

СХВАЛЕНО

Педагогічною радою
комунального закладу
«Дніпропетровський фаховий
коледж спорту»
Дніпропетровської обласної ради»
28.08 2025, протокол № 1

ЗАТВЕРДЖЕНО

наказом КЗ «ДФКС» ДОР»
від 28.08 2025 року № 98
Директор
Олег ДЕРЛЮК



**РОБОЧА НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА
для відділення дзюдо
комунального закладу
«Дніпропетровський фаховий коледж спорту»
Дніпропетровської обласної ради»**

2025 рік

Робоча навчальна програма розроблена відповідно до навчальної програми «Для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю», яка затверджена Міністерством молоді та спорту України, схвалена педрадою та затверджена директором КЗ «ДФКС» ДОР»

Розробник програми:

Георгій ГАВРИШ – спеціаліст вищої категорії, старший вчитель зі спорту відділення дзюдо.

Обговорена та схвалена методичним об'єднанням відділення

«18» серпня 2025 року, протокол № 1

Голова методичного об'єднання
відділення дзюдо



Георгій ГАВРИШ

Дата « 18 » 08 2025 р.

Протокол № 1

Засідання методоб'єднання відділення: дзюдо

Голова методоб'єднання: Георгій Гавриш

Секретар: Катерина Човчук

Порядок денний: 1. Обговорення та схвалення розробленої роботою кавгалької програми з дзюдо 2. Обговорення розкладів кавгально-тренувальних занять вишкіль з'ї спорту на 2025-2026 н.р.

Присутні: Тетяна Гавриш, Катерина Човчук, Кирило Іваков, Володимир Старов, Тетяна Яковлева, Роман Литвишук, Григорій Король

Слухали: Голову методоб'єднання про роботу кавгальної програми, розклади та місце проведення кавгально-тренувальних занять

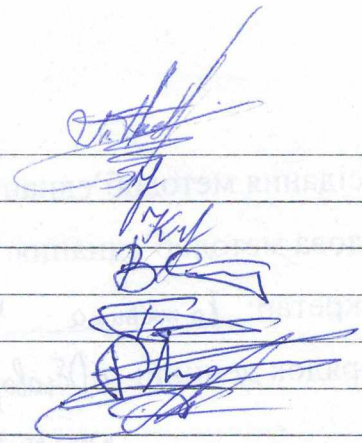
Поставили на голосування: 1. Схвалити роботу кавгальної програми з дзюдо 2. Схвалити розклад кавгально-тренувальних занять відділення дзюдо

Голосували:- за 7
проти
утримались

Прийняли рішення: 1. Подати на схвалення педрадою Роботу кавгальної програми з дзюдо для затвердження та подальшої роботи відділення - у 2025-2026 н.р. 2. Схвалити розклад кавгально-тренувальних занять вишкіль з'ї спорту відділення дзюдо на 2025-2026 н.р. та викласти його на схвалення педрадою

З протоколом ознайомлені:

1. Тетяна Гавриш
2. Катерина Човчук
3. Кирило Іванов
4. Володимир Старов
5. Тетяна Яковлева
6. Роман Лимвінчук
7. Григорій Король



8.

9.

10.

11.

12.

13.

14.

15.

16.

17.

18.

19.

20.

21.

22.

23.

24.

25.

26.

27.

28.

29.

30.

31.

32.

33.

34.

35.

I. Теоретичні заняття проводяться за наступним тематичним планом:

№	Назва теми	7-11 кл. (год.)	I - III курс (год.)
1	Фізична культура і спорт в Україні	2	4
2	Розвиток дзюдо в Україні та за кордоном	2	4
3	Вплив вправ з обтяженнями на організм вихованця	6	8
4	Гігієнічні засади занять, засоби відновлення, режим харчування	6	8
5	Контроль підготовки, профілактика травматизму	6	10
6	Засади техніки виконання вправ	8	10
7	Планування підготовки вихованців	18	22
8	Загальна та спеціальна фізична підготовка	15	22
9	Психологічна підготовка вихованців	12	26
10	Медико-біологічні засади тренувань	15	22
11	Правила змагань, їх організація та проведення	12	24
	ВСЬОГО	102	160

II. Норми тижневого навантаження навчально-тренувальної роботи для учнів (студентів)/ мінімальна наповнюваність навчально-тренувальних груп

Стать	Норми тижневого навантаження навчально-тренувальної роботи для учнів (студентів)/ мінімальна наповнюваність навчально-тренувальних груп									Критерії зі спортивної підготовки для комплектування навчально-тренувальних груп											
	6 клас	7 клас	8 клас	9 клас	10 клас	11 клас	I курс	II курс	III курс	6 клас	7 клас	8 клас	9 клас	10 клас	11 клас		I курс		II курс		III курс
															п	к	п	к	п	к	п
юнаки	24/4	24/4	24/4	27/4	27/4	32/3	36/2	36/2	36/2	II юн	II юн	I юн	III	II	II	I-КМС	КМС	КМС	КМС	КМС	КМС
дівчата	24/4	24/4	24/4	24/4	27/4	32/3	32/2	32/2	32/2	II юн	II юн	I юн	III	II	II	I-КМС	КМС	КМС	КМС	КМС	КМС

III. Тематичний навчальний план підготовки

Вид підготовки	КЛАС НАВЧАННЯ			
	7-8 клас	9-10 клас	11 клас	I-III курс
Теоретична	102	102	102	160
Загальна фізична:				
Загальнорозвиваючі вправи	272	272	180	256
Вправи з інших видів спорту	120	120	120	288
Спеціальна фізична:				
удосконалення техніки вправ	284	286	386	250
Розвинення фізичних якостей	428	582	834	886
Тренерська та суддівська практика	30	30	30	20
Контрольні іспити з фізичної підготовки	12	12	12	12
Участь у змаганнях	За календарем спортивних заходів			
ВСЬОГО:	1248	1404	1664	1872

Орієнтований навчальний план-графік для 7-8 класів

Зміст заняття	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична	8	9	9	9	9	9	9	8	8	8	8	8	102
Загальна фізична:													
Загальнорозвиваючі вправи	22	22	18	22	20	20	22	22	26	26	26	26	272
Вправи з інших видів спорту	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
Спеціальна фізична:													
удосконалення техніки вправ	25	25	23	23	24	24	24	24	23	23	23	23	284
Розвинення фізичних якостей	36	36	37	37	36	36	35	35	35	35	35	35	428
Тренерська та суддівська практика	10	-	-	-	-	-	-	10	10	-	-	-	30
Контрольні іспити з фізичної підготовки	4	-	-	-	4	-	-	-	-	4	-	-	12
Участь у змаганнях	За календарем спортивних заходів												
ВСЬОГО:	115	102	97	101	103	99	100	109	112	106	102	102	1248

Орієнтований навчальний план-графік для 9-10 класів

Зміст заняття	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична	8	9	9	9	9	9	9	8	8	8	8	8	102
Загальна фізична:													
Загальнорозвиваючі вправи	22	22	18	22	20	20	22	22	26	26	26	26	272
Вправи з інших видів спорту	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
Спеціальна фізична:													
удосконалення техніки вправ	26	26	23	23	24	24	24	24	23	23	23	23	286
Розвинення фізичних якостей	48	50	50	49	48	49	48	48	48	48	48	48	582
Тренерська та суддівська практика	-	-	10	-	-	-	-	10	10	-	-	-	30
Контрольні іспити з фізичної підготовки	4	-	-	-	4	-	-	-	-	4	-	-	12
Участь у змаганнях	За календарем спортивних заходів												
ВСЬОГО:	118	117	120	113	115	112	113	122	125	119	115	115	1404

Орієнтований навчальний план-графік для 11 класу

Зміст заняття	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична	8	9	9	9	9	9	9	8	8	8	8	8	102
Загальна фізична:													
Загальнорозвиваючі вправи	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	180
Вправи з інших видів спорту	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
Спеціальна фізична:													
удосконалення техніки вправ	32	32	33	33	32	32	32	32	32	32	32	32	386
Розвинення фізичних якостей	68	68	72	72	68	72	72	68	69	69	68	68	834
Тренерська та суддівська практика	-	-	10	-	-	-	-	10	10	-	-	-	30
Контрольні іспити з фізичної підготовки	4	-	-	-	4	-	-	-	-	4	-	-	12
Участь у змаганнях	За календарем спортивних заходів												
ВСЬОГО:	137	134	149	139	138	138	138	143	144	138	133	133	1664

Орієнтований навчальний план-графік для I-III курсу

Зміст заняття	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична	14	13	12	13	15	15	12	12	13	13	13	15	160
Загальна фізична:													
Загальнорозвиваючі вправи	20	23	22	21	22	22	20	20	22	21	22	21	256
Вправи з інших видів спорту	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	288
Спеціальна фізична:													
удосконалення техніки вправ	20	22	22	20	20	22	20	20	20	20	22	22	250
Розвинення фізичних якостей	73	73	75	75	73	74	74	75	73	73	74	74	886
Тренерська та суддівська практика	-	-	-	10	-	-	10	-	-	-	-	-	20
Контрольні іспити з фізичної підготовки	4	-	-	-	4	-	-	-	-	4	-	-	12
Участь у змаганнях	За календарем спортивних заходів												
ВСЬОГО:	155	155	155	163	158	157	160	151	152	155	155	156	1872

IV. Контрольні нормативи з загальної фізичної підготовки (дзюдо), юнаки

№ з/п	Вправи	7 клас								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
Легка вага										
1.	Біг 100 м/с	14,5	14,47	14,45	14,40	14,35	14,3	14,25	14,2	14,1
2.	Крос 1000 м/хв.	4,20	4,15	4,10	4,05	4,00	3,55	3,50	3,45	3,40
3.	Підтягування на поперечині (кіл-ть разів)	5	6	8	10	12	14	16	18	20
4.	Згинання рук в упорі лежачі від підлоги (кіл-ть разів)	14	15	16	17	18	19	20	21	22
Середня вага										
1.	Біг 100 м/с – середня вага	15,7	15,6	15,5	15,4	15,2	15,0	14,9	14,85	14,8
2.	Крос 1000 м/хв. – с/в	4,35	4,30	4,25	4,20	4,15	4,10	4,05	4,00	3,55
3.	Підтягування на поперечині – с/в (кіл-ть разів)	3	4	6	8	10	11	13	15	17
4.	Згинання рук в упорі лежачі від підлоги – с/в (кіл-ть разів)	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Важка вага										
1.	Біг 100 м/с – важка вага	16,7	16,5	16,4	16,3	16,2	16,1	16,0	15,9	15,8
2.	Крос 1000 м/хв. – в/в	7,00	6,50	6,40	6,15	6,00	5,50	5,40	5,3	5,25
3.	Підтягування на поперечині – в/в (кіл-ть разів)				1			2		3
4.	Згинання рук в упорі лежачі від підлоги – в/в (кіл-ть разів)	9	10	11	12	13	14	15	16	17

IV. Контрольні нормативи з загальної фізичної підготовки (дзюдо), юнаки

№ з/п	Вправи	8 клас								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
Легка вага										
1.	Біг 100 м/с	14,4	14,37	14,35	14,30	14,25	14,2	14,15	14,1	14,0
2.	Крос 1000 м/хв.	4,20	4,15	4,10	4,05	3,55	3,5	3,45	3,42	3,4
3.	Підтягування на поперечині (кіл-ть разів)	7	8	10	12	14	16	8	20	22
4.	Згинання рук в упорі лежачі від підлоги (кіл-ть разів)	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Середня вага										
1.	Біг 100 м/с – середня вага	15,7	15,6	15,5	15,4	15,2	15,0	14,9	14,85	14,8
2.	Крос 1000 м/хв.	4,35	4,30	4,25	4,20	4,15	4,10	4,05	4,00	3,55
3.	Підтягування на поперечині (кіл-ть разів)	4	6	8	10	12	14	16	18	20
4.	Згинання рук в упорі лежачі від підлоги (кіл-ть разів)	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Важка вага										
1.	Біг 100 м/с	16,7	16,5	16,4	16,3	16,2	16,1	16,0	15,9	15,8
2.	Крос 1000 м/хв.	7,00	6,50	6,40	6,15	6,00	5,50	5,40	5,3	5,25
3.	Підтягування на поперечині (кіл-ть разів)			1			2			3
4.	Згинання рук в упорі лежачі від підлоги (кіл-ть разів)	10	11	12	13	14	15	16	17	18

IV. Контрольні нормативи з загальної фізичної підготовки (дзюдо), юнаки

№ з/п	Вправи	9 клас								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
Легка вага										
1.	Біг 100 м/с	15,7	15,6	15,5	14,9	14,85	14,8	14,75	14,7	14,6
2.	Крос 1000 м/хв.	4,35	4,30	4,25	4,20	4,15	4,10	4,05	4,00	3,55
3.	Підтягування на поперечині (кіл-ть разів)	10	11	12	14	16	18	20	22	25
4.	Згинання рук в упорі лежачі від підлоги (кіл-ть разів)	25	26	27	28	29	30	31	33	35
Середня вага										
1.	Біг 100 м/с – середня вага	15,7	15,6	15,5	15,4	15,2	15,0	14,9	14,85	14,8
2.	Крос 1000 м/хв.	4,4	4,35	4,30	4,25	4,20	4,15	4,10	4,05	4,00
3.	Підтягування на поперечині (кіл-ть разів)	8	9	10	12	14	16	18	20	22
4.	Згинання рук в упорі лежачі від підлоги (кіл-ть разів)	20	21	22	23	24	25	26	28	30
Важка вага										
1.	Біг 100 м/с	16,8	16,7	16,5	16,4	16,3	16,2	16,1	16,0	15,9
2.	Крос 1000 м/хв.	6,5	6,4	6,3	6,2	6,1	6,0	5,5	5,4	5,3
3.	Підтягування на поперечині (кіл-ть разів)	1	2	3		4		5		6
4.	Згинання рук в упорі лежачі від підлоги (кіл-ть разів)	15	16	17	18	19	20	21	22	23

IV. Контрольні нормативи з загальної фізичної підготовки (дзюдо), юнаки

№ з/п	Вправи	10 клас								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
Легка вага										
1.	Біг 100 м/с	15,7	15,6	15,5	14,9	14,85	14,8	14,75	14,7	14,6
2.	Крос 1000 м/хв.	4,35	4,30	4,25	4,20	4,15	4,10	4,05	4,00	3,55
3.	Підтягування на поперечині (кіл-ть разів)	16	17	18	20	23	25	27	30	35
4.	Згинання рук в упорі лежачі від підлоги (кіл-ть разів)	35	36	37	38	39	40	41	43	45
Середня вага										
1.	Біг 100 м/с – середня вага	15,4	15,3	15,2	15,1	15,0	14,9	14,85	14,8	14,7
2.	Крос 1000 м/хв.	4,4	4,35	4,30	4,25	4,20	4,15	4,10	4,05	4,00
3.	Підтягування на поперечині (кіл-ть разів)	12	14	16	18	20	23	25	27	30
4.	Згинання рук в упорі лежачі від підлоги (кіл-ть разів)	30	31	32	33	34	35	36	38	40
Важка вага										
1.	Біг 100 м/с	15,0	14,9	14,8	14,7	14,6	14,5	14,4	14,3	14,2
2.	Крос 1000 м/хв.	6,30	6,00	5,40	5,25	5,10	5,00	4,50	4,40	4,30
3.	Підтягування на поперечині (кіл-ть разів)	4		5	6	7	8	9		10
4.	Згинання рук в упорі лежачі від підлоги (кіл-ть разів)	22	23	24	25	26	27	28	29	30

IV. Контрольні нормативи з загальної фізичної підготовки (дзюдо), юнаки

№ з/п	Вправи	11 клас								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
Легка вага										
1.	Біг 100 м/с	13,5	13,4	13,3	13,2	13,1	13,0	12,9	12,8	12,6
2.	Крос 1000 м/хв.	3,52	3,50	3,40	3,30	3,22	3,20	3,18	3,05	3,00
3.	Підтягування на поперечині (кіл-ть разів)	16	19	22	25	28	31	34	37	40
4.	Згинання рук в упорі лежачі від підлоги (кіл-ть разів)	35	40	44	45	46	47	48	49	50
Середня вага										
1.	Біг 100 м/с – середня вага	14,0	13,7	13,6	13,5	13,4	13,3	13,2	13,1	13,0
2.	Крос 1000 м/хв.	4,05	4,00	3,58	3,55	3,52	3,50	3,40	3,35	3,30
3.	Підтягування на поперечині (кіл-ть разів)	15	18	21	24	27	29	31	33	35
4.	Згинання рук в упорі лежачі від підлоги (кіл-ть разів)	30	35	38	40	41	42	43	44	45
Важка вага										
1.	Біг 100 м/с	14,8	14,7	14,6	14,5	14,4	14,3	14,2	14,1	14,0
2.	Крос 1000 м/хв.	6,10	5,50	5,30	5,10	5,00	4,45	4,35	4,30	4,20
3.	Підтягування на поперечині (кіл-ть разів)	5	6	7	8	9	10	11	12	13
4.	Згинання рук в упорі лежачі від підлоги (кіл-ть разів)	23	25	28	30	31	32	33	34	35

IV. Контрольні нормативи з загальної фізичної підготовки (дзюдо), юнаки

№ з/п	Вправи	I курс								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
Легка вага										
1.	Біг 100 м/с	13,4	13,3	13,2	13,1	13,0	12,9	12,8	12,7	12,6
2.	Крос 1000 м/хв.	3,5	3,46	3,44	3,42	3,40	3,38	3,30	3,25	3,20
3.	Підтягування на поперечині (кіл-ть разів)	29	31	33	35	37	39	41	43	45
4.	Згинання рук в упорі лежачі від підлоги (кіл-ть разів)	37	38	39	40	41	42	45	50	55
Середня вага										
1.	Біг 100 м/с – середня вага	13,8	13,6	13,5	13,4	13,3	13,2	13,1	13,0	12,9
2.	Крос 1000 м/хв.	4,25	4,20	4,15	4,10	4,05	4,00	3,55	3,50	3,30
3.	Підтягування на поперечині (кіл-ть разів)	16	19	22	25	28	31	34	37	40
4.	Згинання рук в упорі лежачі від підлоги (кіл-ть разів)	35	36	37	38	39	40	43	48	50
Важка вага										
1.	Біг 100 м/с	14,6	14,5	14,4	14,3	14,2	14,1	14,0	13,9	13,8
2.	Крос 1000 м/хв.	4,50	4,40	4,30	4,25	4,20	4,15	4,10	4,05	4,00
3.	Підтягування на поперечині (кіл-ть разів)	7	8	9	10	11	12	13	14	15
4.	Згинання рук в упорі лежачі від підлоги (кіл-ть разів)	25	28	30	31	32	33	35	38	40

IV. Контрольні нормативи з загальної фізичної підготовки (дзюдо), юнаки

№ з/п	Вправи	II курс								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
Легка вага										
1.	Біг 100 м/с	13,4	13,3	13,2	13,1	13,0	12,9	12,8	12,7	12,6
2.	Крос 1000 м/хв.	3,5	3,46	3,44	3,42	3,40	3,38	3,30	3,25	3,20
3.	Підтягування на поперечині (кіл-ть разів)	29	31	33	35	37	39	41	43	45
4.	Згинання рук в упорі лежачі від підлоги (кіл-ть разів)	40	42	45	48	50	52	55	57	60
Середня вага										
1.	Біг 100 м/с – середня вага	13,8	13,6	13,5	13,4	13,3	13,2	13,1	13,0	12,9
2.	Крос 1000 м/хв.	4,25	4,20	4,15	4,10	4,05	4,00	3,55	3,50	3,30
3.	Підтягування на поперечині (кіл-ть разів)	16	19	22	25	28	31	34	37	40
4.	Згинання рук в упорі лежачі від підлоги (кіл-ть разів)	37	39	42	45	48	49	50	52	55
Важка вага										
1.	Біг 100 м/с	14,6	14,5	14,4	14,3	14,2	14,1	14,0	13,9	13,8
2.	Крос 1000 м/хв.	4,50	4,40	4,30	4,25	4,20	4,15	4,10	4,05	4,00
3.	Підтягування на поперечині (кіл-ть разів)	7	8	9	10	11	12	13	14	15
4.	Згинання рук в упорі лежачі від підлоги (кіл-ть разів)	30	32	34	36	38	40	42	43	45

IV. Контрольні нормативи з загальної фізичної підготовки (дзюдо), юнаки

№ з/п	Вправи	III курс								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
Легка вага										
1.	Біг 100 м/с	13,4	13,3	13,2	13,1	13,0	12,9	12,8	12,7	12,6
2.	Крос 1000 м/хв.	3,5	3,46	3,44	3,42	3,40	3,38	3,30	3,25	3,20
3.	Підтягування на поперечині (кіл-ть разів)	29	31	33	35	37	39	41	43	45
4.	Згинання рук в упорі лежачі від підлоги (кіл-ть разів)	44	46	48	50	52	54	56	58	67
Середня вага										
1.	Біг 100 м/с – середня вага	13,8	13,6	13,5	13,4	13,3	13,2	13,1	13,0	12,9
2.	Крос 1000 м/хв.	4,25	4,20	4,15	4,10	4,05	4,00	3,55	3,50	3,30
3.	Підтягування на поперечині (кіл-ть разів)	16	19	22	25	28	31	34	37	40
4.	Згинання рук в упорі лежачі від підлоги (кіл-ть разів)	40	42	44	46	48	50	54	57	60
Важка вага										
1.	Біг 100 м/с	14,6	14,5	14,4	14,3	14,2	14,1	14,0	13,9	13,8
2.	Крос 1000 м/хв.	4,50	4,40	4,30	4,25	4,20	4,15	4,10	4,05	4,00
3.	Підтягування на поперечині (кіл-ть разів)	7	8	9	10	11	12	13	14	15
4.	Згинання рук в упорі лежачі від підлоги (кіл-ть разів)	31	33	35	37	39	41	43	45	47

V. Контрольні нормативи зі спеціальної фізичної підготовки (дзюдо), юнаки

№ з/п	Вправи	7 клас								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Виконання 6 вивчених прийомів на швидкість (в праву та ліву сторони) – л/в	34,4	34,2	34	33,8	33,6	33,4	33,2	33,0	32,8
2	Виконання 6 вивчених прийомів на швидкість (в праву та ліву сторони) – с/в	35,4	35,2	35	34,8	34,6	34,4	34,2	34	33,8
3	Виконання 6 вивчених прийомів на швидкість (в праву та ліву сторони) – в/в	37,8	37,6	37,4	37,2	37	36,8	36,6	36,4	36

№ з/п	Вправи	8 клас								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Виконання 6 вивчених прийомів на швидкість (в праву та ліву сторони) – л/в	33,4	33,2	33,0	32,5	32,4	32,3	32,2	32,1	32,0
2	Виконання 6 вивчених прийомів на швидкість (в праву та ліву сторони) – с/в	34,4	34,2	34,0	33,5	33,4	33,3	33,2	33,1	33,0
3	Виконання 6 вивчених прийомів на швидкість (в праву та ліву сторони) – в/в	37,4	37,2	37,0	36,4	36,2	36,0	35,4	35,2	35,0

№ з/п	Вправи	9 клас								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Виконання 6 вивчених прийомів на швидкість (в праву та ліву сторони) – л/в	32,00	31,40	31,20	31,00	30,40	31,30	30,20	30,10	30,00
2	Виконання 6 вивчених прийомів на швидкість (в праву та ліву сторони) – с/в	33,00	32,40	32,20	32,00	31,40	31,30	31,20	31,10	31,00
3	Виконання 6 вивчених прийомів на швидкість (в праву та ліву сторони) – в/в	35,00	34,40	34,20	34,00	33,40	33,30	33,20	33,10	33,00

V. Контрольні нормативи зі спеціальної фізичної підготовки (дзюдо), юнаки

№ з/п	Вправи	10 клас								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Виконання 6 вивчених прийомів на швидкість (в праву та ліву сторони) – л/в	30,00	29,40	29,20	29,00	28,40	28,30	28,20	28,10	28,00
2	Виконання 6 вивчених прийомів на швидкість (в праву та ліву сторони) – с/в	31,00	30,40	30,20	30,00	29,40	29,30	29,20	29,10	29,00
3	Виконання 6 вивчених прийомів на швидкість (в праву та ліву сторони) – в/в	33,00	32,40	32,20	32,00	31,40	31,30	31,20	31,10	31,00

№ з/п	Вправи	11 клас								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Виконання 6 вивчених прийомів на швидкість (в праву та ліву сторони) – л/в	28,00	27,40	27,20	27,00	26,40	26,30	26,20	26,10	26,00
2	Виконання 6 вивчених прийомів на швидкість (в праву та ліву сторони) – с/в	29,00	28,40	28,20	28,00	27,40	27,30	27,20	27,10	27,00
3	Виконання 6 вивчених прийомів на швидкість (в праву та ліву сторони) – в/в	31,00	30,40	30,20	30,00	29,40	29,30	29,20	29,10	27,00

№ з/п	Вправи	І курс								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Виконання 6 вивчених прийомів на швидкість (в праву та ліву сторони) – л/в	22	21	20,5	20	19,5	19	18,5	18	17
2	Виконання 6 вивчених прийомів на швидкість (в праву та ліву сторони) – с/в	24	23	22	21	20,5	20	19,5	19	18
3	Виконання 6 вивчених прийомів на швидкість (в праву та ліву сторони) – в/в	26	24	23	22,5	22	21,5	21	20,5	20

V. Контрольні нормативи зі спеціальної фізичної підготовки (дзюдо), юнаки

№ з/п	Вправи	II курс								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Виконання 6 вивчених прийомів на швидкість (в праву та ліву сторони) – л/в	22	21	20,5	20	19,5	19	18,5	18	17
2	Виконання 6 вивчених прийомів на швидкість (в праву та ліву сторони) – с/в	24	23	22	21	20,5	20	19,5	19	18
3	Виконання 6 вивчених прийомів на швидкість (в праву та ліву сторони) – в/в	25	24	23	22,5	22	21,5	21	20,5	20

№ з/п	Вправи	III курс								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Виконання 6 вивчених прийомів на швидкість (в праву та ліву сторони) – л/в	22	21	20	19	18,5	18	17,5	17	16
2	Виконання 6 вивчених прийомів на швидкість (в праву та ліву сторони) – с/в	23	22	21	20,5	20	19,5	19	18	17
3	Виконання 6 вивчених прийомів на швидкість (в праву та ліву сторони) – в/в	25	24	23	22	21,5	21	20,5	20	19

VI. Контрольні нормативи з загальної фізичної підготовки (дзюдо), дівчата

№ з/п	Вправи	7 клас								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
Легка вага										
1.	Біг 100 м/с	16,6	16,5	16,4	16,3	16,2	16,1	16	15,9	15,7
2.	Крос 1000 м/хв.	4,30	4,25	4,20	4,15	4,10	4,05	4,00	3,55	3,50
3.	Підтягування на поперечині (кіл-ть разів)			1	2	3	4	5	6	7
4.	Згинання рук в упорі лежачі від підлоги (кіл-ть разів)	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Середня вага										
1.	Біг 100 м/с – середня вага	17,2	17,1	17	16,9	16,8	16,7	16,6	16,5	16,2
2.	Крос 1000 м/хв.	4,40	4,35	4,30	4,25	4,20	4,15	4,10	4,05	4,00
3.	Підтягування на поперечині (кіл-ть разів)				1	2	3	4	5	6
4.	Згинання рук в упорі лежачі від підлоги (кіл-ть разів)	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Важка вага										
1.	Біг 100 м/с	22,4	22,3	22,2	22,1	22	21,8	21,6	21,4	21,2
2.	Крос 1000 м/хв.	7,10	7,00	6,40	6,30	6,20	6,00	5,30	5,25	5,20
3.	Підтягування на поперечині (кіл-ть разів)			1			2			3
4.	Згинання рук в упорі лежачі від підлоги (кіл-ть разів)	1		2	3		4			5

VI. Контрольні нормативи з загальної фізичної підготовки (дзюдо), дівчата

№ з/п	Вправи	8 клас								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
Легка вага										
1.	Біг 100 м/с	16,2	16,1	16,0	15,9	15,7	15,6	15,5	15,3	15,2
2.	Крос 1000 м/хв.	4,25	4,10	4,06	4,04	4,02	4,00	3,50	3,45	3,40
3.	Підтягування на поперечині (кіл-ть разів)		1	2	3	4	5	6	7	8
4.	Згинання рук в упорі лежачі від підлоги (кіл-ть разів)	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Середня вага										
1.	Біг 100 м/с – середня вага	16,4	16,3	16,1	16,0	15,9	15,8	15,7	15,6	15,5
2.	Крос 1000 м/хв.	4,30	4,25	4,22	4,20	4,16	4,12	4,10	4,02	3,55
3.	Підтягування на поперечині (кіл-ть разів)	1	2	3		4		5		6
4.	Згинання рук в упорі лежачі від підлоги (кіл-ть разів)	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Важка вага										
1.	Біг 100 м/с	22,0	24,4	21,2	21,0	20,8	20,6	20,4	20,2	20,0
2.	Крос 1000 м/хв.	6,00	5,24	5,22	5,20	5,18	5,16	5,14	5,12	5,10
3.	Підтягування на поперечині (кіл-ть разів)			1			2			3
4.	Згинання рук в упорі лежачі від підлоги (кіл-ть разів)	1	2	3		4		5		6

VI. Контрольні нормативи з загальної фізичної підготовки (дзюдо), дівчата

№ з/п	Вправи	9 клас								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
Легка вага										
1.	Біг 100 м/с	15,8	15,6	15,5	15,4	15,3	15,2	15,1	15,0	14,9
2.	Крос 1000 м/хв.	4,20	4,15	4,10	4,05	4,00	3,50	3,45	3,40	3,35
3.	Підтягування на поперечині (кіл-ть разів)	3	4	5	6	7	8	9	10	11
4.	Згинання рук в упорі лежачі від підлоги (кіл-ть разів)	10	15	20	24	26	28	29	30	31
Середня вага										
1.	Біг 100 м/с – середня вага	16,3	16,1	16,0	15,9	15,8	15,7	15,6	15,5	15,2
2.	Крос 1000 м/хв.	4,25	4,18	4,15	4,14	4,13	4,10	4,00	3,50	3,45
3.	Підтягування на поперечині (кіл-ть разів)	1	2	3	4	5	6	7	8	9
4.	Згинання рук в упорі лежачі від підлоги (кіл-ть разів)	9	14	18	22	23	24	25	26	27
Важка вага										
1.	Біг 100 м/с	20,8	20,6	20,4	20,2	20,0	19,8	19,7	19,6	19,5
2.	Крос 1000 м/хв.	5,30	5,17	5,15	5,13	5,11	5,09	5,07	5,05	5,00
3.	Підтягування на поперечині (кіл-ть разів)	-	1		2		3			4
4.	Згинання рук в упорі лежачі від підлоги (кіл-ть разів)	7	12	14	16	17	18	19	20	21

VI. Контрольні нормативи з загальної фізичної підготовки (дзюдо), дівчата

№ з/П	Вправи	10 клас								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
Легка вага										
1.	Біг 100 м/с	15,6	15,5	15,4	15,3	15,2	15,1	15,0	14,9	14,8
2.	Крос 1000 м/хв.	4,15	4,10	4,00	3,55	3,50	3,45	3,40	3,35	3,30
3.	Підтягування на поперечині (кіл-ть разів)	4	5	6	7	8	9	10	11	12
4.	Згинання рук в упорі лежачі від підлоги (кіл-ть разів)	19	21	23	25	27	29	31	33	35
Середня вага										
1.	Біг 100 м/с – середня вага	15,8	15,7	15,6	15,5	15,4	15,3	15,2	15,0	14,9
2.	Крос 1000 м/хв.	4,20	4,19	4,15	4,10	4,05	4,00	3,55	3,50	3,45
3.	Підтягування на поперечині (кіл-ть разів)	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4.	Згинання рук в упорі лежачі від підлоги (кіл-ть разів)	18	20	22	24	26	28	30	32	34
Важка вага										
1.	Біг 100 м/с	19,8	19,7	19,6	19,5	19,4	19,3	19,2	19,1	19,0
2.	Крос 1000 м/хв.	5,15	5,12	5,11	5,10	5,08	5,06	5,04	5,02	4,50
3.	Підтягування на поперечині (кіл-ть разів)	1	2	3			4			5
4.	Згинання рук в упорі лежачі від підлоги (кіл-ть разів)	15	17	19	20	21	22	23	24	25

VI. Контрольні нормативи з загальної фізичної підготовки (дзюдо), дівчата

№ з/П	Вправи	11 клас								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
Легка вага										
1.	Біг 100 м/с	15,4	15,3	15,2	15,1	15,0	14,8	14,7	14,6	14,5
2.	Крос 1000 м/хв.	4,15	4,10	4,00	3,50	3,45	3,40	3,37	3,30	3,25
3.	Підтягування на поперечині (кіл-ть разів)	7	8	9	10	11	12	13	14	15
4.	Згинання рук в упорі лежачі від підлоги (кіл-ть разів)	25	27	28	30	32	34	36	38	40
Середня вага										
1.	Біг 100 м/с – середня вага	16,0	15,8	15,7	15,5	15,3	15,2	15,1	15,0	14,8
2.	Крос 1000 м/хв.	4,20	4,18	4,16	4,14	4,10	4,00	3,50	3,45	3,40
3.	Підтягування на поперечині (кіл-ть разів)	4	5	6	7	8	9	10	11	12
4.	Згинання рук в упорі лежачі від підлоги (кіл-ть разів)	23	24	25	26	27	29	31	33	35
Важка вага										
1.	Біг 100 м/с	19,0	18,7	18,6	18,5	18,4	18,3	18,2	18,1	18,0
2.	Крос 1000 м/хв.	5,00	4,58	4,56	4,55	4,54	4,53	4,52	4,51	4,40
3.	Підтягування на поперечині (кіл-ть разів)	3			4					5
4.	Згинання рук в упорі лежачі від підлоги (кіл-ть разів)	17	18	19	20	22	24	26	28	30

VI. Контрольні нормативи з загальної фізичної підготовки (дзюдо), дівчата

№ з/П	Вправи	І курс								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
Легка вага										
1.	Біг 100 м/с	15,3	15,2	15,1	15,0	14,9	14,8	14,7	14,6	14,5
2.	Крос 1000 м/хв.	4,20	4,00	3,50	3,45	3,40	3,35	3,30	3,25	3,20
3.	Підтягування на поперечині (кіл-ть разів)	12	13	14	15	16	17	18	19	20
4.	Згинання рук в упорі лежачі від підлоги (кіл-ть разів)	30	31	32	33	34	36	38	39	40
Середня вага										
1.	Біг 100 м/с – середня вага	15,8	15,5	15,4	15,3	15,2	15,0	14,9	14,8	14,6
2.	Крос 1000 м/хв.	4,20	4,10	4,05	4,00	3,55	3,50	3,45	3,40	3,35
3.	Підтягування на поперечині (кіл-ть разів)	10	11	12	13	14	15	16	17	18
4.	Згинання рук в упорі лежачі від підлоги (кіл-ть разів)	25	26	27	28	29	30	32	34	36
Важка вага										
1.	Біг 100 м/с	18,5	18,3	18,1	17,9	17,7	17,5	17,3	17,0	16,8
2.	Крос 1000 м/хв.	5,30	5,25	5,15	5,10	5,00	4,50	4,40	4,30	4,20
3.	Підтягування на поперечині (кіл-ть разів)	4	5	6	7	8	9	10	11	12
4.	Згинання рук в упорі лежачі від підлоги (кіл-ть разів)	6	7	8	10	12	14	16	18	20

VI. Контрольні нормативи з загальної фізичної підготовки (дзюдо), дівчата

№ з/п	Вправи	II курс								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
Легка вага										
1.	Біг 100 м/с	15,0	14,8	14,6	14,5	14,4	14,3	14,2	14,1	14,0
2.	Крос 1000 м/хв.	3,45	3,40	3,35	3,30	3,28	3,26	3,24	3,20	3,15
3.	Підтягування на поперечині (кіл-ть разів)	16	17	18	19	20	21	22	23	24
4.	Згинання рук в упорі лежачі від підлоги (кіл-ть разів)	32	33	35	36	39	40	42	46	50
Середня вага										
1.	Біг 100 м/с – середня вага	15,2	15,1	15,0	14,9	14,8	14,6	14,5	14,4	14,2
2.	Крос 1000 м/хв.	4,10	3,55	3,45	3,40	3,38	3,36	3,34	3,32	3,30
3.	Підтягування на поперечині (кіл-ть разів)	10	11	12	13	14	15	16	18	20
4.	Згинання рук в упорі лежачі від підлоги (кіл-ть разів)	30	31	33	35	37	39	41	43	45
Важка вага										
1.	Біг 100 м/с	18,0	17,7	17,6	17,5	17,4	17,3	17,2	17,1	17,0
2.	Крос 1000 м/хв.	5,00	4,50	4,40	4,30	4,25	4,22	4,20	4,18	4,10
3.	Підтягування на поперечині (кіл-ть разів)	6	7	8	9	10	11	12	13	14
4.	Згинання рук в упорі лежачі від підлоги (кіл-ть разів)	22	23	24	25	26	27	28	29	30

VI. Контрольні нормативи з загальної фізичної підготовки (дзюдо), дівчата

№ з/п	Вправи	III курс								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
Легка вага										
1.	Біг 100 м/с	14,9	14,7	14,5	14,3	14,2	14,1	14,0	13,9	13,8
2.	Крос 1000 м/хв.	3,32	3,30	3,28	3,26	3,24	3,22	3,20	3,18	3,10
3.	Підтягування на поперечині (кіл-ть разів)	17	18	19	20	21	22	23	25	30
4.	Згинання рук в упорі лежачі від підлоги (кіл-ть разів)	33	34	36	38	40	42	44	48	52
Середня вага										
1.	Біг 100 м/с – середня вага	15,1	15,0	14,9	14,8	14,6	14,4	14,3	14,2	14,00
2.	Крос 1000 м/хв.	4,00	3,52	3,50	3,45	3,40	3,38	3,36	3,30	3,25
3.	Підтягування на поперечині (кіл-ть разів)	11	12	13	14	15	16	17	20	22
4.	Згинання рук в упорі лежачі від підлоги (кіл-ть разів)	31	33	35	37	39	41	43	45	47
Важка вага										
1.	Біг 100 м/с	17,6	17,5	17,4	17,3	17,2	17,1	17,0	16,9	16,8
2.	Крос 1000 м/хв.	4,45	4,35	4,30	4,25	4,20	4,15	4,10	4,05	4,00
3.	Підтягування на поперечині (кіл-ть разів)	7	8	9	10	11	12	13	14	15
4.	Згинання рук в упорі лежачі від підлоги (кіл-ть разів)	24	25	26	27	28	29	30	31	32

VII. Контрольні нормативи зі спеціальної фізичної підготовки (дзюдо), дівчата

№ з/п	Вправи	7 клас								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Виконання 6 вивчених прийомів на швидкість (в праву та ліву сторони) – л/в	35	34,8	34,6	34,4	34,2	34,0	33,8	33,6	33,4
2	Виконання 6 вивчених прийомів на швидкість (в праву та ліву сторони) – с/в	36	35,8	35,6	35,4	35,2	35	34,8	34,6	34,4
3	Виконання 6 вивчених прийомів на швидкість (в праву та ліву сторони) – в/в	37	36,8	36,6	36,4	36,2	36	35,8	35,6	35,4

№ з/п	Вправи	8 клас								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Виконання 6 вивчених прийомів на швидкість (в праву та ліву сторони) – л/в	34,4	34,2	34,0	33,5	33,4	33,3	33,2	33,1	33,0
2	Виконання 6 вивчених прийомів на швидкість (в праву та ліву сторони) – с/в	35,4	35,2	35,0	34,5	34,4	34,3	34,2	34,1	34,0
3	Виконання 6 вивчених прийомів на швидкість (в праву та ліву сторони) – в/в	38,4	38,2	38,0	37,4	37,2	37,0	36,4	36,2	36,0

№ з/п	Вправи	9 клас									
		4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Виконання 6 вивчених прийомів на швидкість (в праву та ліву сторони) – л/в	33,4	33,2	33,0	32,5	32,4	32,3	32,2	32,1	32,0	
2	Виконання 6 вивчених прийомів на швидкість (в праву та ліву сторони) – с/в	34,4	34,2	34,0	33,5	33,4	33,3	33,2	33,1	33,0	
3	Виконання 6 вивчених прийомів на швидкість (в праву та ліву сторони) – в/в	37,4	37,2	37,0	36,4	36,2	36,0	35,4	35,2	35,0	

VII. Контрольні нормативи зі спеціальної фізичної підготовки (дзюдо), дівчата

№ з/п	Вправи	10 клас								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Виконання 6 вивчених прийомів на швидкість (в праву та ліву сторони) – л/в	32,4	32,2	32,0	31,5	31,4	31,3	31,2	31,1	31,0
2	Виконання 6 вивчених прийомів на швидкість (в праву та ліву сторони) – с/в	33,4	33,2	33,0	32,5	32,4	32,3	32,2	32,1	32,0
3	Виконання 6 вивчених прийомів на швидкість (в праву та ліву сторони) – в/в	36,4	36,2	36,0	35,4	35,2	35,0	34,4	34,2	34,0

№ з/п	Вправи	11 клас								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Виконання 6 вивчених прийомів на швидкість (в праву та ліву сторони) – л/в	29,0	28,8	28,6	28,5	28,2	28,0	27,7	27,5	27,0
2	Виконання 6 вивчених прийомів на швидкість (в праву та ліву сторони) – с/в	30,0	29,8	29,6	29,5	29,2	29,0	28,7	28,5	28,0
3	Виконання 6 вивчених прийомів на швидкість (в праву та ліву сторони) – в/в	32,0	31,8	31,6	31,4	31,2	31,0	30,8	30,5	30,0

№ з/п	Вправи	I курс								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Виконання 6 вивчених прийомів на швидкість (в праву та ліву сторони) – л/в	25	24	23	22	21	20,5	20	19,5	19
2	Виконання 6 вивчених прийомів на швидкість (в праву та ліву сторони) – с/в	24	23,5	23	22,5	22	21,5	21	20,5	20
3	Виконання 6 вивчених прийомів на швидкість (в праву та ліву сторони) – в/в	27	26	25,5	25	24	23,5	23	22,5	22

VII. Контрольні нормативи зі спеціальної фізичної підготовки (дзюдо), дівчата

№ з/п	Вправи	II курс								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Виконання 6 вивчених прийомів на швидкість (в праву та ліву сторони) – л/в	25	24	23	22	21	20,5	20	19,5	19
2	Виконання 6 вивчених прийомів на швидкість (в праву та ліву сторони) – с/в	24	23,5	23	22,5	22	21,5	21	20,5	20
3	Виконання 6 вивчених прийомів на швидкість (в праву та ліву сторони) – в/в	27	26	25,5	25	24	23,5	23	22,5	22

№ з/п	Вправи	III курс								
		4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Виконання 6 вивчених прийомів на швидкість (в праву та ліву сторони) – л/в	24	23	22	21	20	19,5	19	18,5	18
2	Виконання 6 вивчених прийомів на швидкість (в праву та ліву сторони) – с/в	25	24	23	22	21	20,5	20	19,5	19
3	Виконання 6 вивчених прийомів на швидкість (в праву та ліву сторони) – в/в	27	26	25	24	23	22,5	22	21,5	21

VIII. Програмний матеріал

1. Загальна фізична підготовка:

1. Хода, біг, крос.
2. Загально розвиваючі вправи без предметів та з предметами.
3. Гімнастичні та акробатичні вправи.
4. Легкоатлетичні вправи.
5. Вправи на тренажерах.
6. Плавання.
7. Спортивні ігри.
8. вправи з набивними м'ячами, штангою, гирями, гантелями та ін.

2. Спеціальна фізична підготовка:

1. Вправи для зміцнення м'язів шиї.
2. Вправи в падіннях зі страховкою.
3. Спеціально-підготовчі вправи борця.
4. Імітаційні вправи з виконанням прийомів боротьби в цілому чи окремих її елементів у захваті з уявним суперником.
5. Виконання загально розвиваючих вправ, вправ з техніко-тактичним ухилом, всілякі варіанти командних естафет та ін.
6. Вправи для розвинення швидкісно-силових якостей.
7. Вправи для розвинення витривалості.
8. Вправи для розвинення швидкісно-силової витривалості.

3. Технічна підготовка:

1. Удосконалення стійки, пересувань, захватів, звільнень від них; набуття «почуття дистанції», «почуття часу».
2. Техніка виконання кидків вперед.
3. Техніка виконання кидків назад.
4. Техніка виконання кидків в русі.
5. Рандори.
6. Техніка виконання прийомів в партері (утримання, больові прийоми, удушуючі прийоми).
7. Вдосконалення окремих прийомів боротьби.

4. Тактична підготовка:

1. Вдосконалення основних варіантів тактики боротьби.
2. Вдосконалення тактики боротьби в стійці.
3. Вдосконалення тактики боротьби в партері.
4. Вдосконалення окремих варіантів боротьби з різними суперниками.
5. Тактика боротьби в атаці.
6. Тактика боротьби в захисті.
7. Тактика боротьби в різних зонах татамі.
8. Тактика боротьби для утримання переваги.
9. Тактика боротьби при перевазі суперника.

5. Психологічна підготовка:

1. Психологічна підготовка до тренувань передбачає вирішення двох основних завдань:
 - формування вагомих мотивів напруженої тренувальної роботи;
 - формування сприятливих відношень до спортивного режиму, тренувальних навантажень і вимог.
2. Психологічна підготовка до змагань (змагальна, яка в свою чергу поділяється на передзмагальну, змагальну і післязмагальну) повинна вирішувати такі завдання:
 - формування вагомих мотивів змагальної діяльності;
 - формування стану бойової готовності до змагань;
 - розробка індивідуального комплексу настрою тренувальних і мобілізуючих заходів;
 - формування емоційної стійкості до змагального стресу;
 - збереження нервово-психологічної свіжості, профілактика перенапружень.

IX. Відновлюючі заходи:

Ефективна спортивна підготовка передбачає раціональне використання різних засобів відновлення. До числа основних педагогічних засобів відновлення належать:

- раціональне поєднання тренувальної роботи і відпочинку в різних структурних формуваннях тренувального процесу;
- різноманітність тренувальних засобів і методів;
- індивідуалізація тренувального процесу;
- психологічні засоби і фактори (створення позитивного емоційного фону тренування, оптимальні умови занять, якісний інвентар, художнє оформлення, переключення уваги, думок, самозаспокоєння, само накази, ідеомоторне тренування, аутогенне і психорегулювання тренування, наявний сон – відпочинок, раціональне дозвілля, читання, екскурсії та ін.);
- гігієнічні фактори (раціональний режим дня, достатній (8-9 годин) сон, тренування в сприятливий час – після 9-ї та до 20-ї години, раціональне харчування, гігієнічні процедури);
- фізіотерапевтичні засоби (різноманітний душ (заспокійливий, контрастний, збудливий, вібраційний та ін.), ванни (хвойні, сольові, перлисті та ін.), парна і су повітряна баня, різноманітні види масажу (ручний, вібраційний, точковий, сегментарний, гідромасаж), зігріваючі розтирання, аероіонізація, кисне терапія, баротерапія, електротерапія – динамічні струми, струми Бернара, електростимуляція, ультрафіолетове опромінення та ін.).

Х. Інструкторська та суддівська практика

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 групами.
2. Знати правила змагань, систематично брати участь у суддівстві, вміти організовувати і проводити внутрішні змагання.
На етапі поглибленої спеціалізованої підготовки доцільно організовувати спеціальний семінар з підготовки громадських тренерів і суддів. Наприкінці семінару складається залік з теорії й практики, який оформлюється протоколом.
 1. Загальні положення навчання та тренування.
 2. Різноманітність тренувальних засобів і методів.
 3. Індивідуалізація тренувального процесу.
 4. Психологічні засоби і фактори.
 5. Гігієнічні фактори.
 6. Фізіотерапевтичні засоби.
 7. Уміти складати комплекс вправ з фізичної, технічної, тактичної підготовки.
 8. Уміти самостійно проводити розминку, заняття з ЗФП, навчати техніки, проводити урок з групами початкової підготовки, навчально-тренувальними групами.
 9. Уміти скласти конспект занять.
 10. Уміти самостійно проводити індивідуальні заняття.
 11. Уміти складати положення про змагання.
 12. Знати правила змагань, систематично 3-4 рази на рік брати участь у суддівстві змагань.
 13. Уміти організовувати та проводити внутрішньо-шкільні змагання.
 14. Отримати звання «Громадський інструктор», «Суддя по спорту».
 15. Уміти і знати основи навчання та тренування.
 16. Ознайомлення з документацією і підготовка звітної документації.
 17. Вивчення дій на випадок травми, їх профілактика, перша допомога.

XI. Організаційно-методичні зауваження

Організація і методика проведення тренувань повинні виконуватися у залежності від віку, статі, підготовленості та індивідуальних особливостей спортсменів.

Зміст програми направлений на тренувальні та змагальні загрузки, що є базою для досягнення високих і стабільних спортивних результатів.

В основі процесу виховання, повинні використовуватися педагогічні, дидактичні принципи (свідомості, активності, доступності, систематичності, послідовності, наглядності, стійкості), а також принципи спортивного тренування (єдність загальної і спеціальної підготовки, безперервність і циклічність тренування, поступове збільшення навантажень).

Теоретичні заняття поглиблюються на практичних заняттях, а також під час пояснення мети тренування або підведення підсумків кожного заняття.

В перші два роки навчання необхідно приділити увагу на всебічний фізичний розвиток (фундамент загальної фізичної підготовки), оволодінню і вдосконаленню техніки дзюдо, загальної і спеціальної витривалості.

В наступні роки проходить подальша спеціалізація всіх необхідних якостей.

З метою реалізації поставлених задач перед відділенням, необхідно:

1. Забезпечити організацію цілорічної роботи відділення.
2. Приділити відповідну увагу всебічній фізичній підготовці спортсменів, систематичній роботі по вдосконаленню техніки, підняттю тактичної майстерності, вихованню морально-вольових якостей.
3. Забезпечити відмінний лікувальний контроль.
4. Впроваджувати високі тренувальні навантаження для досягнення вищих спортивних результатів.
5. Використовувати досягнення наукових досліджень по фізичній культурі і спорту і рішуче впроваджувати їх в навчально-тренувальний процес.
6. Розповсюджувати досвід організаційної, виховної і навчально-тренувальної роботи відділення і окремих викладачів.
7. Забезпечити безперервну роботу спортивної бази відповідно до вимог навчально-тренувального процесу відділення дзюдо.

Під час заняття на воді, а також занять іншими видами спорту мають бути попереджені заходи безпеки від нещасних випадків.

Потрібно старатись в будь-яку пору року проводити заняття на відкритому повітрі. Необхідно в заключній частині кожного тренування включати вправи на розтягування, коригуючого характеру.

Під час занять з дівчатами по ЗФП, необхідно використовувати вправи з більшою амплітудою рухів, частою зміною пози, з вираженою ритмічністю і чергуванням напруження і розслаблення. Велике значення для дівчат мають вправи, які розвивають мускули живота і які формують осанку.

Література:

1. Боротьба дзюдо. Я.К. Коблев, М.Н. Рубанов, В.М. Назаров. М.: ФіС. 1987 р.
2. Боротьба дзюдо. С. Матвеев, Я. Воло щук. К.: Здоров'я. 1974 р.
3. Спортивна боротьба. Г.С. Туманян. М.: Радянський спорт. 1997 р.
4. Дзюдо. В.І. Сілін. М.: ФіС. 1972 р.