23-25
2	29,1-32,0	21,1-23,0	11-12	20-22
1	32,1 і гірше	23,1 і гірше	10 і гірше	19 і гірше

Орієнтовні нормативи загально-фізичної підготовки для груп спеціалізованої підготовки (1-й рік дівчата 12 років) надані в таблиці 3.28.

Таблиця 3.28

**Орієнтовні нормативи загально-фізичної підготовки для груп
спеціалізованої підготовки (1-й рік дівчата 12 років)**

Оцінка в балах	Біг 60 м з високого старту, с	Стрибок у довжину з місця, см	Підтягування на поперечині	Човниковий біг 4 x 9, с	Біг 1000 м, хв.
5	9,4 і краще	200 і краще	39 і більше	11,0 і краще	4,30 і краще
4	9,5-9,7	190-199	35-38	11,1-12,0	4,31-4,50
3	9,8-10,0	180-189	31-34	12,1-13,0	4,51-5,10
2	10,1-10,3	170-179	27-30	13,1-14,0	5,11-5,30
1	10,4 і гірше	169 і гірше	26 і гірше	14,1 і гірше	5,31 і гірше

Орієнтовні нормативи спеціально-фізичної підготовки для груп спеціалізованої підготовки (1-й рік дівчата 12 років) надані в таблиці 3.29.

Таблиця 3.29

**Орієнтовні нормативи спеціально-фізичної підготовки для груп
спеціалізованої підготовки (1-й рік дівчата 12 років)**

Оцінка в балах	Забігання на мосту навколо голови 5 разів вправо і вліво с.	10 перекидів в обидва боки через партнера стоячого в партері, с.	Кидки на швидкість в обидва боки за 30 с., к-ть раз	Учі-комі на швидкість (без відриву ніг партнера від татамі) за 30 с, к-ть раз
5	33,0 і краще	19,0 і краще	16 і краще	22 і краще
4	33,1-35,0	19,1-21,0	14-15	20-21
3	35,1-37,0	21,1-23,0	12-13	18-19
2	37,1-39,0	23,1-25,0	10-11	16-17
1	39,1 і гірше	25,1 і гірше	9 і гірше	15 і гірше

**3.3.2. Орієнтовний план технічної підготовки з дзюдо на етапі
спеціалізованої підготовки (13-14 років)**

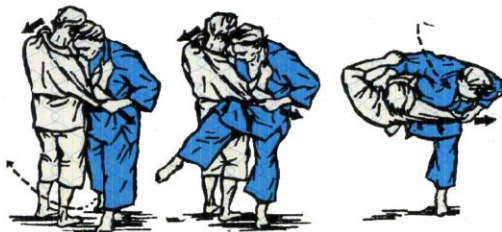
Орієнтовний план технічної підготовки з дзюдо на етапі спеціалізованої підготовки (13-14 років) наведено в таблиці 3.30.

**Орієнтовний план технічної підготовки з дзюдо на етапі
спеціалізованої базової підготовки (13-14 років)**

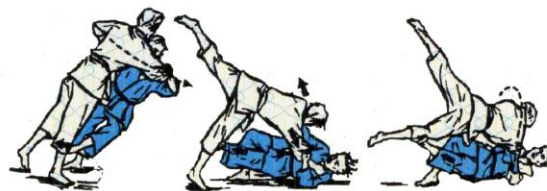
Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень
Ура-Наге (кидок через груди) Томое-Джіме (задушливий прийом передпліччями «ножиці» захист та звільнення від нього)	Йоко-Гурума (кидок через груди – варіант) Хадака-Джіме (удушливий прийом з заду плечем та передпліччям захист та звільнення від нього)	Сото-Маки-Комі (кидок захватом руки під плече) Ката-Ха-Джіме (удушливий прийом з заду передпліччям та різнойменним відворотом захист та звільнення від нього)	Удосконалення ЗФП, СФП	Удосконалення вивченої техніки
Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень
Комбінація: кидок через стегно від зачепа із середини	Комбінація: кидок підхватом з середини від передньої підніжки	Комбінація: кидок через плече від кидка через стегно	Удосконалення вивченої техніки	Іспит на 1 КЮ Виконання контрольних нормативів

ТЕХНІКА 1 КЮІ. КОРИЧНЕВИЙ ПАСОК

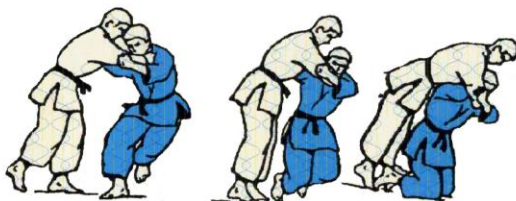
КИДКИ - NAGE WAZA



1. Задній вихват під дві ноги
O-Soto Guruma



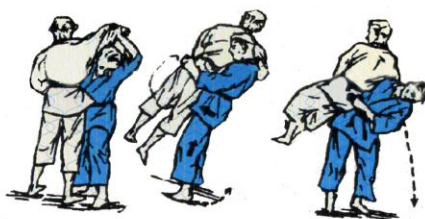
2. Передня підніжка з падінням
Uki-Waza



3. Через плече з колін
Seoi-Otoshi



4. Скручуванням через груди
Yoko-Guruma



5. Зворотнє стегно
захоплення тулуба
Utsuri-Goshi



6. Прогиньом через груди
Ura-Nage



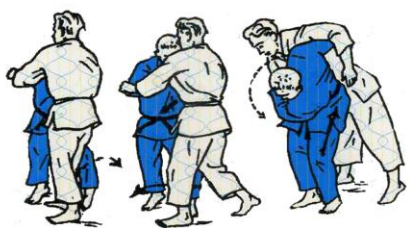
7. Виведення з рівноваги
Sumi-Otoshi



8. Бокова підсічка з падінням
Yoko-Gake

ТЕХНІКА 1 КЮІ. КОРИЧНЕВИЙ ПАСОК

КОМБІНАЦІЇ PENZOKU-WAZA



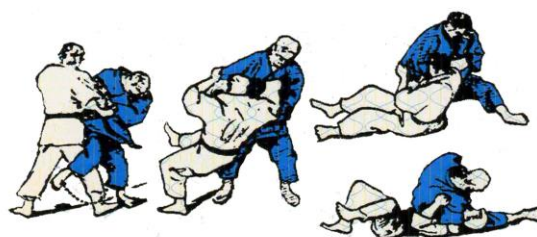
1. Ko-Soto-Gari O-Goshi



2. Ko-Uchi-Gari Tai-Otoshi

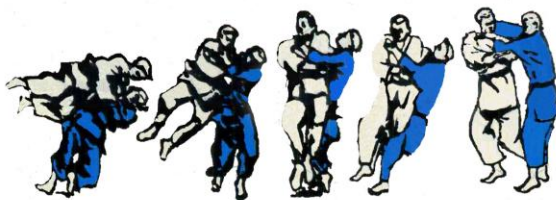


3. O-Goshi Ura-Nage



4. Ashi-Curuma Keza-Gatame

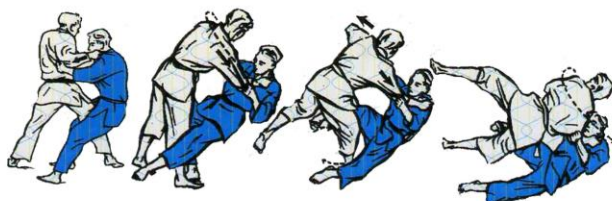
КОНТРДІЇ КАЕШИ-WAZA



5. Ashi-Guruma Utsuri-Goshi



6. Ko-Soto-Gari Seoi-Nage



7. O-Uchi-Gari Yoko-Otoshi

Орієнтовні нормативи загально-фізичної підготовки для груп спеціалізованої підготовки (2-й рік юнаки 13 років) наведені в таблиці 3.31.

Таблиця 3.31

Орієнтовні нормативи загально-фізичної підготовки для груп спеціалізованої підготовки (2 рік юнаки 13 років)

Оцінка в балах	Біг 60 м з високого старту, с	Стрибок у довжину з місця, см	Підтягування на поперечині	Човниковий біг 4 x 9, с	Біг 1000 м, хв.
5	8,3 і краще	220 і краще	16 і більше	9,2 і краще	3,50 і краще
4	8,4-8,6	210-219	14-15	9,3-9,5	3,51-4,00
3	8,7-8,8	200-209	12-13	9,6-9,8	4,01-4,10
2	8,9-9,0	190-199	9-11	9,9-10,1	4,11-4,20
1	9,1 і гірше	189 і гірше	8 і гірше	10,2 і гірше	4,21 і гірше

Орієнтовні нормативи спеціально-фізичної підготовки для груп спеціалізованої підготовки (2-й рік юнаки 13 років) наведені в таблиці 3.32.

Таблиця 3.32

Орієнтовні нормативи спеціально-фізичної підготовки для груп спеціалізованої підготовки (2-й рік юнаки 13 років)

Оцінка в балах	Забігання на мосту навколо голови 5 разів вправо і вліво с.	10 перекидів в обидва боки через партнера стоячого в партері, с.	Кидки на швидкість в обидва боки за 30 с., к-ть раз	Учі-комі на швидкість (без відриву ніг партнера від татамі) за 30 с, к-ть раз
5	22,0 і краще	18,0 і краще	17 і краще	29 і краще
4	22,1-25,0	18,1-19,0	15-16	26-28
3	25,1-28,0	19,1-21,0	13-14	23-25
2	28,1-31,0	21,1-23,0	11-12	20-22
1	31,1 і гірше	23,1 і гірше	10 і гірше	19 і гірше

Орієнтовні нормативи загально-фізичної підготовки для груп спеціалізованої підготовки (дівчата 13 років) надані в таблиці 3.33.

Таблиця 3.33

Орієнтовні нормативи загально-фізичної підготовки для груп спеціалізованої підготовки (2-й рік дівчата 13 років)

Оцінка в балах	Біг 60 м з високого старту, с	Стрибок у довжину з місця, см	Підтягування на поперечині	Човниковий біг 4 x 9, с	Біг 1000 м, хв.
5	9,3 і краще	210 і краще	42 і більше	10,0 і краще	4,20 і краще
4	9,4-9,6	200-209	38-41	10,1-11,0	4,21-4,40
3	9,7-9,9	190-199	34-37	11,1-12,0	4,41-5,00
2	10,0-10,2	180-189	30-33	12,1-13,0	5,01-5,20
1	10,3 і гірше	179 і гірше	29 і гірше	13,1 і гірше	5,21 і гірше

Орієнтовні нормативи спеціально-фізичної підготовки для груп спеціалізованої підготовки (2-й рік дівчата 13 років) надані в таблиці 3.34.

Таблиця 3.34

Орієнтовні нормативи спеціально-фізичної підготовки для груп спеціалізованої підготовки (2 рік дівчата 13 років)

Оцінка в балах	Забігання на мосту навколо голови 5 разів вправо і вліво с.	10 перекидів в обидва боки через партнера стоячого в партері, с.	Кидки на швидкість в обидва боки за 30 с., к-ть раз	Учі-комі на швидкість (без відриву ніг партнера від татамі) за 30 с,
5	30,0 і краще	18,0 і краще	18 і краще	23 і краще
4	30,1-31,0	18,1-20,0	16-17	21-22
3	32,1-33,0	20,1-22,0	14-15	19-20
2	34,1-36,0	22,1-25,0	12-13	17-18
1	36,1 і гірше	25,1 і гірше	11 і гірше	16 і гірше

Орієнтовні нормативи загально-фізичної підготовки для груп спеціалізованої підготовки (більше 2-х років юнаки 14 років) надані в таблиці 3.35.

Таблиця 3.35

Орієнтовні нормативи загально-фізичної підготовки для груп спеціалізованої підготовки (більше 2-х років юнаки 14 років)

Оцінка в балах	Біг 60 м з високого старту, с	Стрибок у довжину з місця, см	Підтягування на поперечині	Човниковий біг 4 x 9, с	Біг 1000 м, хв.
5	8,2 і краще	230 і краще	18 і більше	8,9 і краще	5,30 і краще

4	8,3-8,5	220-229	16-17	9,0-9,1	5,31-5,40
3	8,6-8,8	210-219	14-15	9,2-9,4	5,41-5,50
2	8,9-9,1	200-209	11-13	9,5-9,7	5,51-6,00
1	9,2 і гірше	199 і гірше	10 і гірше	9,8 і гірше	6,01 і гірше

Орієнтовні нормативи спеціально-фізичної підготовки для груп спеціалізованої підготовки (більше 2-х років юнаки 14 років) надані в таблиці 3.36.

Таблиця 3.36

Орієнтовні нормативи спеціально-фізичної підготовки для груп спеціалізованої підготовки (більше 2-х років юнаки 14 років)

Оцінка в балах	Забігання на мосту навколо голови 5 разів вправо і вліво с.	10 перекидів в обидва боки через партнера стоячого в партері, с.	Кидки на швидкість в обидва боки за 30 с., к-ть раз	Учі-комі на швидкість (без відриву ніг партнера від татамі) за 30 с., к-ть раз
5	21,0 і краще	15,0 і краще	19 і краще	31 і краще
4	21,1-24,0	15,1-17,0	17-18	28-30
3	24,1-27,0	17,1-19,0	15-16	25-27
2	27,1-30,0	19,1-21,0	13-14	22-24
1	30,1 і гірше	21,1 і гірше	12 і гірше	21 і гірше

Орієнтовні нормативи загально-фізичної підготовки для груп спеціалізованої підготовки (більше 2-х років дівчата 14 років) надані в таблиці 3.37.

Таблиця 3.37

Орієнтовні нормативи загально-фізичної підготовки для груп спеціалізованої підготовки (більше 2-х років дівчата 14 років)

Оцінка в балах	Біг 60 м з високого старту, с	Стрибок у довжину з місця, см	Підтягування на поперечині	Човниковий біг 4 x 9, с	Біг 1500 м, хв.
5	9,2 і краще	220 і краще	45 і більше	9,5 і краще	6,30 і краще
4	9,3-9,4	210-219	41-44	9,6-10,5	6,31-6,50
3	9,5-9,7	200-209	37-40	10,6-11,4	6,51-7,10
2	9,8-10,0	190-199	33-36	11,5-12,4	7,11-7,30
1	10,1 і гірше	189 і гірше	32 і гірше	12,5 і гірше	7,31 і гірше

Орієнтовні нормативи спеціально-фізичної підготовки для груп спеціалізованої підготовки (більше 2-х років дівчата 14 років) надані в таблиці 3.38.

Таблиця 3.38

Орієнтовні нормативи спеціально-фізичної підготовки для груп спеціалізованої підготовки (більше 2-х років дівчата 14 років)

Оцінка в балах	Забігання на мосту навколо голови 5 разів вправо і вліво с.	10 перекидів в обидва боки через партнера стоячого в партері, с.	Кидки на швидкість в обидва боки за 30 с., к-ть раз	Учі-комі на швидкість (без відриву ніг партнера від татамі) за 30 с, к-ть раз
5	28,0 і краще	17,0 і краще	19 і краще	24 і краще
4	28,1-30,0	17,1-19,0	17-18	22-23
3	30,1-32,0	19,1-21,0	15-16	20-21
2	32,1-34,0	21,1-23,0	13-14	18-19
1	34,1 і гірше	23,1 і гірше	12 і гірше	17 і гірше

**3.4. ГРУПИ ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩОЇ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ, ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ
(15 років і старше)**

Цей етап характерний для груп спортивної підготовки, спеціалізованої підготовки, які виконали програму 1 КЮ (коричневий пасок) та КМС, 1-го ДАНу (чорний пасок) та МСУ, 2-го ДАНу та МСУМК.

Задачі етапу підготовки до вищої спортивної майстерності, вищих досягнень:

- удосконалення технічної і тактичної підготовок;
- досягнення максимально можливих високих спортивних результатів;
- подальше набуття змагального досвіту;
- удосконалення не стандартної індивідуальної "коронної" техніки;
- досягнення високих та максимальних навантажень.

**3.4.1.Орієнтовний план технічної підготовки з дзюдо на етапі
підготовки до вищої спортивної майстерності, вищих досягнень
(увесь строк)**

Орієнтовний план технічної підготовки з дзюдо на етапі підготовки до вищої спортивної майстерності, вищих досягнень (15 років) наданий в таблиці 3.39.

Таблиця 3.39

**Орієнтовний план технічної підготовки з дзюдо на етапі
підготовки до вищої спортивної майстерності, вищих досягнень
(15 років)**

Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень
<i>Учі-Мата-Скаші</i> (підхват зсередини – варіант) ЗФП	<i>Укі-Ваза</i> (передня підніжка на п'ятці) СФП	<i>Йоко-Вакаре</i> (підніжка на п'ятці під однойменну ногу) Комбінація: важіль ліктя від утримання висідом	Удосконалення ЗФП, СФП	Удосконалення вивченої техніки Психологічне підготування до змагань
Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень
Комбінація: удушення, обертання від кидка заднього підскакування	Удушення передпліччям від зачепа з середини Тактична підготовка до змагань	Утримання спиною; з боку голови; верхи, з боку ніг Больовий вузол передпліччям зверху від утримання верхи	Удосконалення вивченої техніки та підготування до змагань	Виконання програми 1 КЮ (коричневий пасок) КМС, 1 дану (чорний пасок) та МСУ та 2-го дану (чорний пасок) МСУМК

Орієнтовні нормативи загально-фізичної підготовки для груп підготовки до вищої спортивної майстерності, вищих досягнень (юніори 15 років і старше) надано в таблиці 3.40.

Таблиця 3.40

**Орієнтовні нормативи загально-фізичної підготовки для груп
підготовки до вищої спортивної майстерності, вищих досягнень
(юнаки 15 років і старші)**

Оцінка в балах	Біг 60 м з високого старту, с	Стрибок у довжину з місця, см	Підтягування на поперечині	Човниковий біг 4 х 9, с	Біг 1500 м, хв.
5	8,1 і краще	240 і краще	20 і більше	8,6 і краще	5,20 і краще
4	8,2-8,4	230-239	18-19	8,7-8,8	5,21-5,30
3	8,5-8,7	220-229	15-17	8,9-9,1	5,31-5,40
2	8,8-9,9	210-219	12-14	9,2-9,4	5,41-5,50
1	10,0 і гірше	209 і гірше	11 і гірше	9,5 і гірше	5,51 і гірше

Орієнтовні нормативи спеціально-фізичної підготовки для груп підготовки до вищої спортивної майстерності, вищих досягнень (юніори 16 років і старше) надано в таблиці 3.41.

Таблиця 3.41

Орієнтовні нормативи спеціально-фізичної підготовки для груп підготовки до вищої спортивної майстерності, вищих досягнень (юнаки 15 років і старші)

Оцінка в балах	Забігання на мосту навколо голови 5 разів вправо і вліво с.	10 перекидів в обидва боки через партнера стоячого в партері, с.	Кидки на швидкість в обидва боки за 30 с., к-ть раз	Учі-комі на швидкість (без відриву ніг партнера від татамі) за 30 с, к-ть раз
5	20,0 і краще	14,0 і краще	21 і краще	32 і краще
4	20,1-23,0	14,1-16,0	19-20	29-31
3	23,1-26,0	16,1-18,0	17-18	26-28
2	26,1-29,0	18,1-20,0	15-16	23-25
1	29,1 і гірше	20,1 і гірше	14 і гірше	22 і гірше

Орієнтовні нормативи загально-фізичної підготовки для груп підготовки до вищої спортивної майстерності, вищих досягнень (дівчата 15 років і старші) надано в таблиці 3.42.

Таблиця 3.42

Орієнтовні нормативи загально-фізичної підготовки для груп підготовки до вищої спортивної майстерності, вищих досягнень (дівчата 15 років і старше)

Оцінка в балах	Біг 60 м з високого старту, с	Стрибок у довжину з місця, см	Підтягування на поперечині	Човниковий біг 4 х 9, с	Біг 1500 м, хв.
5	9,1 і краще	225 і краще	47 і більше	9,0 і краще	6,20 і краще
4	9,0-9,3	215-224	43-46	9,1-10,0	6,21-6,40
3	9,4-9,6	205-214	39-42	10,1-11,0	6,41-7,00
2	9,7-9,9	195-200	35-38	11,1-11,9	7,01-7,20
1	10,0 і гірше	194 і гірше	34 і гірше	12,0 і гірше	7,21 і гірше

Орієнтовні нормативи спеціально-фізичної підготовки для груп підготовки до вищої спортивної майстерності, вищих досягнень (юніорки 16 років і старше) надано в таблиці 3.43.

Таблиця 3.43

Орієнтовні нормативи спеціально-фізичної підготовки для груп підготовки до вищої спортивної майстерності, вищих досягнень (дівчата 15 років і старші)

Оцінка в балах	Забігання на мосту навколо голови 5 разів вправо і вліво с.	10 перекидів в обидва боки через партнера стоячого в партері, с.	Кидки на швидкість в обидва боки за 30 с., к-ть раз	Учі-комі на швидкість (без відриву ніг партнера від татамі) за 30 с, к-ть раз
5	27,0 і краще	16,0 і краще	20 і краще	26 і краще
4	27,1-29,0	16,1-18,0	18-19	24-25
3	29,1-31,0	18,1-20,0	16-17	22-23
2	31,1-33,0	20,1-22,0	14-15	20-21
1	33,1 і гірше	22,1 і гірше	13 і гірше	19 і гірше

Примітка. Орієнтовні контрольні нормативи з загально-фізичної підготовки для всіх вікових груп можна змінювати рішенням тренерської ради ДЮСШ (ШВСМ), залежно від наявності матеріальної бази школи.

ЛІТЕРАТУРА

1. Алексєєв А. Ф. Правила змагань з дзюдо /А. Ф. Алексєєв. – Харків, 2013. – 56 с.
2. Арзютов Г.М. Система учнівських звань «КЮ» і кольорових пасоків у дзюдо / Г.М. Арзютов. – Теорія і методика фізичного виховання . – К.: НУФВС, 2001, №1. – С. 3-7
3. Бойко В. Ф. Физическая подготовка борцов /В. Ф. Бойко, Г. В. Данько. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 224 с.
4. Булатова М. М. Теоретико-методические основы реализации функциональных резервов спортсменами в тренировочной и соревновательной деятельности : дис. докт. пед. наук / М. М. Булатова. – К., 1996. – 50 с.
5. Васьков Ю. В. Теорія і методика дидактичних основ фізичного виховання в загальноосвітніх навчальних закладах : монографія / Ю. В. Васьков. – Х. : Вид-во «Ранок», 2011. – 392 с.
6. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. / Л. В. Волков. – К. : Олимпийская литература, 2002. – 296 с.
7. Волков Л. В. Теория спортивного отбора: способности, одаренность, талант. / Л. В. Волков – К.: Вежа, 1997. – 128 с.
8. Гольберт Н. Д. Питание юных спортсменов. / Н. Д. Гольберт, Р. Р. Дондуковская. – М. : Советский спорт, 2009. – 240 с.
9. Демінський О. Ц. Дидактичні основи оптимізації спортивного тренування: Монографія. /О. Ц. Демінський. – К.: Вища школа, 2001. – 238 с.
10. Дзюдо – система и борьба: [учебник для СДЮСШОР. Спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва] / Я. К. Коблев, В. М. Невзоров, Ю. М. Схаляхо и др.// [под общей ред. А.И. Шулики]. – Ростов-на-Дону: ФЕНИКС, 2006. – 779 с.
11. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания /В. М. Зациорский. – 3-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 200 с.
12. Левадня С. А. Исторический аспект системы подготовки спортивных резервов. / С. А. Левадня // Науковий часопис : збірник наукових праць, за ред. О. В. Тимошенка. К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2009. – № 2. – С. 117-120.
13. Мудрик В. І. Організаційні та методичні основи підготовки спортивних резервів України / В.І. Мудрик, О. І. Камаєв, Ю. В. Васьков, В. В.

- Золочевський, В. Ф. Слюсарев [навчально-методичний посібник]. Харків – 2014. – 336 с.
14. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов, – К : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
 15. Платонов В. Н. Физическая подготовка спортсмена. /В. Н. Платонов, М. М. Булатова, – К : Олимпийская литература, 1995. – 320 с.
 16. Платонов В. Н. Подготовка юного спортсмена / В. Н. Платонов, К. П. Сахновський. – К. : Радянська школа, 1988. – 288 с.
 17. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория ее практическое применение / В. Н. Платонов. – К. : Олимп. лит., 2013. – 624 с.
 18. Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу". - [Електронний ресурс]. – Режим – доступу: <http://zakon.rada.gov.ua>
 19. Приходько И. И. Организация медицинского обеспечения в процессе подготовки спортивного резерва / И. И. Приходько, Е. Л. Лысик // Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти в Україні: тези доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції, (27-28 вересня 2010 р.), – Харків : НТУ «ХПІ», 2010. – С. 178-181.
 20. Руководство по лечебному питанию детей / Под ред. К. С. Ладодо. – М. : Медицина, 2000. – 384 с.
 21. Свищев И. Д. Техничко-тактичеська підготовленість дзюдоїстів різного віку і кваліфікації / И. Д. Свищев. – Архангельск; Изд. Дом «СК», 2005. – с. 74-75.
 22. Спиричев В. Б. Обеспеченность витаминами детей среднего школьного возраста, занимающихся плаванием, и ее коррекция / В. Б. Спиричев, О. А. Вржесинская, В. М. Коденцова др. // Вопросы детской диетологии. – 2011. – Т. 9, № 4. – с. 39-45.
 23. Стадник С. Оптимізація управління діяльністю училищ фізичної культури України на основі програмно-цільового методу управління. / С. Стадник // Молода спортивна наука України : зб.наук.праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. – Л. : ЛДУФК, 2012. – Вип. 16, т. 4 – с. 156-162.
 24. Тараканов Б. И. Педагогические аспекты подготовки женщин, занимающихся спортивной борьбой. / Б. И. Тараканов // Теория и практика физической культуры. – 1999. № 6. – с. 12-15.
 25. Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Кн. 4: Планирование и контроль [учебное пособие] в 4 кн.

- / Г. С. Туманян. – М.: Советский спорт, 2000. – 383 с.
26. Шандригось В. І. Рухливі ігри з елементами єдиноборств: методичні рекомендації / В. І. Шандригось. – Тернопіль: ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2006. – 44 с.
27. Ясухиро Ямосита. Боевой дух дзюдо. Уникальная техника мастера / Ямосита Ясухиро. – М.: – 2003. – 187 с.
28. www.ijf.org
29. www.eju.net
30. www.ukrainejudo.com

ДОДАТКИ

Додаток 1

Орієнтовний навчальний план - графік підготовки вихованців у групах ПП 1 - го року навчання, год.

Зміст заняття	Місяць										Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
<i>Теоретичні заняття</i>											
Фізична культура і спорт в Україні	1	–	–	–	–	–	–	–	–	–	1
Розвиток дзюдо в Україні та за кордоном	1	–	–	–	–	–	–	–	–	–	1
Вплив вправ з обтяженнями на організм вихованця	–	1	–	–	–	–	–	–	–	–	1
Гігієнічні засади занять, засоби відновлення, режим харчування	–	–	1	–	–	–	–	–	–	–	1
Контроль підготовки, профілактика травматизму	–	1	–	–	–	–	–	–	–	1	2
Засади техніки виконання вправ	–	–	–	1	–	–	1	–	–	–	2
Методика навчання	–	1	–	–	–	–	–	1	–	1	3
Методика тренування	–	–	1	–	–	1	–	–	–	–	2
Планування підготовки вихованців	–	–	–	–	1	1	–	–	–	–	2
Загальна та спеціальна фізична підготовка	–	–	1	–	–	–	1	–	–	–	2
Психологічна підготовка вихованців	–	–	–	–	1	–	–	1	–	–	2
Медико-біологічні засади тренувань	–	–	–	–	–	1	–	1	–	–	2
Правила змагань, їх організація та проведення	–	–	–	1	–	–	–	–	1	–	2
Обладнання місць тренувань, інвентар, тренажери	–	–	–	–	1	–	–	–	–	–	1
Залік з теоретичної підготовки	–	–	–	–	–	–	–	–	1	–	1
Разом:	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	25

Продовження додатку 1

Зміст заняття	Місяць										Усього за рік	
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI		
Практичні заняття												
ЗФП:												
загальнорозвиваючі вправи	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
вправи з інших видів спорту	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
СФП:												
вивчення техніки вправ	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	100
розвинення фізичних якостей	10	8	10	10	11	8	12	7	12	12	12	100
Тренерська та суддівська практика	–	1	1	–	–	1	–	–	–	–	–	3
Контрольні іспити з фізичної підготовки	2	–	–	–	1	–	–	–	–	–	1	4
Участь у змаганнях	За календарем спортивних заходів											
Разом:	30	27	29	28	29	27	30	27	30	30	30	287
Усього:	32	30	32	30	32	30	32	30	32	32	32	312

Примітка: у загальну кількість годин річного навантаження включена 1 година на відновні засоби.

**Орієнтовний навчальний план - графік підготовки вихованців
у групах ПП більше 1 - го року навчання, год.**

Зміст заняття	Місяць										Усього за рік	
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI		
<i>Теоретичні заняття</i>												
Фізична культура і спорт в Україні	1	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	1
Розвиток дзюдо в Україні та за кордоном	1	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	1
Вплив вправ з обтяженнями на організм вихованця	–	1	–	–	–	–	–	–	–	–	–	1
Гігієнічні засади занять, засоби відновлення, режим харчування	–	–	1	–	–	–	–	–	–	–	–	1
Контроль підготовки, профілактика травматизму	–	1	–	–	–	–	–	–	–	–	1	2
Засади техніки виконання вправ	–	–	–	1	–	–	1	–	–	–	–	2
Методика навчання	–	1	–	–	–	–	–	1	–	–	1	3
Методика тренування			1			1	–	–	–	–	–	2
Планування підготовки вихованців	–	–	–	–	1	1	–	–	–	–	–	2
Загальна та спеціальна фізична підготовка	–	–	1	–	–	–	1	–	–	–	–	2
Психологічна підготовка вихованців	–	–	–	–	1	–	–	1	–	–	–	2
Медико-біологічні засади тренувань	–	–	–	–	–	1	–	1	–	–	–	2
Правила змагань, їх організація та проведення	–	–	–	1	–	–	–	–	–	1	–	2

Продовження додатку 2

Зміст заняття	Місяць										Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
Теоретичні заняття											
Обладнання місць тренувань, інвентар, тренажери	–	–	–	–	1	–	–	–	–	–	1
Залік з теоретичної підготовки	–	–	–	–	–	–	–	–	1	–	1
Разом	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	25
Практичні заняття											
ЗФП:											
загальноорозвиваючі вправи	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
вправи з інших видів спорту	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
СФП:											
вивчення техніки вправ	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	140
розвинення фізичних якостей	14	16	16	18	16	16	18	17	18	15	164
Тренерська та суддівська практика	–	1	1	–	–	1	–	–	–	–	3
Контрольні іспити з фізичної підготовки	2	–	–	–	1	–	–	–	–	1	4
Участь у змаганнях											
За календарем спортивних заходів											
Разом:	38	38	38	40	38	40	40	39	40	40	391
Усього:	40	42	42	42	42	42	42	42	42	40	416

Примітка: у загальну кількість годин річного навантаження включено 1 годину на відновні засобів.

**Орієнтовний навчальний план - графік підготовки вихованців
у групах БП 1 - го року навчання, год.**

Зміст заняття	Місяць										Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
<i>Теоретичні заняття</i>											
Фізична культура і спорт в Україні	2	–	–	–	–	–	–	–	–	–	2
Розвиток дзюдо в Україні та за кордоном	–	2	–	–	–	–	–	–	–	–	2
Вплив вправ з обтяженнями на організм вихованця	–	4	–	–	–	–	–	–	–	–	4
Гігієнічні засади занять, засоби відновлення, режим харчування	2	–	–	–	–	–	–	–	–	–	2
Контроль підготовки, профілактика травматизму	–	2	–	–	–	–	–	–	–	–	2
Засади техніки виконання вправ	4	–	4		4	–	–	–	–	–	12
Методика навчання	–	–	–	–	–	6	–	–	–	–	6
Методика тренування	–	–	4	–	–	–	6	–	–	–	10
Планування підготовки вихованців	–	–		6	–	–	2	–	4	–	12
Загальна та спеціальна фізична підготовка	–	–	–	–	4	–	–	–	–	–	4
Психологічна підготовка вихованців	–	–	–	2	–	–	–	4	–	–	6
Медико-біологічні засади тренувань	–	–	–	–	–	2	–	–	–	4	6
Правила змагань, їх організація та проведення	–	–	–	–	–	–	–	4	–	–	4
Обладнання місць тренувань, інвентар, тренажери	–	–	–	–	–	–	–	–	4	–	4

Продовження додатку 3

Зміст заняття	Місяць										Усього за рік
	ІХ	Х	ХІ	ХІІ	І	ІІ	ІІІ	ІV	V	VI	
Залік з теоретичної підготовки	–	–	–	–	–	–	–	–	–	4	4
Разом:	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	80
Практичні заняття											
ЗФП:											
загальнорозвиваючі вправи	10	10	10	10	10	10	10	12	12	12	106
вправи з інших видів спорту	12	10	10	10	10	10	10	14	14	14	114
СФП:											
вивчення техніки вправ	18	18	18	18	20	20	18	8	8	8	154
розвинення фізичних якостей	12	16	10	16	16	16	10	20	20	16	152
Тренерська та суддівська практика	–	–	6	–	–	–	6	–	–	–	12
Контрольні іспити з фізичної підготовки	2	–	–	–	–	2	–	–	–	2	6
Участь у змаганнях	За календарем спортивних заходів										
Разом:	54	54	54	54	56	56	54	54	54	54	544
Усього:	62	62	62	62	64	64	62	62	62	62	624

**Орієнтовний навчальний план - графік підготовки вихованців
у групах БП 2 - го року навчання, год.**

Зміст заняття	Місяць										Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
<i>Теоретичні заняття</i>											
Фізична культура і спорт в Україні	2	–	–	–	–	–	–	–	–	–	2
Розвиток дзюдо в Україні та за кордоном	–	2	–	–	–	–	–	–	–	–	2
Вплив вправ з обтяженнями на організм вихованця	–	4	–	–	–	–	–	–	–	–	4
Гігієнічні засади занять, засоби відновлення, режим харчування	2	–	–	–	–	–	–	–	–	–	2
Контроль підготовки, профілактика травматизму	–	2	–	–	–	–	–	–	–	–	2
Засади техніки виконання вправ	4	–	4	–	4	–	–	–	–	–	12
Методика навчання	–	–	–	–	–	6	–	–	–	–	6
Методика тренування	–	–	4	–	–	–	6	–	–	–	10
Планування підготовки вихованців	–	–	–	6	–	–	2	–	4	–	12
Загальна та спеціальна фізична підготовка	–	–	–	–	4	–	–	–	–	–	4
Психологічна підготовка вихованців	–	–	–	2	–	–	–	4	–	–	6
Медико-біологічні засади тренувань	–	–	–	–	–	2	–	–	–	4	6

Продовження додатку 4

Зміст заняття	Місяць										Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
Правила змагань, їх організація та проведення	–	–	–	–	–	–	–	4	–	–	4
Обладнання місць тренувань, інвентар, тренажери	–	–	–	–	–	–	–	–	4	–	4
Залік з теоретичної підготовки	–	–	–	–	–	–	–	–	–	4	4
Разом	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	80
Практичні заняття											
ЗФП:											
загальнорозвиваючі вправи	10	10	10	10	10	10	10	12	12	12	106
вправи з інших видів спорту	12	10	10	10	10	10	10	14	14	14	114
СФП:											
удосконалення техніки вправ	20	20	20	20	20	20	20	10	10	10	170
розвинення фізичних якостей	22	24	20	24	26	22	20	28	30	24	240
Тренерська та суддівська практика	–	–	6	–	–	–	6	–	–	–	12
Контрольні іспити з фізичної підготовки	2	–	–	–	–	2	–	–	–	2	6
Участь у змаганнях	За календарем спортивних заходів										
Разом:	66	64	66	64	66	64	66	64	66	62	648
Усього:	74	72	74	72	74	72	74	72	74	70	728

Примітка: у загальну кількість годин річного навантаження включено 1 годину на відновні засоби.

**Орієнтовний навчальний план–графік підготовки вихованців
у групах БП 3-го року навчання, год.**

Зміст заняття	Місяць										Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
<i>Теоретичні заняття</i>											
Фізична культура і спорт в Україні	2	–	–	–	–	–	–	–	–	–	2
Розвиток дзюдо в Україні та за кордоном	–	2	–	–	–	–	–	–	–	–	2
Вплив вправ з обтяженнями на організм вихованця	–	4	–	–	–	–	–	–	–	–	4
Гігієнічні засади занять, засоби відновлення, режим харчування	2	–	–	–	–	–	–	–	–	–	2
Контроль підготовки, профілактика травматизму	–	2	–	–	–	–	–	–	–	–	2
Засади техніки виконання вправ	4	–	4	–	4	–	–	–	–	–	12
Методика навчання	–	–	–	–	–	6	–	–	–	–	6
Методика тренування	–	–	4	–	–	–	6	–	–	–	10
Планування підготовки вихованців	–	–	–	6	–	–	2	–	4	–	12
Загальна та спеціальна фізична підготовка	–	–	–	–	4	–	–	–	–	–	4
Психологічна підготовка спортсменів	–	–	–	2	–	–	–	4	–	–	6

Продовження додатку 5

Зміст заняття	Місяць										Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
Медико-біологічні засади тренувань	–	–	–	–	–	2	–	–	–	4	6
Правила змагань, їх організація та проведення	–	–	–	–	–	–	–	4	–	–	4
Обладнання місць тренувань, інвентар, тренажери	–	–	–	–	–	–	–	–	4	–	4
Залік з теоретичної підготовки	–	–	–	–	–	–	–	–	–	4	4
Разом	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	80
Практичні заняття											
ЗФП:											
загальнорозвиваючі вправи	10	10	10	10	10	10	10	12	12	12	106
вправи з інших видів спорту	12	10	10	10	10	10	10	14	14	14	114
СФП:											
удосконалення техніки вправ	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	300
розвинення фізичних якостей	32	36	30	34	36	32	30	30	30	28	318
Тренерська та суддівська практика	–	–	6	–	–	–	6	–	–	–	12
Контрольні іспити з фізичної підготовки	2	–	–	–	–	2	–	–	–	2	6
Участь у змаганнях	За календарем спортивних заходів										
Разом:	86	86	86	84	86	84	86	86	86	86	856
Усього:	94	92	94	94	94	94	94	94	94	92	936

Примітка: у загальну кількість годин річного навантаження включено 1 годину на відновні засоби.

**Орієнтовний навчальний план–графік підготовки вихованців
у групах БП більше 3-х років навчання, год.**

Зміст занять	Місяць										Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
<i>Теоретичні заняття</i>											
Фізична культура і спорт в Україні	2	–	–	–	–	–	–	–	–	–	2
Розвиток дзюдо в Україні та за кордоном	–	2	–	–	–	–	–	–	–	–	2
Вплив вправ з обтяженнями на організм вихованця	–	4	–	–	–	–	–	–	–	–	4
Гігієнічні засади занять, засоби відновлення, режим харчування	2	–	–	–	–	–	–	–	–	–	2
Контроль підготовки, профілактика травматизму	–	2	–	–	–	–	–	–	–	–	2
Засади техніки виконання вправ	4	–	4	–	4	–	–	–	–	–	12
Методика навчання	–	–	–	–	–	6	–	–	–	–	6
Методика тренування	–	–	4	–	–	–	6	–	–	–	10
Планування підготовки вихованців	–	–	–	6	–	–	2	–	4	–	12
Загальна та спеціальна фізична підготовка	–	–	–	–	4	–	–	–	–	–	4
Психологічна підготовка вихованців	–	–	–	2	–	–	–	4	–	–	6
Медико-біологічні засади тренувань	–	–	–	–	–	2	–	–	–	4	6

Продовження додатку 6

Зміст занять	Місяць										Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
Правила змагань, їх організація та проведення	–	–	–	–	–	–	–	4	–	–	4
Обладнання місць тренувань, інвентар, тренажери	–	–	–	–	–	–	–	–	4	–	4
Залік з теоретичної підготовки	–	–	–	–	–	–	–	–	–	4	4
Разом	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	80
Практичні заняття											
ЗФП:											
загальнорозвиваючі вправи	10	10	10	10	10	10	10	12	12	12	106
вправи з інших видів спорту	12	10	10	10	10	10	10	14	14	14	114
СФП:											
удосконалення техніки вправ	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	300
розвинення фізичних якостей	42	46	40	46	46	44	40	40	40	38	422
Тренерська та суддівська практика	–	–	6	–	–	–	6	–	–	–	12
Контрольні іспити з фізичної підготовки	2	–	–	–	–	2	–	–	–	2	6
Участь у змаганнях	За календарем спортивних заходів										
Разом:	96	96	96	96	96	96	96	96	96	96	960
Усього:	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	1040

Примітка: у загальну кількість годин річного навантаження включено 1 годину на відновні засоби.

Зміст заняття	Місяць										Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
Практичні заняття											
ЗФП:											
загальнорозвиваючі вправи	30	30	18	26	26	26	26	30	30	30	272
вправи з інших видів спорту	10	10	8	8	8	8	8	20	20	20	120
СФП:											
удосконалення техніки вправ	30	34	30	30	30	30	32	20	24	24	284
розвинення фізичних якостей	42	40	50	50	48	50	50	32	32	34	428
Тренерська та суддівська практика	–	–	10	–	–	–	–	10	10	–	30
Контрольні іспити з фізичної підготовки	4	–	–	–	4	–	–	–	–	4	12
Участь у змаганнях	За календарем спортивних заходів										
Разом:	116	114	116	114	116	114	116	112	116	112	1146
Усього:	126	124	126	124	126	124	126	124	126	122	1248

Примітка: у загальну кількість годин річного навантаження включена 1 година на відновні засоби.

**Орієнтовний навчальний план–графік підготовки вихованців
у групах СП 2-го року навчання, год.**

Зміст заняття	Місяць										Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
<i>Теоретичні заняття</i>											
Фізична культура і спорт в Україні	2	–	–	–	–	–	–	–	–	–	2
Розвиток дзюдо в Україні та за кордоном	–	2	–	–	–	–	–	–	–	–	2
Вплив вправ з обтяженнями на організм вихованця	4	–	–	–	–	–	–	–	–	–	4
Гігієнічні засади занять, засоби відновлення, режим харчування	4	–	–	–	–	–	–	–	–	–	4
Контроль підготовки, профілактика травматизму	–	4	–	–	–	–	–	–	–	–	4
Засади техніки виконання вправ	–	4	–	–	–	–	–	–	–	–	4
Методика навчання	–	–	6	–	–	4	–	–	–	–	10
Методика тренування	–	–	6	–	–	–	–	–	6	–	12
Планування підготовки вихованців	–	–	–	6	–	6	–	–	4	–	16
Загальна та спеціальна фізична підготовка	–	–	–	–	4	–	6	–	–	–	10
Психологічна підготовка вихованців	–	–	–	–	6	–	–	–	–	6	12
Медико-біологічні засади тренувань	–	–	–	4	–	–	4	–	–	–	8
Правила змагань, їх організація та проведення	–	–	–	–	–	–	–	6	–	–	6
Обладнання місць тренувань, інвентар, тренажери	–	–	–	–	–	–	–	4	–	–	4

Продовження додатку 8

Зміст заняття	Місяць										Усього за рік	
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI		
Залік з теоретичної підготовки	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	4	4
Разом	10	10	12	10	10	10	10	10	10	10	10	102
Практичні заняття												
ЗФП:												
загальнорозвиваючі вправи	30	30	18	26	24	26	26	30	30	30	30	270
вправи з інших видів спорту	10	10	8	8	8	8	8	20	20	20	20	120
СФП:												
удосконалення техніки вправ	30	34	30	30	30	30	30	24	24	24	24	286
розвинення фізичних якостей	52	50	60	60	60	60	62	40	42	46	46	532
Тренерська та суддівська практика	–	–	10	–	–	–	–	10	10	–	–	30
Контрольні іспити з фізичної підготовки	4	–	–	–	4	–	–	–	–	–	4	12
Участь у змаганнях	За календарем спортивних заходів											
Разом:	126	124	126	124	126	124	126	124	126	124	124	1250
Усього:	134	136	136	136	134	136	134	136	134	136	136	1352

Примітка: у загальну кількість годин річного навантаження включено 1 годину на відновні засоби.

Продовження додатку 9

Зміст заняття	Місяць										Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
Практичні заняття											
ЗФП:											
загальнорозвиваючі вправи	18	20	18	16	16	16	16	20	20	20	180
вправи з інших видів спорту	10	10	8	8	8	8	8	20	20	20	120
СФП:											
вивчення техніки вправ	40	40	40	40	40	40	40	36	36	34	386
розвинення фізичних якостей	82	82	90	90	86	92	90	72	72	78	834
Тренерська та суддівська практика	–	–	10	–	–	–	–	10	10	–	30
Контрольні іспити з фізичної підготовки	4	–	–	–	4	–	–	–	–	4	12
Участь у змаганнях	За календарем спортивних заходів										
Разом:	154	152	166	154	154	156	154	158	158	156	1562
Усього:	164	162	178	164	164	166	164	168	168	166	1664

Примітка: у загальну кількість годин річного навантаження включено 1 годину на відновні засоби.

Продовження додатку 10

Зміст заняття	Місяць										Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
Практичні заняття											
ЗФП:											
загальнорозвиваючі вправи	30	30	18	26	26	26	26	30	30	30	272
вправи з інших видів спорту	10	10	8	8	8	8	8	20	20	20	120
СФП:											
вивчення техніки вправ	28	32	28	28	28	28	30	24	24	24	274
розвинення фізичних якостей	56	58	66	68	62	68	66	48	48	54	594
Тренерська та суддівська практика	–	–	10	–	–	–	–	10	10	–	30
Контрольні іспити з фізичної підготовки	4	–	–	–	4	–	–	–	–	4	12
Участь у змаганнях	За календарем спортивних заходів										
Разом:	128	130	130	130	128	130	130	132	132	132	1302
Усього:	138	140	142	140	138	140	140	142	142	142	1404

Примітка: у загальну кількість годин річного навантаження включено 1 годину на відновні засоби.

Продовження додатку II

Зміст заняття	Місяць										Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
Практичні заняття											
ЗФП:											
загальнорозвиваючі вправи	30	30	18	26	26	26	26	30	30	30	272
вправи з інших видів спорту	10	10	8	8	8	8	8	20	20	20	120
СФП:											
вивчення техніки вправ	30	34	30	30	30	30	30	24	24	24	286
розвинення фізичних якостей	60	62	70	72	66	72	70	52	52	58	634
Тренерська та суддівська практика	–	–	10	–	–	–	–	10	10	–	30
Контрольні іспити з фізичної підготовки	4	–	–	–	4	–	–	–	–	4	12
Участь у змаганнях	За календарем спортивних заходів										
Разом:	134	136	136	136	134	136	134	136	136	136	1354
Усього:	144	146	146	146	146	146	146	146	146	144	1456

Примітка: у загальну кількість годин річного навантаження включено 1 годину на відновні засоби.

**Орієнтовний навчальний план–графік підготовки вихованців, учнів-спортсменів у
групах підготовки до ВСМ, ВД год.**

Зміст заняття	Місяць										Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
<i>Теоретичні заняття</i>											
Фізична культура і спорт в Україні	2	–	–	–	–	–	–	–	–	–	2
Розвиток дзюдо в Україні та за кордоном	–	2	–	–	–	–	–	–	–	–	2
Вплив вправ з обтяженнями на організм вихованця, учня-спортсмена	6	–	–	–	–	–	–	–	–	–	6
Гігієнічні засади занять, засоби відновлення, режим харчування	6	–	–	–	–	–	–	–	–	–	6
Контроль підготовки, профілактика травматизму	–	6	–	–	–	–	–	–	–	–	6
Засади техніки виконання вправ	–	–	8	–	–	–	–	–	–	–	8
Методика навчання	–	–	–	8	–	2	–	–	–	–	10
Методика тренування	–	–	8	–	–	–	–	8	–	8	24
Планування підготовки вихованців, учнів-спортсменів	–	–	–	–	8	–	–	8	–	–	16
Загальна та спеціальна фізична підготовка	6	–	–	–	–	–	–	–	–	8	14
Психологічна підготовка вихованців, учнів-спортсменів	–	–	–	–	8	–	8	–	8	–	24
Медико-біологічні засади тренувань	–	–	–	8	–	8	–	–	8	–	24
Правила змагань, їх організація та проведення	–	–	–	–	–	–	8	–	–	–	8
Обладнання місць тренувань, інвентар, тренажери	–	–	–	–	–	6	–	–	–	–	6

Продовження додатку 12

Зміст заняття	Місяць										Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
Залікові вимоги з теоретичної підготовки	–	–	–	–	–	–	–	–	–	4	4
Разом	14	14	16	16	16	16	16	16	16	20	160
Практичні заняття											
ЗФП:											
загальнорозвиваючі вправи	20	24	24	22	32	22	22	30	30	30	256
вправи з інших видів спорту	30	30	28	30	30	30	20	30	30	30	288
СФП:											
удосконалення техніки вправ	30	30	30	20	20	30	30	20	20	20	250
розвинення фізичних якостей	90	90	90	90	84	88	90	90	92	82	886
Тренерська та суддівська практика	–	–	–	10	–	–	10	–	–	–	20
Контрольні іспити з фізичної підготовки	4	–	–	–	4	–	–	–	–	4	12
Участь у змаганнях	За календарем спортивних заходів										
Разом:	174	174	172	172	170	170	172	170	172	166	1704
Усього:	188	188	188	188	186	186	188	186	188	186	1872

Примітка: у загальну кількість годин річного навантаження включено 1 годину на відновні засоби.

