

Вступ

Розробка даної програми зумовлена потребою удосконалення навчально-тренувального процесу у зв'язку із зростанням вимог до підготовки спортсменів-дзюдоїстів.

Програма складена на засадах і нормативних документів Держкомспорту, Міністерства освіти, Міністерства фінансів, Міністерства охорони здоров'я України та типового положення про дитячо-юнацьку школу (ДЮСШ), спеціалізовану дитячо-юнацьку школу олімпійського резерву (СДЮШОР).

Програма являє собою подальшу деталізацію планування навчально-тренувального процесу і системи підготовки спортсменів в цілому. При її розробці був урахований передовий досвід навчання та тренування юних дзюдоїстів, результати наукових досліджень з питань підготовки юних спортсменів, практичні рекомендації спортивної медицини, теорії та методики фізичного виховання, підготовки, фізіології, гігієни, психології.

Програма визначає цілі та завдання роботи у навчально-тренувальних групах, містить: навчальний матеріал по розділах підготовки (фізичної, технічної, тактичної); засоби і форми підготовки; розподіл часу на різних етапах багаторічної підготовки; типи тренувальних занять різної спрямованості; розподіл програмного матеріалу по місяцях; контрольні та перевідні нормативні вправи; засоби психічної підготовки; систему відновлювальних і виховних заходів, а також контролю в спортивному тренуванні; план теоретичної підготовки; додатки з елементами планування тренувального процесу.

Навчальний матеріал поданий у вигляді системи кольорових поясів, пов'язаної із спортивною класифікацією України.

1. РЕЖИМ РОБОТИ ТА НАПОВНЮВАНІСТЬ НАВЧАЛЬНИХ ГРУП

Режим навчально-тренувальної роботи у дитячо-юнацьких спортивних школах (таб.1) ґрунтується на потрібних для досягнення високих результатів, обсягах тренувальних навантажень, принципах поступового їх зростання та оптимальних термінах досягнення спортивної майстерності.

Таблиця 1

Рік навчання	Вік учнів для зарахування років	Мінімальна кількість		Мінімальні вимоги до спортивної підготовки наприкінці навчального року
		учнів у групі	навчальних годин на тиждень	
Групи початкової підготовки				
1-й	3 8	18	6	Виконувати ігри та етикет
2-й	3 9	16	8	Виконувати програму білого поясу
Навчально-тренувальні групи				
3-й	3 10	10	12	Виконувати програму жовтого поясу - 3-й юн.р.
4-й	3 11	10	14	Виконувати програму оранжевого поясу - 2-й юн.р.
5-й	3 12	8	18	Виконувати програму зеленого поясу - 1-й юн.р.
6-й	3 13	8	20	Виконувати програму синього поясу - 1-й юн.р.
Групи спортивного удосконалення				
7-й	3 14	6	24	Виконувати програму коричневого поясу – КМС
8-й	3 15	5	26	Підтвердження КМС
Групи вищої спортивної майстерності				
9-й	3 16	4	32	Виконувати програму чорного поясу – МС
10-й	3 17	2	36	Виконувати програму 1-го Дану, 2-го Дану
11-й	18 і старші	2	36	Підтвердження МС

РЕЖИМ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОЇ РОБОТИ ТА

НАПОВНЮВАНІСТЬ НАВЧАЛЬНИХ ГРУП

2.ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

2.1. Мета і завдання спортивної підготовки

Спортивна підготовка в дзюдо – багаторічний, спеціально організований процес всебічного розвитку, навчання і виховання учнів. Головна мета підготовки в дзюдо – перемога на Олімпійських іграх, Кубках світу, Європи, держави, міста. Частковою метою є опанування і виконання розрядних вимог: майстра спорту міжнародного класу, майстра спорту України, кандидата в майстри спорту, системи кольорових поясів.

Завдання спортивної підготовки в дзюдо:

1. Зміцнення здоров'я, сприяння вірному фізичному розвиненню і різнобічній фізичній підготовленості.
2. Удосконалення спеціальних фізичних якостей - швидкості, спритності, швидкотно-силових якостей, гнучкості, стрибучості, витривалості.
3. Удосконалення засад техніки, опанування та засвоєння більше складних за координацією елементів дзюдо у боротьбі лежачи.
4. Розвинення здібностей щодо володіння технікою роботи ніг (АШШ-ВАЗА) і побудована цих засадах комбінаційної боротьби.
5. Навчання тактичних прийомів у процесі занять і під час змагань.
6. Удосконалення психічної (морально-вольової) підготовки юних дзюдоїстів.
7. Підготовка і складання технічних нормативів по поясах.
8. Виконання нормативних вимог по видах підготовки.
9. Підготовка громадських інструкторів з-поміж тих, хто займається, залучення до суддівства змагань спортсменів старшого віку.

Програма забезпечує послідовність і безперервність усього процесу становлення спортивної майстерності юних спортсменів, спадкоємність у вирішенні завдань, пов'язаних з головною метою системи багаторічної підготовки спортивних резервів у дзюдо - підготовкою спортсменів високої кваліфікації.

2.2. ЗМІСТ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

До спортивної підготовки увіходять: фізична, технічна, психічна, тактична, теоретична та інтегральна підготовки.

Фізичну підготовку поділяють на:

- загально фізичну підготовку (ЗФП), яка спрямована на підвищення загальної працездатності; допоміжну фізичну підготовку (ДФП), яка спрямована на розвинення координаційних здібностей,
- швидкості реакції на об'єкт, що рухається розширення антиципацій них можливостей (передбачення напрямку атаки);
- спеціальну фізичну підготовку (СФП), спрямовану на розвинення спеціальних фізичних якостей;
- функціональну фізичну підготовку (ФФП), яка забезпечує «виведення» дзюдоїстів на високий обсяг та інтенсивність тренувальних навантажень.

У технічній підготовці виділяють:

- техніку кидків із стійкі (НАГЕ ВАЗА);
- техніку в положенні лежачі (КАТАМЕ ВАЗА);
- техніку стійок і захватів (КУМІ КАТА);
- техніку падіння (УКЕМІ);
- техніку виведення з рівноваги (КУЗУШІ);
- техніку збереження рівноваги (ТАІ-СОБАКІ);
- техніку контр прийомів (ГАЕШІ-ВАЗА);

До психічної підготовки увіходять:

- базова - психічне розвинення, освіта й навчання;

- тренувальна – формування значущих мотивів та сприятливого відношення до тренувальних завдань і навантажень;
 - загальна – формування стану оптимальної бойової готовності (ОБГ), здібності та мобілізації.
- Тактична підготовка* може бути:
- індивідуальною – складання плану проведення бою, змагання;
 - груповою – підбір та розставлення дзюдоїстів у команді, тактика боротьби;
 - командною – формування команди, визначення командних та особистих завдань у командних змаганнях.

При цьому розрізняють такі види тактики:

- тактика проведення технічної дії (у стійці або лежачи);
- тактика проведення бою з суперником;
- тактика проведення турніру.

Теоретична підготовка – формування у дзюдоїстів спеціальних знань, потрібних для успішної діяльності у дзюдо. Може здійснюватися у ході практичних занять та самостійно.

Інтегральна підготовка «обкатка» спрямована на придбання загального досвіду, підвищення стійкості до змагального стресу і надійності виступів. Може здійснюватися у процесі змагань і модельних тренувань.

2.3. ПРИНЦИПИ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

Навчально-тренувальні завдання вирішуються на засадах реалізації трьох принципів:

- загально педагогічних (дидактичних) – виховного навчання, свідомості та активності тих, хто займається, наочності, міцності та прогресування;
- спортивних, спрямованих до вищих досягнень, спеціалізації та індивідуалізації, єдності усіх видів підготовки, безперервності та циклічності тренувального процесу, поступовості підвищення вимог, хвилеподібності динаміки навантажень;
- методичних

А) випередження - випереджаюче щодо технічної підготовки розвинення фізичних якостей, раннє опанування складних елементів техніки, створення перспективних комбінацій дзюдо;

Б) універсальності – формування ефективної техніки нападу і захисту в боротьбі стоячи та лежачи;

В) домірності – оптимальний та збалансований розвиток фізичних якостей;

Г) сполученості – пошук засобів, які б дозволяли вирішувати водночас декілька завдань, наприклад поєднувати технічну та фізичну підготовки;

Д) надмірності – застосування тренувальних навантажень, які перевищують у 2-3 рази змагальні, опанування нестандартних, ризикованих технічних елементів і комбінацій, що ставлять суперника у безвихідь;

Є) моделювання – широке використання різних варіантів моделювання змагальної діяльності в тренувальному процесі;

Ж) централізації – підготовка найбільш перспективних дзюдоїстів на центральних зборах із залученням до роботи з ними кращих спеціалістів.

2.4. ЕТАПИ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Багаторічна підготовка в дзюдо поділяється на п'ять етапів:

Перший – посвячення в дзюдо (етап початкової підготовки):

групи початкової підготовки 1-2 років навчання, вік учнів 8-10 років;

Другий – загального удосконалення (етап попередньої базової підготовки):

навчально-тренувальні групи 3-6 років навчання, вік учнів – 10-13 років;

Третій – індивідуального удосконалення (етап спеціалізованої базової підготовки):

групи спортивного удосконалення 7-10 років навчання, вік учнів 13-17 років;

Четвертий – вищої спортивної майстерності (етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей):

групи вищої спортивної майстерності, вік спортсменів – старші 16 років (ля дівчат – 14);

П'ятий – етап збереження рівня спортивних досягнень.

2.5. ЗМІСТ РОБОТИ ПО ЕТАПАХ ПІДГОТОВКИ

Перший етап – посвячення в дзюдо (8-10 років):

1. Зміцнення здоров'я, гармонійний розвиток форм і функцій організму учнів.
2. Різнобічна загальна фізична підготовка і початкове розвинення спеціальних фізичних якостей.
3. Спеціальна рухова підготовка-розвинення здібності відчувати і диференціювати просторове взаєморозташування, різні параметри рухів, реакції на об'єкт, що рухається, та антиципації.
4. Початкова технічна підготовка в дзюдо – опанування підготовчих, підвідних і найпростіших базових елементів стійки (НАГЕ-ВАЗА) та партеру (НЕ-ВАЗА).
5. Формування у дітей інтересу до занять спортом взагалі та дзюдо окрема.
6. Опанування мінімальних теоретичних знань з дзюдо, засад спортивного режиму, вмінь і навичок з гігієни спорту.
7. Вивчення та удосконалення ритуалу дзюдо.
8. Опанування програми білого поясу (6 КЮ).

Другий етап – загальне удосконалення (10-13 років):

1. Зміцнення здоров'я, гармонійний розвиток форм і функцій організму учнів.
2. Різнобічна загальна фізична підготовка і початкове розвинення спеціальних фізичних якостей.
3. Удосконалення спеціально-рухової підготовки – розвинення здібності відчувати та диференціювати просторове взаєморозташування, різні параметри рухів, реакції на об'єкт, що рухається, та антиципації.
4. Поглиблена і домірна спеціальна фізична підготовка – сприятливий віковий період для розвитку спритності, гнучкості, швидкості.
5. Початкова функціональна підготовка – опанування середніх тренувальних навантажень.
6. Базова технічна підготовка – опанування базової техніки дзюдо в стійці (НАГЕ-ВАЗА) та лежачі (НЕ-ВАЗА).
7. Базова психічна підготовка – психологічна освіта та навчання.
8. Початкова теоретична і тактична підготовка.
9. Постійна участь у дитячих змаганнях.
10. Опанування програм:
 - жовтого поясу (5 КЮ – 3-й юн.р.);
 - оранжевого поясу (4 КЮ – 2-й юн.р.);
 - зеленого поясу (3 КЮ – 1-й юн.р.);
 - синього поясу (2 КЮ – 1-й юн.р.);

Третій етап – індивідуальне удосконалення (13-17 років)

1. Удосконалення спеціальної фізичної підготовленості, особливо спеціальної витривалості та швидкісно-силових якостей.
2. Досягнення високого рівня функціональної підготовленості – планомірне засвоєння зростаючих тренувальних навантажень, які удвічі перевищують змагальні.
3. Базова технічна підготовка – опанування базової техніки дзюдо в стійці (НАГЕ-ВАЗА).
4. Засвоєння нестандартної індивідуальної техніки, формування «коронних» прийомів у боротьбі стоячи та лежачі.
5. Удосконалення базової психічної підготовленості, придбання досвіду формування оптимального бойового стану (ОБС) до змагань, саморегуляції, зосередженості (уважності) та мобілізації.
6. Поглиблена теоретична і тактична підготовка.
7. Активна змагальна практика з включенням модельних тренувань і контрольно-підготовчих змагань (до 10-12 змагальна рік).
8. Опанування програм:
 - коричневого поясу (1 КЮ – кандидат у майстри спорту);

чорного поясу (1 ДАН – майстер спорту України);
 чорного поясу (1 ДАН – майстер спорту України).

Четвертий етап – вища спортивна майстерність (старші 14 років - для жінок і 16 років – для чоловіків):

1. Подальше удосконалення спеціальної фізичної підготовленості.
2. Періодичне досягнення найвищого рівня тренуваності, опанування максимальних тренувальних навантажень, які в три рази перевищують змагальні.
3. Удосконалення базової нестандартної індивідуальної техніки, шліфування «коронних» прийомів у боротьбі стоячи та лежачи, досягнення високого рівня надійності виступів.
4. Максимальне розкриття індивідуальних можливостей борців.
5. Розширення психологічних знань і вмінь, досягнення високого рівня психічної готовності до тренувань і змагань.
6. Подальше удосконалення теоретичної та тактичної підготовки.
7. Досягнення максимально можливих спортивних результатів, підтримання високого рівня змагальної готовності (12-14 змагань на рік).

П'ятий етап – етап збереження рівня спортивних досягнень.

1. Подальше удосконалення спеціальної фізичної підготовленості.
2. Подальше удосконалення теоретичної й тактичної підготовки.
3. Періодичне досягнення найвищого рівня тренуваності.
4. Розширення психологічних знань і вмінь, досягнення високого рівня психічної готовності до тренувань і змагань.
5. Максимальне розкриття індивідуальних можливостей борців.

Таблиця 2

2.6. ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ ТА ТРЕНУВАННЯ

Вік учнів, років	Вікові особливості	Методичні особливості навчання та тренування
6-8	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. 2.Суглобно-зв'язковий еластичний і недостатньо міцний 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. Утруднені дрібні та точні рухи. 4.Регуляторні механізми серцево-судинної, дихальної, м'язової та нервової системи недосконалі. 5.Тривалість активної уваги, зосередженості та розумової працездатності не велика – 15 хв. 6.Особлива велика роль наслідувального та ігрового	Більше уваги приділяти формуванню вірної статури. Доцільне цілеспрямоване, але обережне розвинення гнучкості. За умов переваги в заняттях великих, з розмахом рухів треба малими дозами давати дрібні і точні рухи. Значну увагу приділяти м'язам-розгиначем і розвитку координації рухів. Навантаженням мають бути незначними за обсягом, помірної інтенсивності, носити дрібний характер. Заняття мають бути емоційним, багатоплановим, кількість одноразових вказівок обмежена. Основними методами мають бути наочний з ідеальним показом, ігровий. Доцільне застосування предметів

	рефлексів. 7.Антропометричні виміри на 1/3 менші, ніж у дорослих.	пропорційно зменшених розмірів.
7-11	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. 2.Значного розвитку досягає кара головного мозку. Сигнальна система, слово набувають все більш вагомому значення. 3.Силові та статичні вправи викликають швидшу втому. Краще сприймаються короточасні швидкісно-силові вправи.	Потрібні 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. Все більшого значення у навчанні мають набувати словесні методи. У тренуванні доцільно дотримуватися швидкісно-силового режиму, статичні навантаження давати в обмеженому обсязі.
11-15	3 фізіологічної точки зору підлітковий період – період статевої зрілості, характеризується інтенсивним зростанням тіла в довжину (до 10 см. 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. 2.Відбувається перебудова в діяльності опорно-рухового апарату, тимчасово погіршується координація, можливе тимчасово погіршення інших фізичних якостей. 3.Нерівномірності в розвитку серцево-судинної системи призводять до підвищення кров'яного тиску, порушення серцевого ритму, швидкої втоми. 4.У поведінці спостерігається перевага збудження над гальмуванням, реакції за силою та характером часто неадекватні подразникам, що їх викликали.	Щоб запобігти надмірного збільшення росту і ваги тіла, потрібно неухильно, але обережно підвищувати тренувальні навантаження. Незважаючи на це, треба засвоювати нові, складні вправи, підвищувати спеціальну фізичну підготовленість, розвивати активну гнучкість і швидкісно-силові якості. Потрібно більше терплячості та наполегливості. Обережно та індивідуально дозувати навантаження, піклуватися про повноцінний відпочинок і відновлення, регулярно здійснювати лікарський контроль. Одним з важливих завдань виховання є «виховання гальмів». Потрібні спокійне оточення, доброзичливість і порозуміння.
15-18	Юнацькому вікові властивий високий ступінь функціонального удосконалення, серцево-судинна система готова до значних навантажень. В цьому віці можна чекати високих спортивних результатів.	

Таблиця 3

2.7.ТРЕНУВАЛЬНІ ТА ЗМАГАЛЬНІ НАВАНТАЖЕННЯ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ ПІДГОТОВКИ (ОРІЄНТОВАНО)

Параметр навантаження	Етапи багаторічної підготовки			
	1-й	2-й	3-й	4-й
Тривалість змагального періоду, міс.	1	2-3	4-5	5-7
Кількість змагань на рік	3-4	5-9	10-12	12-14
Кількість тренувань: на тиждень	3-5	5-8	8-12	10-16
на день	1	1-2	1-3	1-3
Тривалість тренувань, хв.	90	90-180	120-210	150-240
Кількість виконання на день: елементів техніки	50-200	100-500	200-700	300-1000
кидків	до 80	до 150	до 200	до 300

3. ПЛАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНІВАЛЬНОЇ РОБОТИ.

Основний принцип побудови роботи у навчально-тренувальних групах – послідовність у процесі навчання і тренування за умов ретельного вибору засобів для вирішення конкретних завдань, дотримання вимог індивідуального підходу і вивчення особливостей кожного учня.

Провідна тенденція програми – навчання, яке полягає в опануванні юними спортсменами багатогранного технічного арсеналу засобів у різних положеннях боротьби дзюдо, досягнення більш високого рівня спеціальної фізичної підготовленості на всіх подальших етапах.

Показниками роботи спортивної школи з дзюдо є виконання програмних вимог за рівнем підготовленості учнів, визначених у кількісно-якісних показниках відповідно до рівня підготовки.

Таблиця 4

НАВЧАЛЬНИЙ ПЛАН ДЛЯ ДВОЦИКЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ-ДЗЮДОЇСТІВ 8-17 РОКІВ*

Зміст тренувальної роботи	Вік спортсменів, років:									
	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	
Змагальні поєдинки	–	–	$\frac{1}{0,3}$	$\frac{2}{0,5}$	$\frac{2}{0,4}$	$\frac{3}{0,5}$	$\frac{4}{0,6}$	$\frac{5}{0,6}$	$\frac{5}{0,6}$	
Рандорі та контрольні поєдинки	–	$\frac{1}{0,4}$	$\frac{3}{1}$	$\frac{6}{1,5}$	$\frac{12}{2,4}$	$\frac{15}{2,5}$	$\frac{20}{2,9}$	$\frac{25}{3,1}$	$\frac{30}{3,3}$	
Навчально-тренувальні поєдинки – моделювання	–	$\frac{3}{1,2}$	$\frac{6}{2}$	$\frac{12}{3}$	$\frac{20}{4}$	$\frac{30}{5}$	$\frac{45}{6,4}$	$\frac{65}{8,1}$		
Навчальні поєдинки – відпрацювання	$\frac{6}{2,5}$	$\frac{6}{2,4}$	$\frac{10}{3,3}$	$\frac{30}{7,5}$	$\frac{40}{8}$	$\frac{50}{8,3}$	$\frac{60}{8,5}$	$\frac{70}{8,8}$	$\frac{80}{8,9}$	

Вивчення епізодів поєдинків індивідуального комплексу	$\frac{12}{5}$	$\frac{12}{4,6}$	$\frac{20}{6,7}$	$\frac{30}{7,5}$	$\frac{40}{8}$	$\frac{50}{8,3}$	$\frac{60}{8,5}$	$\frac{70}{8,8}$	$\frac{80}{10}$
Тактична підготовка прийому, комплексу	$\frac{8}{3,3}$	$\frac{8}{3}$	$\frac{10}{3,3}$	$\frac{20}{5}$	$\frac{30}{6}$	$\frac{40}{6,6}$	$\frac{50}{7,2}$	$\frac{60}{7,5}$	$\frac{70}{7,8}$
Вивчення Елементів техніки	$\frac{54}{22,5}$	$\frac{60}{23}$	$\frac{70}{23,4}$	$\frac{100}{25}$	$\frac{96}{19,2}$	$\frac{92}{15,4}$	$\frac{71}{10,2}$	$\frac{65}{8,1}$	$\frac{50}{5,5}$
Разом на технічну та тактичну підготовку	$\frac{80}{33,3}$	$\frac{90}{34,6}$	$\frac{120}{40}$	$\frac{200}{50}$	$\frac{240}{48}$	$\frac{280}{46,6}$	$\frac{310}{44,3}$	$\frac{360}{45}$	$\frac{400}{44,4}$
Рухливі ігри, ігри дзюдо	$\frac{15}{6,2}$	$\frac{15}{5,8}$	$\frac{15}{5}$	$\frac{10}{2,5}$	$\frac{10}{2}$	$\frac{10}{1,7}$	$\frac{15}{2,9}$	$\frac{20}{3,7}$	$\frac{40}{3,9}$
Кросова підготовка, біг на час	$\frac{10}{4,2}$	$\frac{15}{5,8}$	$\frac{15}{5}$	$\frac{10}{2,5}$	$\frac{10}{2}$	$\frac{10}{1,7}$	$\frac{20}{2,9}$	$\frac{30}{3,7}$	$\frac{35}{3,9}$
Силова підготовка	$\frac{10}{4,2}$	$\frac{10}{3,8}$	$\frac{15}{5}$	$\frac{18}{4,5}$	$\frac{45}{9}$	$\frac{80}{13,3}$	$\frac{80}{11,4}$	$\frac{80}{10}$	$\frac{80}{8,9}$
Розвинення спритності, швидкості, гнучкості	$\frac{45}{18,8}$	$\frac{45}{17,3}$	$\frac{50}{16,6}$	$\frac{50}{12,5}$	$\frac{50}{10}$	$\frac{50}{8,3}$	$\frac{80}{11,4}$	$\frac{80}{10}$	$\frac{80}{8,9}$
Підготовка та складання нормативів	$\frac{15}{6,2}$	$\frac{15}{5,8}$	$\frac{5}{1,7}$	$\frac{2}{0,5}$	–	–	–	–	–
Розминка без відпрацювання	$\frac{60}{25}$	$\frac{65}{25}$	$\frac{75}{25}$	$\frac{100}{25}$	$\frac{125}{25}$	$\frac{150}{25}$	$\frac{175}{25}$	$\frac{200}{25}$	$\frac{225}{25}$
Ранкові фізичні вправи на НТЗ	–	–	–	–	$\frac{10}{2}$	$\frac{10}{1,7}$	$\frac{10}{1,4}$	$\frac{20}{2,5}$	$\frac{30}{3,3}$
Теоретичні заняття	$\frac{5}{2,1}$	$\frac{5}{1,9}$	$\frac{5}{1,7}$	$\frac{10}{2,5}$	$\frac{10}{2}$	$\frac{10}{1,7}$	$\frac{10}{1,4}$	$\frac{10}{1,3}$	$\frac{10}{1,1}$
Разом на загальне і спеціальне фізичне удосконалення	$\frac{160}{66,7}$	$\frac{170}{65,4}$	$\frac{180}{60}$	$\frac{200}{50}$	$\frac{260}{52}$	$\frac{320}{53,4}$	$\frac{390}{55,7}$	$\frac{440}{55}$	$\frac{500}{55,6}$
<i>Усього годин** Чистої роботи...</i>	$\frac{240}{320}$	$\frac{260}{346}$	$\frac{300}{400}$	$\frac{400}{530}$	$\frac{500}{670}$	$\frac{600}{800}$	$\frac{700}{930}$	$\frac{800}{1060}$	$\frac{900}{1197}$

*Протягом двох олімпійських циклів.

**У чисельнику – астрономічних, у знаменнику – академічних.

Примітка. У чисельнику приведені показники у годинах, у знаменнику у відсотках (%) від загального обсягу.

Структура річного циклу залишається традиційною і складається з трьох періодів: підготовчого (період фундаментальної підготовки), до якого увіходять два етапи – початковий і передзмагальний;

- 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 поясах; 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 дзюдо.

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

Зазначені завдання вирішуються на засадах реалізації начального плану школи (табл. 4). Змістова частина програми представлена новою програмою (табл. 5).

Таблиця 5

ПРОГРАМА ДВОЦИКЛОВОЇ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПО ПОЯСАХ СПОРТСМЕНІВ-ДЗЮДОЇСТІВ 8-17 РОКІВ

De-ashi-barai	Hiza-guruma	Tai-otoshi	Tomoe-nage	Hane-goshi	Ura-nage	Habarely	Nage-No-Kata
Бокова підсічка під виставлену ногу	Передня підсічка у коліно	Передня підніжка	Кидок упором стопою в живіт	Підсад стегном гомілкою	Кидок через груди	Техніка Хабарелі	Ката Кидків (5 кат)
Ko-uchi-barai	Sasae-tsuri-Komi-ashi	O-goshi	Yoko-tomoe-nage	Ashi-guruma	Yoko-guruma	Sukashi	Gonosen-No-Kata
Підсічка зсередини під п'ятку (1-й варіант)	Передня підсічка	Кидок Через стегно	Кидок упором стопою в живіт убік "півсуплес"	Кидок вперед через ногу	Кидок через груди скручуванням	Техніка Сукаши	Ката контратак
O-uchi-barai	Okuri-ashi-barai	Tani-otoshi	Sumi-gaeshi	Harai-goshi	Kata-guruma	Uki-wazi	Змагальна практика
Підсічка зсередини під різнойменну п'ятку	Бокова підсічка під дві ноги у темп кроку	Подсадка під дві ноги	Кидок підсадом гомілкою сідаючи	Підхват під ногу ззовні	Кидок через плечі "млин"	Передня підніжка на п'ятці сідаючи	

Ko-uchi-gari	O-soto-gari	Yoko-otoshi	Morote-gari	Uchimata	Te-guruma	Yoko-wakare	Змагальна практика
Підсічка зсередини під п'ятку (2-й варіант)	Відхврат під ногу ззовні	Бокова посадка "бичок"	Кидок захватом двох ніг	Підхврат зсередини	Боковий переворот	Передня підніжка через тулуб	
O-uchi-gari	O-soto-otoshi	Ippon-Seoi-nage	Morote-seoi-nage	Ushiro-goshi	Suri-nage	Sukui-nage	Змагальна практика
Зачеп зсередини	Задня підніжка	Кидок через спину із захватом руки на плече	Кидок через спину двома руками	Підбив тазом з перекиданням назад	Передній переворот	Зворотний Вихват Стегна і тазу	
Ko-soto-gari	Kubi-nage	Ko-uchi-makikomi	Kuzure-seoi-nage	Utsuri-goshi	Soto-makikomi	Техніка Дзубон	Змагальна практика
Задня підсічка під п'ятку	Кидок через стегно із захватом шиї у розніжці	Зачеп зсередини під однойменну ногу із захватом з-під плеча	Кидок через спину з одним захватом-техніка міцної руки	Зворотне стегно	Кидок через спину із захватом руки під плече	Техніка кидків захватом за штани	
6 Кю	5 Кю	4 Кю	3 Кю	2 Кю	1 Кю	1-й і 2-й Дан	
9-10 років	10-11 років	11-12 років	12-13 років	13-14 років	14-15 років	15-16 років	16-17 років
	3-й юн. розряд	2-й юн. розряд	1-й юн. розряд	1-й юн. розряд	КМС	МС	МС
Білий пояс	Жовтий пояс	Оранжевий пояс	Зелений пояс	Синій пояс	Коричневий пояс	Чорний пояс	Чорний пояс
Non-kesa-gatame	Макуга-kesa-gatame	Ude-gatame	Nami-juji-jime	Переходи на утримання:	Katame-No-Kata	Комбінації, зв'язки та переходи	Katame-No-kata
Основне утримання з боку	Утримання висідом "подушка"	Вузол ліктя поперек тулуба	Задушливий спереду, схрещуючи долоні донизу	3 боку ніг-2	Ката боротьби лежачі, переслідування та переходи із стійкі в боротьбу лежачи	Комбінації, зв'язки та переходи	Змагальна практика
Kuzure-kesa-gatame	Kuzure-makura-kesa-gatame	Ude-gatame	Guaku-juji-jime	"Ти на спині"-2		Удосконалення	
Варіант утримання висідом збоку	Варіант утримання "подушка"	Важиль ліктя з упором на своє плече	Задушливий спереду, схрещуючи долоні догори	3 боку голови-2 збоку-1		ІТКЛ	
Kata-gatame	Ushiro-Kesa-gatame	Juji-gatame	Kata-juji-gatame		ІТКЛ	ІТКЛ	
Утримання збоку з виключенням плеча і руки	Утримання збоку або з боку голови висідом	Важиль ліктя під час захвату ногами	Задушливий спереду, схрещуючи долоні в різні боки	Звільнення захопленої ноги	Удосконалення	Удосконалення	

Yoko-Shihogatame	Kuzure-tate-shihogatame	Hiza-jime	Nadaka-jime	1-й варіант	ІТКЛ	ІТКЛ	
Утримання попереку	Варіант утримання верхи	Важіль ліктя коліном зверху	Задущливий ззаду плечем і передпліччям з упором у потилицю	2-й варіант	Удосконалення	Удосконалення	
Kuzure-yoko shidogatame	Ashigatame	Naragatame	kataha-jime	3-й варіант	ІТТКЛ	ІТККЛ	Змагальна практика
Варіант утримання попереку	Утримання за допомогою ніг	Важіль ліктя животом	Задущливий ззаду одворотом піднімаючи руку		Удосконалення	Удосконалення	
Kamishidogatame	Kuzure-achigatame	Wakigatame	Okuri-eri-jime		ІТТКЛ	ІТТКЛ	
Утримання з боку голови	Варіант утримання за допомогою ніг	Важіль ліктя животом підмишечної впадиної	Задущливий ззаду двома одворотами		Удосконалення	Удосконалення	
Kuzure-kamishidogatame	Варіанти атаки в боротьбі лежачи	Переходи на утримання	Kuzure-ashi-jime		ІТТКЛ	ІТТКЛ	
Варіант утримання з боку голови	Переходи на утримання:	з боку ніг-2	Варіанти задущливих за допомогою ніг		Удосконалення	Удосконалення	
Tate-shidogatame	Переходи на больові прийоми	збоку-1 з боку голови-1	Переходи на утримання: з боку ніг-2 збоку-2	Становлення індивідуального тактико-тех-	ІТТКЛ	ІТТКЛ	ІТТКЛ
Утримання верхи	Переходи на задущливі захвати	"Ти на спині"-1	"Ти з боку голови"-1 "Ти на спині"-2 "Ти ззаду"-1	ничного комплексу в боротьбі лежачи (ІТТКЛ) і переходах	ІТТКЛ	ІТТКЛ	ІТТКЛ

4.ПРОГРАМНИЙ МАТЕРІАЛ ПО РОКАХ НАВЧАННЯ ДЛЯ ГРУП ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ, НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ І ГРУП СПОРТИВНОГО УДОСКОНАЛЕННЯ.

4.1 ПЕРШИЙ РІК НАВЧАННЯ (ГРУПИ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ, 8-9 РОКІВ)

Основні завдання для груп початкової підготовки:

1. Формування у дітей інтересу до занять спортом взагалі і дзюдо зокрема (вивчення п'яти положень боротьби за допомогою спеціальних ігор дзюдо).
2. Різномісна фізична підготовка.

4.1.1. План-графік розподілу навчального навантаження для молодшої групи (8-9 років) – вступний курс «Ігри дзюдо», год.

Зміст (тема) заняття	Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень	Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень	Усього на рік
ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА											
Фізична культура і спорт в Україні. Стислий огляд розвитку дзюдо.	0,5										0,5
Стислі відомості про вплив фізичних вправ на організм людини							0,5				0,5
Гігієнічні знання, основні навички з лікарського контролю та попередження травм	0,5										0,5
Загальні засади техніки й тактики дзюдо		1	1								2
Морально-вольове обличчя спортсмена України			0,5								0,5
Організація та місце проведення занять з дзюдо	0,5										0,5
Правила змагань і суддівства				0,5							0,5
ПРАКТИЧНА ПІДГОТОВКА											
Загальнорозвиваючі вправи	9	8	8	8	6	6	7	6	6	6	70
Рухливі ігри загально-розвиваючого характеру	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Рухливі ігри спеціально - прикладного характеру (ігри дзюдо)	3	3	3	4	4	2	2	2	2	2	27
Навчання елементів техніки дзюдо	3	3	6	6	6	6	6	6	6	6	54
Складання контрольних нормативів з техніки підготовки									4	4	8
Загально фізична підготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
Спеціальна фізична підготовка	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	16
Тактична підготовка прийому	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1	1	1	8
Заняття іншими видами спорту (плавання, легка атлетика, спортивні ігри та ін.)						1	1	1	1	1	5
Підготовка і складання нормативів із ЗФП та СФП						1	1	1	2	2	7

Усього: 240

Примітка. Для груп з навантаженням 240 год. на рік: 3 рази на тиждень по 1,5 год. з тренуванням через день.

- Опанування мінімуму теоретичних знань з дзюдо, засад спортивного режиму, вмій і навичок з гігієни спорту.
- Вивчення та удосконалення ритуалу дзюдо.
- Навчання та удосконалення елементів техніки дзюдо у стійці (НАГЕ-ВАЗА) та лежачи (НЕ-ВАЗА).

4.1.2. Техніка та методика навчання

Основні положення дзюдоїста і пересування його на татамі. Ритуал. Захвати та звільнення від них. Рухливі ігри: загальнорозвиваючого характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом ("Чехарда", "Бій півнів" з елементами підсічки, зачепів, підхватів; естафети з елементами боротьби і для розвинення фізичних якостей). Вправи на: втрату рівноваги; дотик ніг руками; торкання та підсічки ніг ногами; виштовхування за межі татамі; відрив партнера від опори. Гра в регбі за встановленими правилами з набивним м'ячем.

Вивчення парних положень на місці в русі (партнер перебуває у положенні упору навприсядки на колінах і кистях): животом лежачі на партнері в чотирьох напрямках; спиною лежачи на партнері в чотирьох напрямках; знизу під партнером в чотирьох напрямках; різні варіанти стійок на партнері.

Знайомство з технікою дзюдо:

у положенні лежачі – утримання, больові прийоми, задушливі захвати;

з виведенням з рівноваги без допомоги ніг і з підсічкою захватом рукава та коміра. Захист: виставити ногу в бік ривка, нахилитися в бік нападу атакуючого, звільнитися від захвату викручуванням або ривком. Контрприйом: накривання виставленням ноги в бік повороту – утримання поперек; важіль ліктя із захватом руки між ногами; задня підсічка.

Боротьба лежачи

Перевертання:

захватом одягу – ривком або поштовхом. Захист: виставити ногу або руку у бік ривка або повернутися грудьми до атакуючого;

захватом рук збоку. Захист: розвести руки в боки, виставити дальню ногу вперед – вбік, повернутися грудьми до атакуючого, стати в стійку. Контрприйом: переверот через себе; утримання з боку голови.

Утримання:

збоку – із захватом тулуба; без захвату руки під плече, лежачи на животі; із зворотним захватом; висідом та ін.. захист: упертися гомілкою та передпліччям в атакуючого; перевернутися на живіт.

Виходи з утримання:

сідаючи, відпихаючи голову ногою; перевертаючи через себе; зштовхуючи вперед через міст; викручуючись; вузлом ноги; за допомогою ноги.

З боку плеча: захоплюючи ближню руку ззовні; захоплюючи ближню руку зсередини. Захист: протиснути зігнуті руки і ноги до грудей, не дозволити атакуючому притиснутися грудьми і захопити руки; перевернутися на живіт, обвити ногу суперника.

Больові прийоми:

важіль ліктя через стегно. Захист: зчепити руки, повернутися, зняти лікоть з стегна, розвернути руки ліктем вгору, захопити тулуб і обвити ногу.

Задушливі прийоми (захвати):

задушення передпліччям;

за допомогою одягу;

задушення петлею.

4.2 ДРУГИЙ РІК НАВЧАННЯ (ГРУПИ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ, 9-10 РОКІВ)

Таблиця 7

4.2.1. План-графік розподілу навчального навантаження для молодшої підліткової групи (9-10 років) – білий пояс у дзюдо, год.

Зміст (тема) заняття											
	Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень	Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень	Усього на рік
ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА											
Фізична культура і спорт в Україні. Стислий огляд розвитку дзюдо	0,5										0,5
Стислі відомості про вплив фізичних вправ на організм людини							0,5				0,5
Гігієнічні знання, основні навички з лікарського контролю та попередження травм	0,5										0,5
Загальні засади техніки й тактики дзюдо		1	1								2
Морально-вольове обличчя спортсмена України			0,5								0,5
Організація та місце проведення занять з дзюдо	0,5										0,5
Правила змагань і суддівства			0,5								0,5
ПРАКТИЧНА ПІДГОТОВКА											
Загальнорозвиваючі вправи	10	8	9	8	7	7	8	7	8	8	20
Рухливі ігри загально-розвиваючого характеру	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
Рухливі ігри спеціально -прикладного характеру (ігри дзюдо)	3	3	3	4	4	3	3	2	2	2	29
Навчання елементів техніки дзюдо	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	60
Складання контрольних нормативів з техніки підготовки (6 прийомів у стійці, 8 у лежачі)									4	4	8
Загально фізична підготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
Спеціальна фізична підготовка	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	16
Тактична підготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Заняття іншими видами спорту (плавання, легка атлетика, спортивні ігри та ін.)						1	1	1	1	1	5
Підготовка і складання нормативів із ЗФП та СФП						1	1	1	2	2	7

Усього: 260

Примітка. Для груп з навантаженням 260 год. на рік: 3 рази на тиждень по 2 год. з тренуванням через день.

4.2.2 Техніка та методика навчання

Удосконалення стійки дзюдоїста. Пересування. Вірний захват і звільнення від нього. Рухливі ігри: загально-розвиваючого характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-

тактичним ухилом (загально розвиваючого та загально фізичного характеру з елементами техніки боротьби дзюдо; естафети з вищезазначеними вимогами).

Техніка боротьби:

1. De-ashi-barai (Де-аші-бараі) – бокова підсічка під виставлену ногу: захватом рукава та одворота, двох рукавів; з тими ж захватами під час відступу та наступу суперника. Захист: відставити ногу назад; перенести ногу через ногу суперника; захопити ногу суперника. Контрприйом: бокова підсічка (перепідсічка); захват зсередини.
2. Ko-uchi-barai (Ко-учі-бараі) – підсічка зсередини під однойменну п'ятку: захватом рукава та одворота; захватом двох одворотів; рукава та одягу ззаду – під час наступу суперника. Захист: збільшити дистанцію, зігнутися, перенести центр ваги назад. Контрприйом: бокова підсічка проти підсічки під п'ятку зсередини; виведення з рівноваги скручуванням.
3. O-uchi-barai (О-учі-барі) – підсічка зсередини різнойменною п'яткою: захватом рукава та одворота, двох рукавів, двох одворотів; рукава та одягу ззаду – під час наступу суперника. Захист: збільшити дистанцію, зігнутися, перенести центр ваги назад. Контрприйом: бокова підсічка проти підсічки під п'ятку зсередини різнойменною п'яткою.
4. Ko-uchi-gari (Ко-учі-гарі) – підсічка зсередини під однойменну п'ятку; захватом рукава та одворота; захватом двох одворотів; рукава та одягу ззаду – під час відступу суперника. Захист: збільшити дистанцію, зігнутися, перенести центр ваги вперед. Контрприйом: бокова підсічка проти підсічки під п'ятку зсередини; виведення з рівноваги скручуванням.
5. O-uchi-garai (О-учі-гараі) – зачеп зсередини: захватом рукава та одворота; захватом рукав та одворота; захватом рукава та одягу ззаду – під час відступу суперника. Захист: тримати дистанцію; виставити одну ногу вперед, контролювати рухи. Контрприйом: бокова підсічка проти кидка зачепом зсередини.
6. Ko-soto-gari (Ко-сото-гарі) – задня підсічка під п'ятку: захватом рукава та одягу ззаду; рукава та одворота; захватом рукавів – під час відступу суперника; заведенням. Захист: відставити ногу назад; перенести ногу через атакуючого; захопити ногу атакуючого. Контрприйом: підсічка зсередини п'яткою проти задньої підсічки під п'ятку.

Боротьба лежачи

Утримання:

1. Non-kesa-gatame (Хон-кеса-гатаме) – основне утримання збоку: із захопленням голови та руки під плече. Захист: Упертися гомілкою та передпліччям в атакуючого; перевернутися на живіт. Виходи: сідаючи; відпихаючи голову ногою; перевертаючи через себе; зштовхуючи.
2. Kuzure-kesa-gatame (Кузуре-кеса-гатаме) – варіант утримання збоку: із захватом плеча з-під руки і ближньої руки під плечем. Захист: притиснути свої зігнути руки та ноги до грудей, не дозволити атакуючому притиснутися грудьми до грудей і захопити руки; перевернутися на живіт. Виходи: сідаючи; відпихаючи голову ногою; перевернутися через себе; зштовхуючи.
3. Kata-gatame (Ката-гатаме) – утримання збоку з виключенням ближнього плеча: із захватом голови та руки в ручний замок. Захист: упертися гомілкою та передпліччям в атакуючого; перевернутися на живіт. Виходи сідаючи; відпихаючи голову ногою; перевертаючи через себе; зштовхуючи.
4. Yoko-shiho-gatame (Йоко-шіхо-гатаме) – утримання попереку: із захватом дальнього плеча з-під шиї та захватом ноги. Захист: відштовхувати гомілками атакуючого; збити атакуючого, станаючи на міст, і покласти голову на його тулуб.
5. Kuzure-yoko-shiho-gatame (Кузуре-йок-шіхо-гатаме) – варіант утримання попереку: із захватом дальньої руки однойменною рукою; із захватом дальньої руки однойменною

рукою; із захватом дальньої руки різнойменною рукою; із захватом ближньої руки між ногами. Захист: збити атакуючого, станаючи на міст, і покласти голову на його тулуб. Контрприйом: задушення петлею.

6. Kami-shiho-gatame (Камі-шіхо-гатаме) – утримання з боку голови: із захватом рук і тулуба. Захист: підвести ноги і відштовхувати руками; стиснути шию руками. Виходи: обертання вбік; виведення рук вбік та обертання. Контрприйом: утримання з боку голови після виходу обертанням.
7. Kuzure-kami-shiho-gatame (Кузуре-камі-шіхо-гатаме) – варіант утримання з боку голови: із захватом рук; із захватом тулуба; із зворотним захватом рук і свого поясу; із зворотним захватом з боку голови. Захист: підвести ноги і відштовхнути руками; стиснути шию руками. Виходи: обертання вбік; виведення рук вбік та обертання. Контрприйом: утримання з боку голови після виходу обертанням.
8. Tate-shiho-gatame (Тате-шіхо-гатаме) – утримання верхи: із захватом шиї і обвиванням ніг у розтяжку. Упертися в плечі атакуючого; випростати руки і перевернутися на живіт; підвести руки під ноги атакуючого і зкинути його через голову; збиваючи захватом руки; обхопити ногу ногами. Контрприйоми: перегинання (важіль) ліктя через передпліччя; вузол плеча; важіль на обидва стегна.

4.3 ТРЕТІЙ РІК НАВЧАННЯ (НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНІ ГРУПИ, 10-11 РОКІВ)

Таблиця 8

4.3.1. План-графік розподілу навчального навантаження для середньої підліткової групи (10-11 років) – жовтий пояс у дзюдо (3-й юн. Розряд), год.

Зміст (тема) заняття	Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень	Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень	Усього на рік
ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА											
Фізична культура і спорт в Україні. Стислий огляд розвитку дзюдо	0,5										0,5
Стислі відомості про вплив фізичних вправ на організм людини							0,5				0,5
Гігієнічні знання, основні навички з лікарського контролю та попередження травм	0,5										0,5
Засади техніки й тактики дзюдо		1				0,5					1,5
Морально-вольове обличчя спортсмена України			0,5								0,5
Організація та місце проведення занять з дзюдо	0,5										0,5
Ознайомлення з основними з основними правилами змагань								0,5	0,5		1
ПРАКТИЧНА ПІДГОТОВКА											
Загальнорозвиваючі вправи	10	9	10	8	7	7	8	7	7	7	80
Рухливі ігри загально-розвиваючого характеру	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
Рухливі ігри спеціально - прикладного характеру (ігри											

дзюдо)	3	3	3	4	4	2	2	2	2	2	27
Навчання елементів техніки дзюдо	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	100
Складання контрольних нормативів з техніки підготовки (6 прийомів у стійці, 8 у лежачі)									4	4	8
Загально фізична підготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
Спеціальна фізична підготовка	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	16
Тактична підготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Заняття іншими видами спорту (плавання, легка атлетика, спортивні ігри та ін.)						1	1	1	1	1	5
Підготовка і складання нормативів із ЗФП та СФП						1	1	1	2	2	7
Кваліфікаційні змагання усередині колективу								1	1		2

Усього: 300

Примітка. Для груп з навантаженням 300 год. на рік: 3 рази на тиждень по 2,5 год. з тренуванням через день.

4.3.2. Техніка та методика навчання

Удосконалення стійки дзюдоїста, пересувань, захватів, звільнень (виходів) від них. Рухливі ігри: загально розвиваючого характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом (загальнорозвиваючого та загальнофізичного характеру з елементами техніки боротьби дзюдо; естафети з вищезазначеними вимогами).

Техніка боротьби

1. Niza-guruma (Хіза-гурума) – передня підсічка в коліно: захватом рукава та одворота; захватом рукав та одягу ззаду. Захист: тримати дистанцію; упертися рукою в стегно. Контрприйоми: кидок захватом ноги атакуючого проти передньої підсічки в коліно.
2. Sasae-tsyuri-komi-ashi (Сасае-тсурі-крмі-аші) – передня підсічка: захватом рукава та одворота; захватом рукава та одягу ззаду. Захист: тримати дистанцію; упертися рукою в стегно. Контрприйоми: кидок захватом ноги атакуючого проти передньої підсічки; підсічка зсередини під п'ятку однойменної ноги проти кидка передньої підсічки.
3. Okuri-ashi-barai (Окурі-аші-барай) – бокова підсічка під дві ноги у темп кроку: захватом рукава та одворота; двох одворотів; двох рукавів; рукава та одягу ззаду. Захист: опустити центр ваги; збити темп пересування. Контрприйоми: передня підсічка проти бокової підсічки під дві ноги у темп кроку.
4. O-soto-gari (О-сото-гарі) – відхват під ногу ззовні: захватом рукава та одворота; рукава та коміра; рукава та одягу збоку; одягу ззаду; рукава та руки під плече. Захист: заходячи під час атаки вбік, нахилитися вперед і відштовхувати атакуючого в момент зближення. Контрприйоми: відхват під одну ногу ззовні проти відхвату під одну ногу ззовні; задня підніжка проти відхвату під одну ногу ззовні.
5. O-soto-otoshi (О-сото-отоші) – задня підніжка: захватом рукава та одворота; рукава та коміра; рукава та одягу з боку; рукава та одягу ззаду; рукава та руки під плече. Захист: не дати перекрити ногу; заходячи під час атаки вбік, нахилитися вперед і відштовхувати атакуючого у момент зближення. Контрприйоми: задня підніжка проти задньої підніжки, відхват під ногу ззовні проти задньої підніжки.
6. Kubi-nage (Кубі-наге) – кидок через стегно у розніжці із захватом шиї: захватом одворота та шиї; захватом рукава та шиї. Захист: не дозволити захопити шию; упертися рукою вбік; не дозволити атакуючому підвернутися; закрокувати під час підвороту. Контрприйоми: посадка під дві ноги проти кидка через стегно у розніжці із

захватом шиї; кидок через груди скручуванням проти кидка через стегно у розніжці із захватом шиї.

Утримання

1. Makura-kesa-gatame (Макура-кеса-гатаме) – утримання висівом "подушка": із захватом руки та пояса. Захист: підвести ноги і відштовхуватися руками. Виходи: обертання вбік; виведення рук вбік та обертання. Контрприйом: утримання з боку голови після виходу обертанням.
2. Kuzure-makura-kesa-gatame (Кузуре-макура-кеса-гатаме) – варіант утримання висівом "подушка": із захватом двох рук; руки та власного пояса. Захист: підвести ноги і відштовхуватися руками. Виходи: обертання вбік; виведення рук вбік та обертання. Контрприйом: утримання з боку голови після виходу обертанням.
3. Ushiro-kesa-gatame (Ушіро-кеса-гатаме) – утримання збоку або з боку голови висівом: із захватом двох рук; із захватом руки та пояса. Захист: підвести ноги і відштовхуватися руками. Виходи: обертання вбік; виведення рук вбік та обертання. Контрприйом: утримання з боку голови після виходу обертанням.
4. Kuzure-tate-shiho-gatame (Кузуре-тате-шіхо-гатаме) – варіант утримання верхи із захватом рук; без захвату рук; із захватом пояса. Захист: упертися в плечі атакуючого; випростати руки і повернутися на живіт; підвести руки під ноги атакуючого і скинути його через голову; збиваючи захватом руки, покласти ногу на ногу. Контрприйом: перегинання (важіль) ліктя через передпліччя; вузол плеча; важільна два стегна.
5. Ashi-gatame (Аші-гатме) – утримання за допомогою ніг; з "трикутним" захватом руки та шиї. Захист: розірвати "трикутний" замок. Контратака: утримання спиною після виходу обертанням.
6. Kuzure-ashi-gatame (Кузуре-аші-гатаме) – варіант утримання за допомогою ніг; із захватом руки. Захист: розірвати "трикутний" замок. Контратака: утримання спиною після виходу обертанням.

Принципи атаки боротьби лежачи

Переходи на утримання: зі спини; з ніг; з голови; з боку; з плеча; з низу.

Переходи на больові прийоми: зі спини; з ніг; з голови; з боку; з плеча; з низу.

Переходи на задущливі захвати: зі спини; з ніг; з голови; збоку; з плеча; з низу.

4.4. ЧЕТВЕРТИЙ РІК НАВЧАННЯ (НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНІ ГРУПИ, 11-12 РОКІВ)

Таблиця 9

4.4.1. План-графік розподілу навчального навантаження для старшої підліткової групи (11-12 років) – оранжевий пояс у дзюдо (2-й юн. розряд), год.

Зміст (тема) заняття	Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень	Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень	Усього на рік
ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА											
Фізична культура і спорт в Україні. Стислий огляд розвитку дзюдо	1										1
Стислі відомості про вплив фізичних вправ на організм людини							1				1
Гігієнічні вимоги, попередження травм, подання першої допомоги	1										1
Ознайомлення з технікою та тактикою дзюдо		1	1								2
Виховання вольових якостей, психічна та моральна підготовка			1								1
Організація та місце проведення занять з дзюдо	1										1
Ознайомлення з основними з основними правилами змагань і суддівства				1				1	1		3
ПРАКТИЧНА ПІДГОТОВКА											
Загальнорозвиваючі вправи та спеціальні вправи дзюдоїстів	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	100
Рухливі ігри загально- розвиваючого характеру	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
Рухливі ігри спеціально - прикладного характеру (ігри дзюдо)	3	3	3	4	4	2	2	2	2	2	27
Навчання елементів техніки дзюдо	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	100
Складання контрольних нормативів з техніки підготовки (6 прийомів у стійці, 8 у лежачі)									4	4	8
Загально фізична підготовка	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	33
Спеціальна фізична підготовка	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	16
Тактична підготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
Заняття іншими видами спорту (плавання, легка атлетика, спортивні ігри та ін.)	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
Підготовка і складання нормативів із ЗФП та СФП	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Рондорі і контрольні поєдинки		1		1		1	1	1	1		6
Спільні тренувальні заняття зі спортсменами інших колективів	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Кваліфікаційні змагання усередині колективу	За календарем змагань										

Усього 400

Примітка. Для груп з навантаженням 400 год. на рік: 3 рази на тиждень з тренуванням через день.

4.4.2. Техніка та методика навчання

Удосконалення стійки дзюдоїста, пересувань, захватів, звільнень від них, відпрацювання "почуття дистанції". Рухливі ігри: загально розвиваючого характеру; спеціально-прикладного характеру; з техніко-тактичним ухилом (загально розвиваючого та загально-фізичного характеру з елементами техніки боротьби дзюдо, естафети з вищезазначеними вимогами).

Техніка боротьби

1. Tai-otoshi (Тай-отоші) – передня підніжка: захватом рукава та одворота; рукава та одягу ззаду; одворота й руки на плече. Захист: зробити крок через ногу атакуючого, упертися рукою в стегно. Контрприйом: посадка проти кидка передньої підніжкою.
2. O-goshi (О-гоші) – кидок через стегно: із захватом рукава та одягу ззаду одворота і пояса. Захист: не дозволити атакуючому підвернутися; випростатися; упертися боком у таз атакуючого; виставити ногу в бік повороту атакуючого. Контрприйоми: посадка; кидок через груди; задня підніжка.
3. Tani-otoshi (Тані-отоші) – посадка під дві ноги: із захватом поясу ззаду та одворота. Захист: переставити ногу через ноги атакуючого; повернутися грудьми до атакуючого. Контрприйоми: кидок зачепом зсередини; кидок задньою підніжкою; накривання та утримання верхи.
4. Yoko-otoshi (Йоко-отоші) – бокова посадка ("бичок"): із захватом рукава та одворота; однойменного рукава та різнойменної пройми. Захист: переступити через ногу атакуючого; зірвати другий захват. Контрприйоми: виведення з рівноваги; накривання та утримання верхи.
5. Ippon-seoi-nage (Іпон-сеої-наге) – кидок через спину із захватом руки на плече: із захватом різнойменного одворота й руки на плече. Захист: упертися рукою в стегно; збіганням і закрокуванням у бік кидка. Контрприйоми: виведення з рівноваги рукою; перекидання та утримання верхи; задушення петлею за комір.
6. Ko-uchi-makikomi (Ко-учі-макикомі) – зачеп зсередини під однойменну ногу із захватом руки з-під плеча; із захватом різнойменного одворота й руки на однойменне плече. Захист: забіганням і закрокуванням у бік кидка. Контрприйоми: зачепом зсередини під однойменну ногу проти зачепа зсередини під однойменну ногу; виведенням з рівноваги скручуванням проти зачепа зсередини під однойменну ногу із захватом з-під плеча.

Больові прийоми

1. Ude-garami (Уде-гарамі) – вузол ліктя поперек тулуба. Захист: зачепити руки; захопити одяг атакуючого; випростати руку; звільнитися обертотом на живіт
2. Ude-gatami (Уде-гатамі) – важіль ліктя з упором на своє плече. Захист: прокрутити руку до грудей; взяти захват одягу.
3. Juji-gatame (Дзюдзі-гатаме) – важіль ліктя під час захвату руки ногами: тому, що спині; тому, що стоїть у партері; тому, що лежить на животі. Захист: зачепити руки, захопити ногу; переступити через атакуючого і стати в стійку; вивести лікоть із захвату вниз; повернутися грудьми до атакуючого.
4. Hiza-gatame (Хіза-гатаме) – важіль ліктя коліном зверху. Захист: обертуючи руку, вивести лікоть із захвату і зачепити руки; убрати її під себе.

5. Nara-gatame (Хара-гатаме) – важіль ліктя животом. Захист: обертаючи руку; вивести лікоть із захвату і зачепити руки; убрати руку піл себе; узяти захват і повернутися обличчям до суперника.

6. Waki-gatame (Вакі-гатаме) – важіль ліктя пахвовою западиною (ямкою). Захист: зігнути руку; розвернути лікоть донизу, сісти, підняти руки на себе ліктями до низу.

Переходи на утримання

1. Перший прорив на утримання з боку ніг
2. Другий прорив на утримання з боку ніг.
3. Перший прорив на утримання з положення "ти з боку від суперника".
4. Перший прорив на утримання з положення "ти з боку".
5. Перший прорив на утримання з положення "ти на спині".+

4.5 П'ЯТИЙ РІК НАВЧАННЯ (НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНІ ГРУПИ, 12-13 РОКІВ)

Таблиця 10

4.5.1. План-графік розподілу навчального навантаження для учнів віком 12-13 років – зелений пояс дзюдо (1-й юн. розряд), год

Зміст (тема) заняття	Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень	Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень	Усього нба рік
ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА											
Фізична культура і спорт в Україні. Стислий огляд розвитку дзюдо	1										1
Стислі відомості про вплив фізичних вправ на організм людини							1				1
Гігієнічні вимоги, попередження травм, подання першої допомоги	1										1
Ознайомлення з технікою та тактикою дзюдо		1	1								2
Виховання вольових якостей, психічна та моральна підготовка			1								1
Організація та місце проведення занять з дзюдо	1										1
Ознайомлення з основними з основними правилами змагань і суддівства				1				1	1		3
ПРАКТИЧНА ПІДГОТОВКА											
Загальнорозвиваючі вправи та спеціальні вправи дзюдоїстів	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	100
Рухливі ігри загально- розвиваючого характеру	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
Рухливі ігри спеціально - прикладного характеру (ігри											

дзюдо)	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	39
Навчання елементів техніки дзюдо	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	100
Складання контрольних нормативів з техніки підготовки (6 прийомів у стійці, 8 у лежачі)									4	4	8
Загально фізична підготовка	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	45
Спеціальна фізична підготовка	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	26
Тактична підготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
Заняття іншими видами спорту (плавання, легка атлетика, спортивні ігри та ін.)	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
Підготовка і складання нормативів із ЗФП та СФП	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
Рондорі і контрольні поєдинки	3	3	3	1	3	3	3	3	4	4	32
Спільні тренувальні заняття зі спортсменами інших колективів	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
Кваліфікаційні змагання усередині колективу	За календарем змагань										

Усього 500

Примітка. Для груп з навантаженням 500 год. на рік: 4 рази на тиждень по 3 год.

4.5.2. Техніка та методика навчання

Удосконалення стійки дзюдоїста, пересувань, захватів, звільнень від них; вироблення "почуття дистанції", "почуття часу" ("таймінг"); рухливі ігри: загально розвиваючого характеру, спеціально-прикладного характеру, з техніко-тактичним ухилом.

Техніка боротьби

1. Tomoe-nage (Томое-наге) – кидок упором ступнею в живіт: захватом двох рукавів; рукава та одворота. Захист: випрямитися, присісти, послати таз вперед; повернутися боком до атакуючого, збити рукою ногу вбік. Контрприйоми: кидок захватом ніг проти кидка упором ступнею в живіт, утримання збоку проти кидка упором ступнею в живіт.
2. Yoko-tomoe-nage (Йоко-томое-наге) – кидок упором ступнею в живіт вбік; захватом двох рукавів; рукава та одворота. Захист: випрямитися, присісти, послати таз вперед; повернутися боком до атакуючого, збити рукою ногу вбік. Контрприйоми: кидок захватом ніг проти кидка упором ступнею в живіт вбік; утримання збоку проти кидка упором ступнею в живіт вбік.
3. Sumi-gaeshi (Сумі-гаеші) – кидок підсадом гомілкою сідаючи: захватом рукава та поясу ззаду; двох рукавів; рукава та одворота. Захист: випрямитися, присісти, послати таз вперед; повернутися до атакуючого, збити його ногу вбік. Контрприйом: кидок двох ніг проти кидка підсадом гомілкою сідаючи; утримання збоку проти кидка підсадом гомілкою сідаючи.
4. Morote-gari (Мороте-гарі) – кидок захватом двох ніг: розводячи ноги в боки; виносячи ноги в боки; відштовхуючи вперед без відриву. Захист: узяти захват за рукава; піднятися в однойменну стійку; впертися рукою в плече. Контрприйом: кидок упором ступнею в живіт проти кидка захватом двох ніг; кидок підхватом проти кидка захватом двох ніг.
5. Morote-seoi-nage (Мороте-сеої-наге) – кидок через спину: із стандартного захвату; захватом двох одворотів. Захист: не дозволити атакуючому підвернутися, виставити

ногу в бік його повороту. Контрприйоми: задня підніжка проти кидка через спину; кидок через груди проти кидка через спину; кидок підсадом проти кидка через спину.

6. Kuzure-seoi0nage (Кузуре-сеої-наге) – кидок через спину з одним захватом ("техніка міцної руки"): різнойменного одворота; різнойменного рукава. Захист: відштовхнути атакуючого, зігнути; зірвати захват ривком або викручуванням; зробити крок в бік скручування. Контрприйом: зачеп гомілкою проти кидка через спину захватом.

Задушливі захвати

1. Nams-juji-jime (Намі-дзюдзі-дзіме) – задушливий спереду, схрещуючи долоні донизу. Захист: протиснути підборіддя до грудей; закритися одягом збоку; не дозволити захват, контролювати захват і рух.
2. Guaku-juji-jime (Гуаку-дзюдзі-дзіме) – задушливий спереду, схрещуючи долоні до горори. Захист: притиснути підборіддя до грудей; закритися одягом збоку; не дозволити захват контролювати захват і рух.
3. Kata-juje-jime (Ката-дзюдзі-дзіме) – задушливий спереду, схрещуючи долоні в різні боки. Захист: притиснути підборіддя до грудей; закритися одягом збоку; не дозволити захват, контролювати захват і рух.
4. Nadaka-jime (Хадака-дзіме) – задушливий ззаду плечем і передпліччям з упором у потилицю. Захист: притиснути підборіддя до грудей; закритися одягом збоку; не дозволити захват, контролювати захват і рух.
5. Kata-ha-jime (Ката-ха дзіме) – задушливий ззаду одворотом, трохи піднімаючи руку. Захист: притиснути підборіддя до грудей; закритися одягом збоку; не дозволити захват, контролювати захват і рух.
6. Okuri-eri-jime (Окурі-ері-дзіме) – задушливий ззаду двома одворотами. Захист: притиснути підборіддя до грудей; закритися одягом збоку; не дозволити захват, контролювати захват і рух.
7. Kuzure-ashi-jime (Кузуре-аші-дзіме) – варіанти задушливих за допомогою ніг. Захист: притиснути підборіддя до грудей; закритися одягом збоку; не дозволити захват, контролювати захват і рух.

Переходи на утримання

1. Третій прорив на утримання з боку ніг.
2. Четвертий прорив на утримання з боку ніг.
3. Другий прорив на утримання з положення "ти збоку".
4. Третій прорив на утримання з положення "ти збоку".
5. Другий прорив на утримання з положення "ти з боку голови".
6. Другий прорив на утримання з положення "ти на спині".
7. Третій прорив на утримання з положення "ти на спині".
8. Перший прорив на утримання з положення "ти позаду".

4.6 ШОСТИЙ РІК НАВЧАННЯ (НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНІ ГРУПИ, 13-14 РОКІВ)

Таблиця 11

4.6.1. План-графік розподілу навчального навантаження на учнів віком 13-14 років – синій пояс у дзюдо (1-й розряд), год.

Зміст (тема) заняття	Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень	Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень	Усього на рік
ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА											
Фізична культура і спорт в Україні. Стислий огляд розвитку дзюдо	1										1
Стислі відомості про вплив фізичних вправ на організм людини							1				1
Гігієнічні вимоги, попередження травм, подання першої допомоги	1										1
Ознайомлення з технікою та тактикою дзюдо		1	1								2
Виховання вольових якостей, психічна та моральна підготовка			1								1
Організація та місце проведення занять з дзюдо	1										1
Ознайомлення з основними з основними правилами змагань і суддівства				1				1	1		3
ПРАКТИЧНА ПІДГОТОВКА											
Загальнорозвиваючі вправи та спеціальні вправи дзюдоїстів	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	150
Рухливі ігри загально- розвиваючого характеру	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
Рухливі ігри спеціально - прикладного характеру (ігри дзюдо)	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	60
Навчання елементів техніки дзюдо	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	100
Складання контрольних нормативів з техніки підготовки (6 прийомів у стійці, 8 у лежачі)									4	4	8
Загально фізична підготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	60
Спеціальна фізична підготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50
Тактична підготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
Заняття іншими видами спорту (плавання, легка атлетика, спортивні ігри та ін.)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
Підготовка і складання нормативів із ЗФП та СФП	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
Вільні та контрольні поєдинки	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	15
Спільні тренувальні заняття зі спортсменами інших колективів	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	27
Кваліфікаційні змагання усередині колективу	За календарем змагань										

Усього: 600

Примітка. Для груп з навантаження 600 год. на рік: 5 разів на тиждень по 30 год.

4.6.2. Техніка та методика навчання

Удосконалення стійки дзюдоїста, пересувань, захватів, звільнень від них; вироблення "почуття дистанції", "почуття часу" (таймінг); рухливі ігри: загально розвиваючого характеру, спеціально-прикладного характеру, з техніко-тактичним ухилом.

Техніка боротьби

1. Hane-goshi (Хане-гоші) – підсад стегном і гомілкою: із захватом пояса; із захватом пояса через різнойменне плече; із захватом пояса через однойменне плече; із захватом поясу збоку і пірнанням під руку; із захватом пояса ззаду та однойменної руки; із схрещеним захватом одворотів; із захватом однойменного рукава та однойменної пройми; із захватом руки під плече; із захватом руки на плече. Захист: захопити пояс, не дозволити атакуючому повернутися; випрямитися, трохи зігнути ноги та упертися боком у таз атакуючого; виставити ногу в бік повороту атакуючого. Контрприйоми: задня підніжка; кидок через груди.
2. Ashi-guruma (Фші-гурума) – кидок вперед через ногу: із захватом рукава та одворота; двох одворотів; двох рукавів; рукава та одягу ззаду. Захист: захопити пояс, не дозволити атакуючому повернутися; випрямитися; трохи зігнути ноги та упертися боком в таз атакуючого; виставити ногу в бік повороту атакуючого. Контрприйоми: задня підніжка, кидок через груди.
3. Harai-goshi (Харай-гоші) – підхват під ногу ззовні: захватом рукава та коміра; захватом рукава та одягу ззаду (закрокуванням і підскоком). Захист: зігнути ноги, відштовхнути атакуючого, випрямитися; зробити крок через ногу, захопити ногу атакуючого. Контрприйом: кидок через груди проти кидка підхватом під одну ногу ззовні.
4. Uchimata (Учімата) – підхват зсередини: захватом рукава та коміра; захватом рукава та одягу ззаду (закрокуванням і підскоком). Захист: захопити ноги, відштовхнути атакуючого, випрямитися; зробити крок через ногу, захопити ногу атакуючого. Контрприйом: кидок боковим переверотом проти кидка підхватом зсередини.
5. Ushiro-goshi (Ушіро-гоші) – підбив тазом з перекиданням назад: захватом одворота та одягу ззаду. Захист: відштовхнути атакуючого; збільшити дистанцію; обвити ногу атакуючого. Контрприйоми: зачеп зсередини проти підбиву тазом з перекиданням назад; задня підніжка проти підбиву тазом з перекиданням назад.
6. Utsuri-goshi (Утцурі-гоші) – зворотне стегно: захватом рукава і пояса ззаду; захватом одворота й одягу ззаду. Захист: упертися рукою в бік, не дозволити атакуючому підвернутися; закрокувати під час поворотів. Контрприйоми: кидок через груди проти кидка "зворотне стегно".

Переходи на утримання

1. П'ятий прорив на утримання з боку ніг.
2. Шостий прорив на утримання з боку ніг.
3. Четвертий прорив на утримання з положення "ти на спині".
4. П'ятий прорив на утримання з положення "ти на спині".
5. Шостий прорив на утримання з положення "ти на спині".
6. Сьомий прорив на утримання з положення "ти на спині".
7. Третій прорив на утримання з положення "ти з боку голови".
8. Четвертий прорив на утримання з положення "ти збоку".
9. Перший прорив на утримання з положення "ти позаду".

Звільнення захопленої ноги

1. Перший варіант.
2. Другий варіант.
3. Третій варіант.

4.7. СЬОМИЙ РІК НАВЧАННЯ (ГРУПИ СПОРТИВНОГО УДОСКОНАЛЕННЯ, 14-15 РОКІВ)

Таблиця 12

4.7.1. План-графік розподілу навчального навантаження для учнів віком 14-15 років – коричневий пояс (кандидат в майстри спорту), год.

Зміст (тема) заняття	Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень	Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень	Усього нба рік
ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА											
Фізична культура і спорт в Україні. Стислий огляд розвитку дзюдо	1										1
Стислі відомості про вплив фізичних вправ на організм людини, зовнішній вигляд і рух людини							1				1
Гігієнічні вимоги, попередження травм, подання першої допомоги	1										1
Ознайомлення з технікою та тактикою дзюдо		1	1								2
Виховання вольових якостей, психічна та моральна підготовка			1								1
Організація та місце проведення занять з дзюдо	1										1
Ознайомлення з основними з основними правилами змагань і суддівства				1				1	1		3
ПРАКТИЧНА ПІДГОТОВКА											
Загальнорозвиваючі вправи та спеціальні вправи дзюдоїстів	17	18	17	18	17	18	17	18	17	18	175
Рухливі ігри загально-розвиваючого характеру	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
Рухливі ігри спеціально -прикладного характеру (ігри дзюдо)	7	7	7	8	8	8	8	8	8	8	77
Навчання елементів техніки дзюдо	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	100
Складання контрольних нормативів з техніки підготовки (6 прийомів у стійці, 8 у лежачі)									4	4	8
Загально фізична підготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	70
Спеціальна фізична підготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	60

Тактична підготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50
Заняття іншими видами спорту (плавання, легка атлетика, спортивні ігри та ін.)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
Підготовка і складання нормативів із ЗФП та СФП	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50
Вільні та контрольні поєдинки	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
Спільні тренувальні заняття зі спортсменами інших колективів	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
Кваліфікаційні змагання усередині колективу. Участь у кваліфікації цих змаганнях і відкритих килимах. Суддівська інструкторська практика.	За календарем змагань										

Усього: 700

Примітка. Для груп з навантаженням 700 год. на рік: 5 разів на тиждень по 3,5 год.

4.7.2. Техніка та методика навчання

Удосконалення стійки дзюдоїста, пересувань, захватів, звільнень від них; вироблення "почуття дистанції", "почуття часу" (таймінг); рухливі ігри: загальнорозвиваючого характеру, спеціально-прикладного характеру, з техніко-тактичним ухилом.

Техніка боротьби

1. Ura-nage (Ура-наге) – кидок через груди: захватом рукава і тулуба; захватом тулуба двома руками. Захист: відштовхнути атакуючого; збільшити дистанцію; обвити ногу атакуючого. Контрприйом: кидок упором стопи в живіт.
2. Yoko-guruma (Йоко-гурума) – кидок через груди скручуванням "півсуплес": захватом рукава і тулуба; захватом тулуба двома руками. Захист: відштовхнути атакуючого; збільшити дистанцію; обвити ногу атакуючого. Контр прийом: кидок упором ступнею в живіт.
3. Kata-guruma (Ката-гурума) – кидок через плечі "млин": захватом одворота і стегна. Захист: відставити ногу назад, забігти назад, зачепити ногу атакуючого. Контрприйоми: передня підсічка проти кидка через плечі; звалювання, утримання висідом.
4. Te-guruma (Те-гурума) – боковий переворот: захватом одворота і стегна. Захист: відставити ногу назад, забігти назад, зачепити ногу атакуючого. Контрприйоми: передня підсічка проти кидка "передній переворот"; звалювання, утримання висівом.
5. Suri-nage (Сурі-наге) – передній переворот: захватом одворота і між пахової області. Захист: відставити ногу назад, забігти назад, зачепити ногу атакуючого. Контрприйоми: передня підсічка проти кидка "передній переворот"; звалювання, утримання висідом.
6. Soto-makikomi (Сото-макікомі) – кидок через спину із захватом руки під плече: за допомогою ніг; за допомогою стегна; за допомогою спини. Захист: зробити крок в бік кидка; опертися рукою в стегно. Контрприйоми: задушення петлею; виведення з рівноваги ривком.

Комбінації:

кидок через стегно від зачепа зсередини;
кидок через стегно захватом руки під плече від задньої підніжки;
кидок підхватом зсередини від передньої підсічки;
кидок через плече від кидка через стегно;
кидок зацепом зсередини від кидка через плече с колін.

Утримання:

утримання висівом захватом рукава і упором руки в татамі;
 утримання з боку голови;
 утримання верхи з боку ніг;
 утримання поперек;
 утримання спиною захватом рук і плече.

Перевороти:

переворот ривком на себе і захватом одягу (рукава і штанів);
 переворот звалюванням захватом пояса і коміра зверху зашморгом на шию;
 переворот перекочуванням над захопленням коміра і пояса ззаду;
 переворот перекочуванням захопленням різнойменного одворота і руки під плечем;
 перевертання ногами.

Больові прийоми:

важіль ліктя: під час захвату руки між ногами при перевороті перекидом захватом пояса і рукава; у положенні стоячі між ногами. Захист: стати в положення стійки; прийняти лікоть на себе і лягти на живіт;

вузол ногами зверху. Захист: звільнити руку від захвату ногою; стати в стійку в захваті;

важіль ліктя висівом (під час розвороту в бік ніг). Захист: зігнути руку, розвернути ліктем до низу; сісти, підтягуючи руки на себе ліктями вниз;

важіль ліктя: захватом руки між ногами після перекиду; після перекидання назад. Захист: зчепити руки, лягти; стати в стійку; повернутися в бік вільної руки.

Комбінації лежачи:

вузол передпліччям вниз від утримання висівом;

важіль ліктя через стегно від утримання висівом.

Удушливі прийоми:

удушення петлею збоку за допомогою важеля ліктем в шию;

удушення ногами;

удушення передпліччям ззаду;

удушення знизу схрещеним захватом двох одворотів.

Навчити способам захвату на удушення при захваті на удушення передпліччям зверху: а) вхід пальцями; б) при захваті однойменного одворота.

4.8. ВОСЬМИЙ РІК НАВЧАННЯ (ГРУПИ СПОРТИВНОГО УДОСКОНАЛЕННЯ, 15-16 РОКІВ)

Таблиця 13

4.8.1. План-графік розподілу навчального навантаження для учнів віком 15-16 років – чорний пояс дзюдо (майстер спорту), год.

Зміст (тема) заняття	Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень	Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень	Усього нба рік
	ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА										
Фізична культура і спорт в Україні. Стислий огляд розвитку дзюдо	1										1

Стислі відомості про вплив фізичних вправ на організм людини, зовнішній вигляд і рух людини								1				1
Гігієнічні вимоги, попередження травм, подання першої допомоги	1											1
Ознайомлення з технікою та тактикою дзюдо		1	1									2
Виховання вольових якостей, психічна та моральна підготовка			1									1
Організація та місце проведення занять з дзюдо	1											1
Ознайомлення з основними з основними правилами змагань і суддівства				1				1	1			3
ПРАКТИЧНА ПІДГОТОВКА												
Загальнорозвиваючі вправи та спеціальні вправи дзюдоїстів	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	200
Спеціально-імітаційні вправи дзюдоїста	5	5	5	5	5	5	5	6	6	6	6	54
Рухливі ігри спеціально - прикладного характеру (ігри дзюдо)	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	100
Техніка і тактика дзюдо	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	260
Складання контрольних нормативів з техніко-теоретичної та фізичної підготовки на 1-й Дан								4	4	4	4	16
Спеціальні заняття із ЗФП та СФП. Заняття іншими видами спорту (плавання, легка атлетика, спортивні ігри та ін.)	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	80
Рондорі та контрольні поєдинки	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
Спільні тренувальні заняття зі спортсменами інших колективів	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	60
Кваліфікаційні змагання усередині колективу. Участь у кваліфікації цих змаганнях і відкритих килимах. Суддівська інструкторська практика.	За календарем змагань											

Усього: 800

Примітка. Для груп з навантаженням 800 год. на рік: 7 разів на тиждень по 3,5 год.

4.8.2. Техніка та методика навчання

Удосконалення стійки дзюдоїста, пересувань, захватів, звільнень від них; вироблення "почуття дистанції", "почуття часу" (таймінг); рухливі ігри: спеціально-прикладного характеру, з техніко-тактичним ухилом.

Техніка боротьби

1. Nabareilly (Хабареллі) – техніка Хабареллі (змішані перевороти): із захватом зверху через однойменне плече і за штани різнойменної ноги. Захист: не дозволяти захват за пояс; здійснювати захват за штани опорної ноги. Контрприйом: зачеп із зовні проти кидка Хабареллі.
2. Uchimata-sukashi (Учімата-сукаші) – техніка Сукаші (техніка кидка з використанням контролю тільки одними руками): із захватом рукава та одворота. Посилення за допомогою передньої підніжки (таі-отоші) та підхвату під одну ногу ззовні (сараї-гоші).
3. Uki-waza (Укі-ваза) – передня підніжка на п'ятці сідаючи: із захватом рукава та одворота; рукава та одягу ззаду; двох рукавів; двох одворотів. Захист: переступити через ногу момент підвороту. Контрприйом: виведення з рівноваги збиванням і перехід на утримання збоку.
4. Yoko-ware (Йоко-вакаре) – передня підніжка через тулуб з падінням: із захватом рукава та одворота; рукава та одягу ззаду; двох рукавів; двох одворотів. Захист: зробити крок через ногу момент підвороту. Контрприйом: виведення з рівноваги збиванням і перехід на утримання збоку.
5. Sukui-nage (Сукуї-наге) – зворотний вихват стегна і таза: зворотним захватом тулуба з поясом і стегна зсередини-ззаду. Захист: відставити ногу назад, забігти назад, зачепити ногу атакуючого. Контрприйоми: підсічка зсередини проти кидка "зворотний вихват стегна і таза"; звалювання, утримання висівом.
6. кидки захватом за штани (техніка "цубон"). Приклади високоефективної змагальної техніки дзюдо.

Комбінації:

удушення обертанням від кидка задньої підніжки;
 удушення через стегно від бокової підсічки;
 удушення передпліччям;
 удушення передпліччям від зачепа зсередини;
 зачеп зсередини від кидка через плече з коліна;

Утримання:

утримання збоку висівом;
 утримання з боку голови;
 утримання верхи з боку ніг, з боку голови;
 утримання попереку;
 утримання спиною.

Перевороти:

переворот ривком на себе із захватом одягу (рукава штанів);
 переворот звалюванням із захватом пояса і коміра зверху зашморгом на шию;
 переворот зворотнім захватом передпліччя, перекиваючи голову ногою;
 переворот перекатом із захватом різнойменного одворота і рукава під плече.

Больові прийоми:

важіль ліктя знизу висівом (під час розвороту в бік ніг). Захист: зігнути руку, розвернути ліктем донизу; сісти, підтягуючи руки на себе ліктями вниз;
 важіль ліктя через передпліччя захватом руки під плече. Захист: зачепити руку, вивести лікоть із захвату;
 важіль ліктя через передпліччя. Захист: обертуючи руку, вивести лікоть із захвату і зчепити руки;
 вузол ногою зверху. Захист: звільнити руку від захвату ногою, стати в стійку в захваті.

Комбінації:

важіль ліктя від утримання висівом;

вузол передпліччям від утримання верхи;

вузол передпліччям зверху від утримання поперек.

Скласти іспити з техніки на отримання чорного пояса:

1. Продемонструвати 6 технік у стійці з програми МС;

2. Продемонструвати повністю Катаме-но-ката (Ката техніки у боротьбі лежачи).

4.9. ДЕВ'ЯТИЙ РІК НАВЧАННЯ (ГРУПИ СПОРТИВНОГО УДОСКОНАЛЕННЯ, 16-17 РОКІВ)

Таблиця 14

4.9.1. План-графік розподілу навчального навантаження для учнів віком 16-17 років – чорний пояс у дзюдо (майстер спорту, 1-2 Дан), год.

Зміст (тема) заняття	Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень	Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень	Усього нба рік
	ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА										
Фізична культура і спорт в Україні. Стислий огляд розвитку дзюдо	1										1
Стислі відомості про вплив фізичних вправ на організм людини, зовнішній вигляд і рух людини							1				1
Гігієнічні вимоги, попередження травм, подання першої допомоги	1										1
Ознайомлення з технікою та тактикою дзюдо		1	1								2
Виховання вольових якостей, психічна та моральна підготовка			1								1
Організація та місце проведення занять з дзюдо	1										1
Ознайомлення з основними з основними правилами змагань і суддівства				1				1	1		3
ПРАКТИЧНА ПІДГОТОВКА											
Загальнорозвиваючі вправи та спеціальні вправи дзюдоїстів	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	200
Спеціально-імітаційні вправи дзюдоїста	5	5	5	5	5	5	6	6	6	6	54
Рухливі ігри спеціально - прикладного характеру (ігри											

дзюдо)	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	100
Техніка і тактика дзюдо	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	360
Складання контрольних нормативів з техніко-теоретичної та фізичної підготовки на 1-й Дан							4	4	4	4	16
Спеціальні заняття із ЗФП та СФП. Заняття іншими видами спорту (плавання, легка атлетика, спортивні ігри та ін.)	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	80
Рондорі та контрольні поєдинки	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
Спільні тренувальні заняття зі спортсменами інших колективів	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	60
Кваліфікаційні змагання усередині колективу. Участь у кваліфікації цих змаганнях і відкритих килимах. Суддівська інструкторська практика.	За календарем змагань										

Усього: 900

Примітка . Для груп з навантаженням 900 год. на рік: 8 разів на тиждень по 3 год.

4.9.2. Техніка та методика навчання

Удосконалення стійки дзюдоїста, пересувань, захватів, звільнень від них; вироблення "почуття дистанції", "почуття часу" (таймінг); рухливі ігри: загальнорозвиваючого характеру, спеціально-прикладного характеру, з техніко-тактичним ухилом.

Скласти іспити з техніки на отримання 1-го Дану:

Продемонструвати повністю (3 ката) Nage-no-kata (Ката кидків із стійки);

Скласти іспити з техніки на отримання 2-го Дану:

1. Продемонструвати повністю (5 кат) Nage-no-kata (Ката кидків із стійки);
2. Продемонструвати повністю Katame-no-kata (Ката техніки у боротьбі лежачи).

5.ЗАГАЛЬНА І СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

Стройові та порядкові вправи: загальне поняття про стрій та команди, повороти на місці та в русі, розмикання та замикання строю, зміни напрямку руху, зупинка під час руху.

Загальнорозвиваючі вправи гімнастичного типу: вправи без предметів і з предметами на місці та в русі; вправи з опором; перетягування канату; вправи з партнером. Комплекси гімнастичної зарядки та розминки: вправи на гімнастичній стінці, лаві, канаті, колоді, жердині, різних додаткових пристосуваннях; стрибкові вправи.

Акробатичні вправи: перекиди вперед і назад; перекиди стрибком у довжину, висоту, через додаткові перешкоди або партнера; перекиди через праве та ліве плече; переворот боком, підйом розгином з голови; переворот вперед; рандат; фляки; арабське сальто.

Парні перекиди вперед, назад та ін.. перевороти через партнера з упором руками знизу і зверху, сальто вперед і назад.

Спеціальні вправи дзюдоїста: вправи для зміцнення м'язів шиї; рухи на мосту з поворотом і без повороту голови; вправи в положенні моста з обтяженням (мішком, чучелом, партнером, гириями, штангою); забігання навколо голови з положення стоячи на мосту; вставання на міст із стійки; те ж саме з наступним переворотом через голову; вправи в падіннях із страховкою; падіння назад; падіння назад з наступним перекидом назад; перекид вперед; перекид через праве та ліве плече; падіння на груди з опорою на кісті; падіння на спину з положення сидячи, повного присіду; падіння через палку і через партнера, що сидить, на лівий і правий боки, на спину; те ж саме сидячи обличчям до палки півсальто зі страховкою руками; падіння на бік з допомогою партнера.

Спеціальні-підготовчі вправи дзюдоїста: виконання імітаційних вправ стоячи на місці та русі без партнера; підсічки; зачепи; кидок через плечі("млин"); кидок через спину, стегна, через груди; кидок підніжкою та ін..

Імітаційні вправи з виконанням прийомів боротьби в цілому чи окремих елементів у захваті з уявним суперником.

Виконання загально розвиваючих вправ, вправ з техніко-тактичним ухилом, вправ на розвиток фізичних якостей у рухливих іграх; відштовхування суперника руками стоячи один проти одного; всілякі пересування з різних положень, використовуючи пояс; виштовхування з кола без допомоги ніг і кидків ногами; всілякі варіанти командних естафет, використовуючи різні фізичні якості та найпростіші види кидків; боротьба лежачи на животі руками; боротьба на колінах; боротьба за володіння набивним м'ячем; боротьба за захват, "бій півнів" та ін.

Вимоги щодо загальної та спеціальної фізичної підготовленості спортсменів-дзюдоїстів на всіх етапах багаторічної двохциклової підготовки наведені у табл. 15.

Фізична підготовка дзюдоїстів-початківців

Завдання навчально-тренувальних занять із ЗФП і СФП – різнобічний розвиток рухових якостей юних дзюдоїстів. Вирішується це завдання у нерозривній єдності з процесом навчання та удосконалення технічної підготовки.

Поєднання загально розвиваючих і спеціальних вправ з розвиненням основних фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості) дозволяє досягти високого рівня майстерності.

Комплексні вправи для розвитку фізичних якостей

Вправи для м'язів плечового поясу

1. В.п. стоячи, ноги на ширині плечей, злегка зігнуті руки тримають набивний м'яч (повинен знаходитися на рівні грудей).
Прогинаючись назад, ривком підкинути м'яч вгору-вперед, спіймати і покласти.
2. Упор лежачи.
Згинання та розгинання рук з положення на кулаках, на пальцях.
3. Вправу 1 виконують з гирею.
Ривком підняти гирю вгору-вперед та опустити в попереднє положення.
4. В.п. упор на руках (партнер триває ноги за гомілковостопні суглоби)
Стрибки в упорі на руках.

Вправи для розгиначів ніг

1. В.п. стоячи, ноги нарізно, руки злегка відведені назад.
Присісти, а потім із змахом рук вперед-догори стрибнути угору.
2. Вправу 1 виконують з гирею, штангою або партнером на плечах.

3. Вправу 1 виконують з кроком і попереднім нахилом тулуба вперед.
4. Вправу 2 виконують з кроком і попереднім нахилом тулуба вперед.
5. В.п. стоячи на гімнастичному козлі висотою до 70 см із злегка розведеними ногами. Зстрибнути вниз і, не затримуючись, із змахом руками догори-вперед вистрибнути вгору.
6. Вправу 5 виконують зі штангою на плечах. Стрибок роблять з висоти 30-40 см.
7. В.п. стоячи на гімнастичному козлі висотою до 70 см із злегка розведеними ногами. Зстрибнути вниз і, не затримуючись, вистрибнути угору. Під час стрибка прийняти позу. Характерну для кидків прогином чи нахилом.
8. В.п. стрибки боком через гімнастичну лаву(оцінка – кількість разів за 10 сек.)
9. В.п. стрибки стоячи, ноги нарізно, з партнером на плечах, тримаючись руками за рейку гімнастичної стінки
Швидко прийти в положення напівприсяду і різко встати, піднімаючись на носки.
10. В.п. стоячи правій(лівій) стійці борця, злегка зігнуті руки тримають набивний м'яч на рівні грудей.
Підставити вперед ногу, яка стоїть ззаду, прогнутися назад і ривком кинути м'яч через голову. Борці, які виконують кидок нахилом, кидають м'яч угору-вперед без нахилу тулуба вперед.
11. Вправу 10 виконують з гирею.
Підставити вперед ногу, яка стоїть позаду, ривком підняти гирю угору-вперед.
12. В.п. з гирею (штангою) в руках, стоячи у напівприсіді на двох паралельних лавах, нахилитися.
Випрямляючи ноги і спину, різко вирвати гирю догори.
13. Віджимання в упорі лежачи.
14. Те ж саме, але піднімаючи ноги в момент згинання і випрямлення рук.
15. Присідання на одній нозі за допомогою партнера, тримаючись за його руку, а потім - без допомоги.
16. Віджимання в упорі лежачи з 1-2 оплесками у долоні.
17. Лежачі на спині, піднімаючи обидві ноги і опускаючи їх за голову.
18. Лежачі на животі, руки за голову, прогинаючись, трохи підіймати тулуб і ноги.
19. Стійка ноги нарізно, обличчям один до одного на відстані півкроку, руки в боки (долонями вниз). Перший накладає кисті на кисті партнера, натискає на його руки, опускаючи їх, а той опирається. Потім другий піднімає руки, а перший опирається.
20. Стоячи обличчям один до одного, права нога попереду. Перший згинає руки до грудей долонями вперед, другий спирається в його долоні прямими руками (стійка повинна бути тривкою). Перший розгинає руки, а другий чинить опір, згинаючи руки.
21. Стоячи обличчям один до одного на відстані кроку, ноги нарізно. Перший кладе руки на плечі другого, а той кладе кисті на його руки у ліктьових суглобах. Другий, натискаючи на руки першого, намагається зігнути їх для того, щоб трошки розслабити руки, повертаючи передпліччя назвні.
22. Стійка ноги нарізно, обличчям один до одного, руки попереду, кисті зчеплені, тулуб трохи відхилений назад. Перший розводить руки в боки, а другий опирається. Потім другий відводить руки вперед, а перший чинить опір.

Вправи для ніг

1. Перший: упор у присіді; другий: стійка ноги нарізно, позаду першого, руки на плечах. Перший піднімається, другий опирається, натискаючи йому на плечі. Повторити 6-8 разів.
2. Стоячи на лівій нозі, права нога попереду, ступні стискаються, руками партнери упираються один одному в плечі. Перший відводить ногу другого вправо, той опирається. Повторити 5-6 разів кожною ногою.

3. Сидячи обличчям один до одного, ноги трохи розведені, ступні стикаються, пальці рук з'єднані. Нахилиючись назад, упираючись ступнями, кожний намагається перетягти один одного на свій бік. Повторити 10-12 разів.
4. Сидячи обличчям один до одного, права нога зігнута, ліва пряма, взятися за руки. По черзі (з опором) згинання і розгинання ніг. Повторити 12-15 разів.
5. Сидячи обличчям один до одного, у першого ноги зігнути, у другого прямі, взятися за руки. Перший розгинає ноги, а другий йому опирається, згинаючи ноги (партнери міцно тримаються за руки). Повторити 10-12 разів.
6. Перший: упор лежачи на зігнутих руках, ноги зігнути; другий: стійка одна нога попереду, рука на ступнях першого. Другий розгинає ноги першого, а той чинить йому опір. Потім перший згинає ноги, а другий опирається. Повторити 5-6 разів.
7. Перший: випад вправо, руки на поясі; другий: стійка ноги нарізно, позаду першого, руки на його плечах. Перший змінює положення ніг, переходячи у випад лівою, а другий йому опирається, стримуючи за плечі. Повторити 10-12 разів.

Вправи з опором

1. Розвести руки партнера, що опирається, в різні боки, потім опустити їх донизу. Виконувати вправи по черзі.
2. Опустити руки того, що опирається, натискаючи на них під час піднімання.
3. Упертися долонями і з опором виконувати вправу, яка нагадує пиляння дров.
4. Натискати на плечі партнера, що присідає та встає. Виконувати по черзі
5. Стоячи обличчям один до одного, ноги нарізно, руки до гори, кисті зчеплені. Перший розводити руки в боки і опускає їх донизу, другий чинить опір. Потім другий піднімає руки, а перший опирається.
6. Стоячи один за одним, ноги нарізно. Той, що стоїть попереду (перший), кладе руки на пояс. Другий тримає його за лікті і зводить їх, а перший опирається. Потім перший розводить лікті, а другий чинить опір.
7. Стоячи один за одним, ноги нарізно, руки в боки. Той, що стоїть позаду (другий), бере першого за кисті. Перший згинає руки до плечей, а другий опирається.
8. Стоячи на правому коліні, обличчям один до одного, лівим ліктем упертися в коліно лівої ноги, праву руку на пояс. Перший нахилає передпліччя другого вліво, до горизонтального положення, а той опирається. Потім другий піднімає передпліччя, а перший чинить йому опір. Повторити 6-8 разів. Те ж саме стоячи на лівому коліні, учинити опір правою рукою.
9. Перший: нахил прогнувшись, ноги нарізно, руки на поясі; другий: стійка (збоку від першого), руки на лопатках першого. Перший випрямлюється, а другий, натискаючи на спину, чинить опір. Потім перший нахилається вперед, а другий чинить опір, підтримуючи партнера одною рукою знизу під груди.
10. Стоячи спиною щільно один до одного, ноги нарізно, взятися під руки. Перший нахилається і випрямляється, піднімаючи партнера. Той має лежати спокійно і ні в якому разі не піднімати ноги (піднявши ноги, можна перевернутися через голову).
11. Стоячи спиною один до одного, ноги нарізно, руки в боки, взятися за кисті. Перший повертає тулуб праворуч, потім ліворуч, другий чинить йому опір.
12. Перший: сидячи, ноги нарізно, руки на поясі; другий: ноги нарізно, обличчям до першого, збоку від нього, руки на його плечах. Другий натискаючи на плечі першого, нахилає його; той чинить опір. Потім перший випрямлюється, а другий опирається.
13. Сидячи спиною щільно один до одного, ноги трохи нарізно, руки вгорі, взятися за кисті. Перший нахилається вперед, а другий чинить опір.
14. В.п.покласти руки на плечі партнера і нахилити тулуб. Зробити 8-410 пружних нахилів тулуба вниз. Навчання проводиться у шерензі по двоє, учні стоять обличчям

до обличчя. Учитель пояснює і показує вправи з одним із учнів, потім вправи виконують за завданням – на кількість (6-10) або на час (1-2 хв.) 2-3 рази; партнери міняються по колу. Після вправи з опором провести вправу на розслаблення (1-2 хв.).

Комплексні вправи

1. Перекидання м'яча один одному у вільній манері і заданому темпі, однією та двома руками, від грудей, з-за голови через голови, під ноги; кидки м'яча.
2. Різні присіди з партнером або штангою на плечах.
3. Повороти і нахили тулуба, колові рухи тулуба з партнером або штангою.
4. Різні підстрибування з партнером або штангою.
5. Поштовх штанги руками за завданням тренера.
6. Жим штанги двома руками лежачи, сидячи, стоячи, за завданням тренера.
7. Ривок штанги двома руками. Ривок гирі двома руками і однією за завданням тренера.
8. Взяти штангу на біцепс за завданням тренера.
9. Жим штанги з-за голови.
10. Обертання гирі навколо голови за завданням тренера.
11. Боротьба за предмет: партнери відбирають один у одного м'яч, гімнастичну палку.
12. Боротьба за площу: партнери виштовхують один одного з певної площі, не пускають за певну межу.
13. Стоячи обличчям один до одного: схопити за тулуб або тулуб з рукою; відірвати суперника від полу і перенести його, хоч він і опирається, за певну лінію.
14. Стоячи обличчям один до одного: зайти за спину партнера будь-яким способом.
15. Стоячи у захваті один до одного: збивання або кидок за допомогою підсічки, відхвату, підхвату, зачепа, виведення з рівноваги.
16. Стоячи один проти одного в одинарному захваті: схопити чи торкнутися суперника зсередини однойменного стегна.
17. Рухливі ігри: "Чехарда", "Бій півнів", перетягування у парах, естафети з елементами техніки боротьби крізь захист суперника.
18. Різні естафети з елементами, що розвивають силу, швидкість, спритність, витривалість, гнучкість.
19. Партнер лежить на животі, лікті притиснуті: будь-яким способом перевернути його за допомогою захвату за одяг.
20. Лежачи обличчям догори різнойменним боком один до одного: за командою кожний намагається опинитися зверху і притиснути партнера спиною до килима, тобто виконати утримання.
21. Стоячи на колінах різнойменним боком один до одного, обличчям у протилежний бік: за командою кожний намагається зайти за спину другого.
22. Стоячи обличчям один до одного на колінах: зайти за спину партнера будь-яким способом.
23. Лежачи обличчям вниз в упорі на зігнутих руках боком один до одного: за командою кожний намагається провести утримання.
24. Стоячи ноги нарізно, однойменним боком один до одного: за командою кожний намагається зайти за спину партнера або провести утримання.

Заняття додатковими видами спорту

Регбі за спрощеними правилами.

Легка атлетика (кроси, біг на 30, 60, 200 і 800 м).

Спортивні ігри (баскетбол, футбол, рухливі ігри, волейбол).

Акробатика (виконання різних перекидів, найпростіших переворотів, сальто вперед і назад).

Гімнастика (лазання по канату, виконання найпростіших вправ на поперечні, брусах, кільцях, різних стрибків через козла та ін.).
 Плавання (запливи на короткі дистанції на час і довгі без урахування часу).
 Батут (найпростіші стрибки, сальто та ін.).
 Важка атлетика (з дозованими навантаженнями).

Таблиця 15

Контрольні нормативи із загальної та спеціальної фізичної підготовки

Вправи	Вік дзюдоїстів, років.								
	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
Біг на 100 м, сек.	14,6-15,0	14,2-14,6	14,0-14,2	13,8-14,0	13,4-13,8	13,0-13,2	13,0-13,2	13,0-13,2	12,8-13,0
Крос на 1000 м, хв.	4,0-4,2	3,8-4,0	3,5-3,8	3,5-3,8	3,3-3,5	3,3-3,5	3,1-3,3	3,1-3,3	3,0-3,1
Стрибки у довжину, м	3,5-3,6	3,7-3,9	3,9-4,2	3,9-4,2	4,3-4,5	4,3-4,5	4,6-4,8	4,6-4,8	4,9-5,2
Метання гранат (700 г), м	20-22	23-25	26-28	26-28	29-31	29-31	33-38	33-38	40-46
Поштовх штанги від грудей у ваговий категорії: до 70 кг	---	---	---	28-30	28-30	30-35	30-35	40-55	70-75
_____ к-ть разів більш 70 кг	---	---	---	30-34	30-34	35-40	35-40	50-60	75-78
Підтягування на поперечці (швидкісне), к-ть разів	5-7	7-9	9-10	10-12	12-13	13-15	15-16	16-18	20-25
Згинання рук в упорі, к-ть разів	12-15	16-20	20-22	21-25	25-28	26-30	30-35	35-40	45-50
Згинання тулуба з положення лежачи на спині, ноги закріплені, к-ть разів	7-10	10-14	14-17	14-17	17-20	17-20	20-24	20-24	24-30
Розгинання тулуба з положення лежачи на животі, ноги закріплені, к-ть разів	5-7	8-9	9-10	10-14	14-15	15-18	18-19	19-20	20-25
Присідання на одній нозі, к-ть разів	---	5-7	7-8	8-11	11-12	11-14	14-15	15-20	22-30
Виконання вивчених прийомів – оцінка, бал.	---	3-4	3-4	4-5	4-5	4-5	4-5	4-5	4-5
Виконання 6 різних прийомів на швидкість (у правий та лівий боки), сек.	---	35-40	32-34	32-34	30-32	30-32	28-30	28-30	26-28
Виконання 8 кидків у 8 спарингах по 40 сек. На кожному групі									

Зміст (тема) заняття	Групи									
	Початкової підготовки			Навчально-тренувальні				Спортивного удосконалення		
	Рік навчання									
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й	7-й	8-й	9-й	10-й
Фізична культура і спорт в Україні. Стислий огляд розвитку дзюдо.	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1	1	1	1
Стислі відомості про вплив фізичних вправ на організм, зовнішній вигляд і рухи людини	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1	1	1	1
кидків без відпочинку між ними – оцінка, бал кидок через спину задня підніжка кидок через груди підхват зсередини боковий переверот кидок через голову підсічка заведенням кидок через плечі ("млин")	---	---	---	---	---	---	3	3	4-5	

6. ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА

Таблиця 16

6.1.ПРИБЛИЗНИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПЛАН З ТЕОРЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ, ГОД.

Анатомо-фізіологічні закономірності людського організму, зміну ваги, медичний контроль, самоконтроль, масаж	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1	1	1	1
Теорія техніки й тактики дзюдо	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1	1	1	1
Виховання вольових якостей, психічна та моральна підготовка	2	2	1,5	2	2	2	2	2	2	2
Організація та місце проведення змагань	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1	1	1	1
Ознайомлення з основними правилами змагань	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1	1	1	1
Ознайомлення з основними правилами змагань і суддівства	0,5	0,5	1	3	3	3	3	3	3	3
Усього:	5	5	5	10	10	10	10	10	10	10

Примітка. Для зручності теоретичний матеріал виділений у шість тем і поданий на весь курс навчання.

6.2. ТЕОРЕТИЧНИЙ МАТЕРІАЛ.

1.Фізична культура в Україні. 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 підрастаючого покоління. Дзюдо в системі фізичного виховання. Виникнення цього виду боротьби. Дзюдо в Україні. Офіційне визнання дзюдо в нашої державі. Виступ українських дзюдоїстів на міжнародній арені.

2.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'язові системи, кровообігу, дихання), а також виховання вольових і моральних якостей, технічної й практичної 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 поединку та мужність у видовищних прийомах.

3.Гігієнічні вимоги, попередження травм, подання 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 сухожиль, 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. Згін ваги. Лазня.

4.Ознайомлення з технікою й тактикою 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 стійці – кидки руками, ногами, нахилом, прогином, переворотом, збиванням, скручуванням; при боротьбі лежачи – перевороти на утримання, больові прийоми на руку, 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 боїв. Тактика участі у змаганнях. Перегляд змагань з розбором та обговоренням. Розбір наочних прикладів з техніки й тактики за участю висококваліфікованих спортсменів-дзюдоїстів.

5.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, непримиренне ставлення до нечесних вчинків та ін.

Значення вольових якостей в житті людини. Спортивне тренування – могутній засіб формування вольових якостей. Самовиховання у процесі заняття спортом: хоробрості, у

можливості/, мужності, наполегливості та інших вольових якостей. Приклади прояву видатними спортсменами великої сили волі в житті на значних міжнародних змаганнях.

Психічна підготовка та чільна роль у досягненні великої мети. Виховання психічних якостей у навчально-тренувальному процесі виховання сміливості та рішучості в поєдинках з більш сильним суперником; подолання чуття болю, нездужання, втоми; зберігання боєздатності та мобілізаційної готовності протягом усього змагального сезону.

6. 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: вік початку участі в офіційних змаганнях, вагові категорії, кількість боїв у змаганнях, хід і тривалість бою та ін.

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

7. ПСИХІЧНА ПІДГОТОВКА

Психічна підготовка ґрунтується на відповідності психічних вимог дзюдо як 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 (змагальна, яка, в свою чергу, поділяється на передзмагальну, змагальну і післязмагальну).

Базова психічна підготовка включає:

розвиток важливих психічних функцій та якостей: уваги, уявлень, відчуттів, мислення, пам'яті та ін.

розвиток професійно важливих здібностей; координації, антиципації (передбачення), самокритичності, вимогливості до себе;

формування значущих моральних і вольових якостей: любові до спорту, цілеспрямованості, ініціативності;

психологічну освіту; формування системи спеціальних знань про психіку людини, психічні стани, методи створення потрібного стану 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 діяльності;

опанування методики формування стану бойової готовності до змагань, впевненості в собі, в своїх силах;

розробка індивідуального комплексу настроювальних і мобілізуючих заходів;

удосконалення методики саморегуляції психічних станів;

формування емоційної стійкості до змагального стресу;
 відпрацювання 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. У табл. 17 наводиться приблизний план психічної підготовки у річному циклі тренувань.

Таблиця 17

ОРІЄНТОВНИЙ ПЛАН ПСИХІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У РІЧНОМУ ЦИКЛІ ТРЕНУВАННЯ

Етапи підготовки	Завдання	Засоби та методи
Загально - підготовчій	<p>1.Формування значущих мотивів напруженого тренування</p> <p>2.Формування сприятливих відношень до спортивного режиму і тренувальних навантажень</p> <p>3.Удосконалення здібності до самоаналізу, самокритичності, вимогливості до себе</p> <p>4.Розвиток вольових якостей: цілеспрямованості, наполегливості та впевненості, витримки, терплячості та самовладання, самостійності та ініціативності.</p> <p>5.Формування системи спеціальних знань про психіку людини, психічні стани, методи психорегуляції</p> <p>6.Опанування прийомів саморегуляції психічних станів: заміна думок за бажанням; підкорення само наказу; заспокоююча та активізуюча розминка; дихальні вправи</p> <p>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</p>	<p>Поставлення перед дзюдоїстом важких, але здійснених завдань, переконання щодо його великих можливостей, схвалення намагань досягти успіху, підтримка</p> <p>Бесіди, пояснення, переконання, приклад видатних спортсменів, особистий приклад, заохочення і покарання</p> <p>Те ж саме</p> <p>Регулярне застосування тренувальних завдань, які викликають у дзюдоїста об'єктивну і суб'єктивну труднощі, проведення тренувань в ускладнених умовах</p> <p>Лекції, бесіди, семінари, вивчення спеціальної літератури, самопостереження самоаналіз</p> <p>Спеціальні завдання, постійне оновлення матеріалу та вивчення нового, застосування методичних прийомів, що дозволяють акцентувати увагу на психічних функціях та якостях, які розвиваються</p> <p>Те ж саме</p>
Спеціально - підготовчій	<p>1.Формування значущих мотивів змагальної діяльності</p> <p>2.Опанування методики формування стану бойової готовності до змагань</p> <p>3.Розробка індивідуального комплексу заходів для настоювання</p> <p>4.Удосконалення методики саморегуляції</p>	<p>Разом із дзюдоїстом визначати завдання наступного змагального періоду в цілому і конкретизувати їх на кожні змагання. Коригувати завдання відповідно до потреби</p> <p>Розробити індивідуальний режим змагального дня, випробувати його на учбових змаганнях, проаналізувати, внести правки. Розробити комплекс дій дзюдоїста перед викликом на татамі, випробувати його. Вносити корективи відповідно до потреби</p> <p>Удосконалюватися у застосуванні методів</p>

	<p>психічного стану</p> <p>5.Формування емоційної стійкості до змагального стресу</p> <p>6.Відроблення індивідуальної системи психорегулюючих заходів</p>	<p>саморегуляції в умовах змагань: під час модельних тренувань, прикидок, навчальних змагань</p> <p>Під час підготовки до основного змагання провести дзюдоїста через систему навчально – підготовчих змагань, визначити індивідуальну доцільну норму таких змагань</p> <p>Шляхом самоаналізу визначити індивідуально ефективні психорегулюючі заходи: прогулянки, екскурсії, поїздки за місто, кіно, концерти, читання, ігри.</p>
Змагальний	<p>1.Формування впевненості у собі, своїх силах і готовності до високих результатів</p> <p>2.Збереження нервово-психологічної свіжості, профілактика нервово – психічних перенапружень</p> <p>3.Мобілізація сил на досягнення високих спортивних результатів</p> <p>4.Зняття змагального напруження</p>	<p>Об'єктивна оцінка якості зробленої тренувальної роботи, реальної готовності дзюдоїста, переконування його щодо можливості вирішити поставлені змагальні завдання</p> <p>Застосування і диві дуального значущого комплексу психорегулюючих заходів</p> <p>Застосування усього комплексу відпрацьованих раніше засобів формування бойової готовності та профілактики несприятливих психічних станів</p> <p>Розбір результатів, аналіз помилок, обговорення можливостей їх виправлення, поставлення завдань на майбутнє , відтяжні, відновлюванні та психорегулюючі заходи</p>

8.ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ ТА ПОПЕРЕДНЬОЇ СТИМУЛЯЦІЇ

Успішне вирішення завдань, що стоять перед спортивною школою у процесі підготовки юних спортсменів, неможливе без системи спеціальних засобів та умов відновлення. Питання відновлення вирішуються в ході окремих занять, змагань, в інтервалах між заняттями, на окремих етапах річного циклу підготовки.

Системи профілактично – відновлюваних засобів носить комплексний характер і включає в себе засоби психологічного – педагогічного та медико – біологічної дії.

Психічні засоби відновлювання:

організація зовнішніх умов і чинників тренування;
 створення позитивного емоційного фону тренування;
 формування значущих мотивів і сприятливих відношень до тренувань;
 переключення уваги, думок, самозаспокоєння, само заохочення, само накази;
 ідеомоторне тренування;
 психорегулююче тренування;
 відтяжні заходи: читання книжок, слухання музики, екскурсії, відвідування музеїв, виставок, театрів.

Гігієнічні засоби відновлення:

раціональний денний режим;
 нічний сон не менш 8-9 годин на добу, денний сон (1 година) у період інтенсивної підготовки до змагань;
 тренування переважно в слушний час: після 8 і до 20 год.
 Тренування у несприятливі години з метою вольової підготовки допустимі та доцільні у підготовчому періоді;
 Збалансоване 3-4 – разове раціональне харчування за схемою:
 сніданок - 20-25 %, обід – 40-45%, полуденок – 10%, вечеря – 20-30% добового раціону;

використання спеціалізованого харчування: вітаміни, поживні суміші, соки, спортивні напої під час прийняття їжі, до і під час тренування;
гігієнічні процедури;
зручний одяг і взуття.

Фізіотерапевтичні засоби відновлення:

1. Душ: теплий (заспокійливий), контрастний і вібраційний (збуджуючий).
2. Ванни: хвойна, жемчужна, сольова.
3. Лазні: парні або сухо вітряні, 1-2 рази на тиждень; при температурі 80-90 С2-3 заходи по 5-7 хв., ніж за 5 днів до змагань.
4. Масаж: ручний, вібраційний, точковий, сегментарний, гідро.
5. Спортивні розтирання.
6. Електросвітлотерапія – струмінні Бернара, електростимуляція, ультрафіолетове опромінення.

Педагогічні засоби відновлення:

раціональний розподіл навантажень в макро -, мезо і мікроциклах;
створення чіткого ритму та режиму навально-тренувального процесу;
раціональна побудова навчально-тренувальних занять;
використання різних засобів і методів тренування, в тому числі нетрадиційних;
дотримання раціональної послідовності вправ, чергування навантажень за спрямованістю;
індивідуалізація навчально-тренувального процесу;
адекватні інтервали відпочинку;
вправи для активного відпочинку, на розслаблення та відновлювання дихання;
коригуючи вправи для хребта і стопи;
дні профілактичного відпочинку.

Схема організації відновлювальних заходів	
Час застосування	Заходи
Перед тренуванням	1.Самомасаж 2.ВітамінС 3.60-80 мл. спортивного напою або 20-30 мл. шипшини. 4.Установка на тренування, позитивний фон. Самонастройка
Під час тренувань	1.раціональна побудова тренувального заняття. 2.Різнобічність засобів і методів тренування. 3.Адекватні інтервали відпочинку. 4.Вправи для активного відпочинку, на розслаблення, відновлювання дихання корекцію. 5.Самозаспокоєння, само заохочення, само накази. 6.Ідеомоторне тренування. 7.Спортивні напої
Після зарядки або 1-го тренування (ранок)	1.Не тривалий контрастний душ 2.Легкий масаж, самомасаж або розтирання болючих ділянок. 3.Мультивітаміни, вітамін С, комплевіт (під час сніданку).

	4.Нетривала тематична бесіда або теоретичні заняття. 5.Активний або пасивний відпочинок прогулянки на повітрі, екскурсії, читання слухання музики
Після 1-го тренування (день)	1.Теплий душ 2.Загальний масаж 3.Аеронізація 4.Полівітаміни (під час обіду) 5.Дений сон
Після 2-го тренування (вечір)	Заспокійливий душ чи ванна. 2.Заспокійливий масаж 3.Психореґулююче тренування 4.Полівітаміни, глюконат кальцію (під ча вечері). 5.Пасивний відпочинок, відтяжні заходи 6.Нічний сон.
2 рази на тиждень (наприклад в середу і суботу)	1.Лазня: парова чи сауна. 2.Вільне плавання в басейні 3.Короткочасне ультрафіолетове опромінення
1 раз на тиждень	День профілактичного відпочинку

9.Виховна робота

Мета виховної роботи – формування особистості дзюдоїста.

Звідси – завдання, які вирішуються у процесі вихованої діяльності тренера: виховання стійкого інтересу і цілеспрямованості у спорті, наполегливості, працьовитості, почуття міри; формування здорових інтересів і потреб; прищеплення потрібних гігієнічних навичок, дисциплінованості.

Виховна робота проводиться у процесі навчально-тренувальних занять і зборів, змагань, оздоровчо-туристичних заходів, навчання, а також у вільний від занять час.

Моральне виховання включає себе формування почуття колективізму, дружби і товарищескості, гідності та честі, обов'язку та відповідальності, дисциплінованості, скромності та культури поведінки.

Трудове виховання спрямовано на формування спортивної працьовитості, прагнення досягти високих результатів, творчої активності.

Естетичне виховання служить гармонійному розвитку особистості, яка тонко відчуває прекрасне в житті та спорті.

Виховні засоби:

особистий приклад і педагогічна майстерність тренера;
висока організація навчально-тренувального процесу;
атмосфера працьовитості, взаємодопомоги, творчості;
дружній колектив;
обережне та вдумливе відношення до традицій;
система морального стимулювання;
наставництво досвідчених спортсменів.

Основні виховні заходи:

урочистий прийом вступників;
проводи випускників;
перегляд (в тому числі і телевізійний) змагань та їх обговорення;
змагальна діяльність учнів та її аналіз;
регулярне підбиття підсумків навчальної та спортивної діяльності учнів, її аналіз;
проведення тематичних свят;
зустрічі з видатними спортсменами;
екскурсії, культпоходи до театру, музею, на виставки;
тематичні диспути та бесіди.

10.ІНСТРУКТОРСЬКА ТА СУДДІВСЬКА ПРКТИКА

Протягом усього періоду навчання тренер готує собі помічників, залучаючи спортсменів вищих розрядів до організації занять з малюками. При цьому ставляться такі вимоги:

1. Вміти самостійно проводити розминку, заняття із ЗФП, навчати техніки вправ, проводити заняття з групами початкової підготовки і навчально-тренувальними.
2. Знати правила змагань, систематично брати участь у суддівстві, вміти організувати і проводити внутрішні змагання.

На етапі поглибленої спеціалізованої підготовки доцільно організувати спеціальний семінар з підготовки громадських тренерів і суддів. Наприкінці семінару складається залік з теорії й практики, який оформлюється протоколом.

Навчальний план семінару з підготовки громадських інструкторів із дзюдо

Тема	Кількість годин
Теоретичні заняття	
Фізична культура і спорт в Україні	2
Огляд розвитку і стану дзюдо	1
Стислі відомості про організм людини	2
Гігієна. Медичний контроль	3
Організація роботи секції, груп, команд	2
Змагальні засади навчання та тренування	4
Облаштування місць занять. Інвентар і догляд за ним	1
Організація та правила змагань, суддівство	2
Разом...	17
Методичні заняття	
Техніка й тактика дзюдо, методика навчання та тренування	8
Методика загальної та спеціальної фізичної підготовки	5
Разом...	13
Практичні заняття	8
Інструкторська практика	2
Разом...	10
Усього:	40

11. КОНТОЛЬ У СПОРТИВНОМУ ТРЕНУВАННІ

З метою об'єктивного визначення перспективності борців і вчасного виявлення недоліків у їх підготовці доцільно регулярно проводити комплексне обстеження-тестування, робити відеозйомку, аналіз зростання і вивчення технічних помилок спортсменів.

Програма комплексного обстеження повинна включати оцінку всіх видів підготовки. Через значну об'ємність обстеження доцільно проводити його протягом кількох днів.

Наприклад:

1. 1-й день: оцінка морфотипових (зовнішніх) даних (вимір об'єму грудної клітини, талії, шиї, стегон та ін.);
2. 2-й день: оцінка технічної підготовленості;
3. 3-й день: оцінка теоретичної підготовленості (знання термінології та правил суддівства);
4. 4-й день: оцінка функціональної підготовленості (тестування різними видами навантажень з урахуванням періоду відновлення, наприклад ЧСС);
5. 5-й день: оцінка тактичної підготовленості (опитування спортсмена про його дії у різних нестандартних ситуаціях, використання тестів).

Проводити комплексне обстеження можна на всіх рівнях, починаючи з навчальних груп, далі - на рівні ДЮСШ, міста, області ..., країни, делегуючи кращих спортсменів на все більш високий рівень обстеження. У процесі обстеження всі спортсмени повинні знаходитися в рівних умовах: мати можливість розминки, починаючи з жеребкуванням, за потреби отримати додаткову спробу.

Для порівняння результатів доцільно використовувати єдину 5 – бальну систему оцінок для всіх видів підготовки і для кожного конкретного нормативу.

11.1. МЕДИКО-БІОЛОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ

До завдань медичного забезпечення увіходять: діагностика спортивної придатності дитини до занять дзюдо, оцінка її перспективності, функціональному стану; контроль перенесення навантажень у занятті; оцінка адекватності засобів і методів тренування у процесі НТЗ (навчально-тренувальних зборів); санітарно – гігієнічний контроль за місцем занять та умовами мешкання спортсменів; профілактика травм і захворювань; надання першої долікарської допомоги, організація лікування спортсменів у разі потреби.

З цією метою проводяться початкове, етапне і поглиблене обстеження (табл. 18), лікарсько – педагогічні спостереження навчально – тренувальних занять.

Таблиця 18

Форми медико-біологічного контролю

Вид обстеження	Завдання	Зміст та організація
Поглиблене	1. Контроль за станом здоров'я, визначення відхилень від норми, вироблення рекомендацій щодо профілактики та лікування 2. Оцінка спеціальної тренуваності та розробка індивідуальних рекомендацій щодо удосконалення навчально – тренувального процесу	Комплексна диспансеризація у лікарсько – фізкультурному диспансері: обстеження терапевтом, хірургом, отоларингологом, окулістом, невропатологом, стоматологом; проведення електрокардіографії з пробами на спеціальне навантаження; аналіз крові та сечі
	1. Контроль за станом здоров'я, динамікою показників,	Вибіркова диспансеризація у лікарсько – фізкультурному диспансері за призначенням

Етапне	виявлення залишкових явищ травм захворювань. 2.Перевірка ефективності рекомендацій. 3.Оцінка функціональної підготовленості після певного етапу підготовки і розробка рекомендацій щодо планування наступного етапу.	лікаря – терапевта, у фахівців, які мають зауваження щодо стану здоров'я тих, хто займається, електрокардіографія, аналізи
Поточне	1.Оперативний контроль за функціональним станом тих, хто займається фізичними вправами, оцінка перенесення навантажень, рекомендації щодо планування та індивідуалізації навантажень, засобів методів тренувань. 2.Виявлення відхилень у стані здоров'я	Експрес-контроль до, в процесі і після тренування який виконують лікар з тренером: візуальні спостереження, анамнез, пульсометрія, вимір артеріального тиску, електрошкірної опірності, теплінг-тест, координаційні та проби на рівновагу

11.2. РОБОЧИЙ ПЛАН (ОРІЄНТОВНИЙ), 1-2-й РІК НАВЧАННЯ

При складанні робочого плану заняття викладач – тренер керується графіком навчального плану та програмою. Графік допомагає викладачу дотриматися певної послідовності щодо вивчення навчального матеріалу, а програма визначає конкретний і детальний зміст занять.

У робочому плані занять навчальний матеріал можна розташувати графічно або текстуально. При графічному розташуванні його доцільно складати по етапах навчання, а при текстуальному – на кожний місяць занять, то в подальшому його легше буде складати текстуальний.

У графічному робочому плані занять викладач перераховує теоретичний матеріал, який слід вивчити на даному етапі навчання, і відмічає хрестиками, на якому занятті, що буде вивчатися, повторюватися. У текстуальному плані він перераховує основні вправи, технічні дії, тренувальні сутички і вказує час, який відводиться на них протягом заняття.

Форма конспекту заняття

На основі текстуального робочого плану занять викладач складає конспект заняття, де записує конкретний зміст кожної частини занять, дозування вправ, організаційно – методичні вказівки.

Конспект заняття із дзюдо складається за такою формою:

Конспект заняття із дзюдо (табл. 19)

Дата...

Завдання заняття...

Інвентар ...

Таблиця 19

Конспект тренувальних занять (основні завдання)

Вік, років:		
8-9	9-10	10-11
Ознайомлення з основними елементами боротьби дзюдо	Удосконалення умінь виконувати ЗРВ у рухливих іграх	Удосконалення ЗРВ, спеціально-підготовчих вправ дзюдоїста

<p>Навчання уміння виконувати загальнорозвиваючі та спеціальні вправи борця, а також основних елементів техніки боротьби.</p> <p>Навчання засобів розвитку ЗФП СФП у різних іграх.</p> <p>Складання контрольних нормативів з технічної підготовки</p> <p>Складання контрольних нормативів із ЗФП і СФП</p>	<p>Навчання спеціально-підготовчих вправ дзюдоїста</p> <p>Навчання техніки боротьби дзюдо згідно програми ЗФП і СФП у рухливих спортивних іграх</p> <p>Знання засад теорії та практики змагань</p>	<p>Навчання техніко-тактичної майстерності згідно програмного матеріалу</p> <p>Удосконалення ЗФП і СФП</p> <p>Поняття про моральну та вольову підготовку</p> <p>Складання контрольних нормативів із ЗФП і СФП</p>
--	---	---

Приблизна форма запису конспекту занять із дзюдо

Зміст заняття	Методичні вказівки
<p>Підготовча частина (30 хв.) Шиккування, рапорт, пояснення основних завдань заняття (3 хв.) Ходьба, ходьба с прискоренням і переходом на біг, з високо піднятими колінами закидаючи п'ять назад, лівим і правим боком, схрещуючи ноги (300 м.) Переход до уповільненої ходьби і виконання загально-розвиваючих вправ (5 хв.): змахи руками низу-до-гори; в.п. руки перед грудьми, розведення рук в боки; колові обертання рук у плечовому суглобі вперед-назад; повороти вправо-вліво з одночасним рухом рук в однойменний поворот бік; махові рухи ногами вгору, торкаючися при цьому різнойменною рукою носка ноги; поклавши руки на потилицю, рухи головою вперед-назад, вліво-вправо за умови активного опору рук.</p> <p>Акробатичні вправи (5 хв.) прекиди через голову, через праве та ліве плече, назад через партнера із с траховкою, переворот через партнера за допомогою рук спиною, підйом розгином, переворот боком (колесо) підйом розгином з плеч, переворот вперед, сальто вперед. Ставши на міст із положення на спині, виконувати рухи вперед-назад з поворот голови по черзі вправо-вліво. Провести забігання навколо голови вліво та право. Перевороти через міст на голові. Падіння на міст зі стійки з наступним відходом вправо і вліво (7-10 хв.). Виконання спеціально-підготовчих вправ дзюдоїста</p> <p>Основна частина (1 год. 45хв.) Навчання кидка передня підніжка (Та-оші) із захватом коміра та рукава (55 хв.): показ прийому в цілому пояснення методики виконання прийому в цілому і по частинах виконання прийому з індивідуальним виправленням помилок виконання прийому на оцінку виконання прийому груповим методом виправлення основних помилок і недоліків. Навчання утриманню з боку голови (Камі-шихо-гатме, 20 хв.): показ утримання з опіром партнера навчання вірного утримання в статичному положенні</p>	<p>Вправи виконуються у сполученні з ходьбою</p> <p>Виконуються на килимі по діагоналі</p> <p>Вправи виконувати наростаючою швидкістю</p>

<p>виконання прийому з невеликим опірмом виконання прийому з повним опірмом на час. Практичний розбір основних варіантів проведення контр прийомів і захистів проти кидка передня підніжка (10 хв.): захисний варіант закрокування за ногу атакуючого контратакуючи дія: кидок посадка під дві ноги проти передня підніжка контратакуючи дія: виведення з рівноваги проти кидка передня підніжка</p> <p>Заключна частина (3-5 хв.)</p> <p>Повільний біг, ходьба Вправи на уповільнення дихання і розслаблення Вправи на увагу "Заборонені рухи" (3-5 хв.)</p> <p>Шиккування. Підбиття підсумків</p>	<p>Ті, що порушили правила виконуючи вправи, вибувають зі гри і стають глядачами</p>
---	--

ЛІТЕРАТУРА

1. Анохін П.К. Физиология и кибернетика // Вопросы философии. 1957. №4.-С.36-39
2. Арзютов Г.Н. Школа дзюдо: Украинская методика технической підготовки по поясам.-К.: Черный пояс, 1997.-184с.
3. Арзютов Г.Н. Многолетняя підготовка в дзюдо.-Лондон:Иппон Букс, 1995.-58с.
4. Бернштейн Н.А. О построении движений.-М.:1947.
5. Берштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности.-М.: Медицина, 1963
6. Вайцеховский С.М. Книга тренера.-М.: ФиС, 1971.
7. Долин А.А. Попов Г.В. КЭМПО: Традиции воинских искусств.-М.: Наука, 1990
8. Дзигаро Кано. Дзюдо кехон: пособие по дзюдо.- Токио, 1931.
9. Дзигаро Кано. Сэйреку эдэньё кокумин тайику: Принципы наибольшей эффективности и всеобщего благоденствия в физическом воспитании нации.- Токио, 1932.
10. Дзюдо кодза: Лекция по дзюдо. Т.. 1-5.- Токио, 1955-56
11. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 1970.
12. Зациорский В.М., Аруин А.С., Селуянов В.Н. Биомеханика двигательного аппарата человека.- М.: ФиС, 1981.
13. Каваиси Миконосукэ (7 кат дзюдо). – Нью-Йорк, 1957.
14. Каледин С.В., Дьячков В.М. Проблемы спортивной тренеровки.- М.: ФиС, 1961.
15. Кожарский В.П., Сорокин Н.Н. Техника классической борьбы.- М.: ФиС, 1978.
16. Кобелев Я.К., Рубанов М.Н., Невзоров В.М. Борьба дзюдо.- М.: ФиС, 1987.
17. Крестовников А.Н. очерки по физиологии физических упражнений. - М.: ФиС, 1951.
18. Матвеев С., Волощук Я., Борьба дзюдо.- К.: Здоровье, 1974.
19. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки.-М:ФиС,1971
20. Мифунэ кудло. До то дзюцу: Путь и искусство борьбы.- Токио, 1956.
21. Набатникова М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов.- М.: ФиС, 1982.
22. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки.- М.: ФиС, 1970.
23. Пархомович Г.П. Основы классического дзюдо.- Пермль: Урал-пресс, 1993.
24. Письменский И.А. Коблев Я.К., Сытник В.И. Многолетняя підготовка дзюдоистов.- М.: ФиС, 1982

25. Платонов В.Н., Сахновский К.П. Подготовка юного спортсмена.- К.: Радянська школа, 1988.
26. Похолодчук Ю.Т., Свешникова Н.В. Современный женский спорт.- К.: Здоров`я, 1987.
27. Ревнивцев Б.А. Путь к пьедесталу.- Житомир, 1994.
28. Рудман Д. Самбо: Техника борьбы лежа-нападение.-М.: ФиС, 1982.
29. Силин В.И. Дзюдо / пер.. с япон.- М.: ФиС, 1972.
30. Станков А.Г., Климин В.Л., Письменский И.А. Индивидуализация подготовки борцов.- М.: ФиС, 1984.
31. Туманян Г.С. Спортивная борьба.-М.: ФиС, 1984.
32. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренеровки.-М.: Советский спорт, 1997.
33. Харлампиев А. Борьба самбо.- М.: ФиС, 1957.
34. Хосидзаки Дзиммэй. Син дзюдо: новое дзюдо.- Токио, 1933.
35. Художественная гимнастика: Учебная программа для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ/Белокопытова Ж.А., Каорпенко Л.А., Романова Г.Г.- К.: РНМК Министерства Украины по делам молодежи и спорта, 1991.
36. Чумаков Е.М. Сто уроков борьбы самбою- М.: ФиС, 1983.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	1
1.РЕЖИМ РОБОТИ ТА НАПОВНЮВАНІСТЬ НАВЧАЛЬНИХ ГРУП.....	1
2.ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ.....	2
2.1. МЕТА І ЗАВДАННЯ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	2
2.2. ЗМІСТ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	2
2.3. ПРИНЦИПИ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	3
2.4. ЕТАПИ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	3
2.5. ЗМІСТ РОБОТИ ПО ЕТАПАХ ПІДГОТОВКИ.....	4
2.6. ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ ТА ТРЕНУВАННЯ	5
2.7.ТРЕНУВАЛЬНІ ТА ЗМАГАЛЬНІ НАВАНТАЖЕННЯ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ ПІДГОТОВКИ (ОРИЄНТОВАНО).....	7
3. ПЛАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНІВАЛЬНОЇ РОБОТИ.....	7
4.ПРОГРАМНИЙ МАТЕРІАЛ ПО РОКАХ НАВЧАННЯ ДЛЯ ГРУП ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ, НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНИХ І ГРУП СПОРТИВНОГО УДОСКОНАЛЕННЯ.....	11
4.1 ПЕРШИЙ РІК НАВЧАННЯ (ГРУПИ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ, 8-9 РОКІВ).11	
4.1.1.План-графік розподілу навчального навантаження для молодшої групи (8-9 років) – вступний курс «Ігри дзюдо».....	12
4.1.2. Техніка та методика навчання.....	13
4.2 ДРУГИЙ РІК НАВЧАННЯ (ГРУПИ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ, 9-10 РОКІВ).13	
4.2.1. План-графік розподілу навчального навантаження для молодшої підліткової групи (9-10 років) – білий пояс у дзюдо.....	13
4.2.2. Техніка та методика навчання.....	14
4.3ТРЕТІЙ РІК НАВЧАННЯ (НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНІ ГРУПИ, 10-11 РОКІВ)..16	
4.3.1. План-графік розподілу навчального навантаження для середньої підліткової групи (10-11 років) – жовтий пояс у дзюдо (3-й юн. Розряд).....	16
4.3.2. Техніка та методика навчання.....	17
4.4. ЧЕТВЕРТИЙ РІК НАВЧАННЯ (НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНІ ГРУПИ,	

11-12 РОКІВ).....	18
4.4.1. План-графік розподілу навчального навантаження для старшої підліткової групи (11-12 років) – оранжевий пояс у дзюдо (2-й юн. розряд).....	18
4.4.2. Техніка та методика навчання.....	20
4.5. П'ЯТИЙ РІК НАВЧАННЯ (НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНІ ГРУПИ, 12-13 РОКІВ).....	21
4.5.1. План-графік розподілу навчального навантаження для учнів віком 12-13 років – зелений пояс дзюдо (1-й юн. розряд).....	21
4.5.2. Техніка та методика навчання.....	22
4.6.1. План-графік розподілу навчального навантаження на учнів віком 13-14 років – синій пояс у дзюдо (1-й розряд).....	23
4.6.2. Техніка та методика навчання.....	25
4.7. СЬОМИЙ РІК НАВЧАННЯ (ГРУПИ СПОРТИВНОГО УДОСКОНАЛЕННЯ, 14-15 РОКІВ).....	26
4.7.1. План-графік розподілу навчального навантаження для учнів віком 14-15 років – коричневий пояс (кандидат в майстри спорту).....	26
4.7.2. Техніка та методика навчання.....	27
4.8. ВОСЬМИЙ РІК НАВЧАННЯ (ГРУПИ СПОРТИВНОГО УДОСКОНАЛЕННЯ, 15-16 РОКІВ).....	28
4.8.1. План-графік розподілу навчального навантаження для учнів віком 15-16 років – чорний пояс дзюдо (майстер спорту).....	28
4.8.2. Техніка та методика навчання.....	29
4.9. ДЕВ'ЯТИЙ РІК НАВЧАННЯ (ГРУПИ СПОРТИВНОГО УДОСКОНАЛЕННЯ, 16-17 РОКІВ).....	31
4.9.1. План-графік розподілу навчального навантаження для учнів віком 16-17 років – чорний пояс у дзюдо (майстер спорту, 1-2 Дан).....	31
4.9.2. Техніка та методика навчання.....	32
5. ЗАГАЛЬНА І СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА.....	32
6. ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА	38
6.1. ПРИБЛИЗНИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПЛАН З ТЕОРЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	38
6.2. ТЕОРЕТИЧНИЙ МАТЕРІАЛ.....	38
7. ПСИХІЧНА ПІДГОТОВКА.....	40
8. ЗАСОБИ ВІДНОВЛЕННЯ ТА ПОПЕРЕДНЬОЇ СТИМУЛЯЦІЇ.....	42
9. Виховна робота.....	44
10. ІНСТРУКТОРСЬКА ТА СУДДІВСЬКА ПРКТИКА.....	45
11. КОНТОЛЬ У СПОРТИВНОМУ ТРЕНУВАННІ.....	46
11.2. РОБОЧИЙ ПЛАН (ОРІЄНТОВНИЙ), 1-2-й РІК НАВЧАННЯ.....	47