

**СХВАЛЕНО**

Педагогічною радою  
комунального закладу  
«Дніпропетровський фаховий  
коледж спорту»  
Дніпропетровської обласної ради»  
11.06. 2024, протокол № 7

**ЗАТВЕРДЖЕНО**

наказом КЗ «ДФКС» ДОР»

від 11.06. 2024 року № 57

В.о. директора

Олег ДЕРЛЮК



**РОБОЧА ПРОГРАМА**

для відділення дзюдо

комунального закладу

«Дніпропетровський фаховий коледж спорту»  
Дніпропетровської обласної ради»

2024 рік

Робоча програма  
укладена відповідно до навчальної програми, яка обговорена  
та ухвалена науково-методичною радою  
Міністерства молоді та спорту України,  
Федерацією дзюдо України.

Заступник директора  
з навчально-методичної роботи



Алла ЛИКОВА

Старший вчитель зі спорту  
відділення дзюдо



Георгій ГАВРИШ

**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               | 2                   |
| 2  | Розвиток дзюдо в Україні та за кордоном                        | 2               | 2                   |
| 3  | Вплив вправ з обтяженнями на організм вихованця                | 6               | 6                   |
| 4  | Гігієнічні засади занять, засоби відновлення, режим харчування | 6               | 6                   |
| 5  | Контроль підготовки, профілактика травматизму                  | 6               | 8                   |
| 6  | Засади техніки виконання вправ                                 | 8               | 10                  |
| 7  | Планування підготовки вихованців                               | 18              | 20                  |
| 8  | Загальна та спеціальна фізична підготовка                      | 15              | 18                  |
| 9  | Психологічна підготовка вихованців                             | 12              | 15                  |
| 10 | Медико-біологічні засади тренувань                             | 15              | 18                  |
| 11 | Правила змагань, їх організація та проведення                  | 12              | 15                  |
|    | <b>ВСЬОГО</b>                                                  | <b>102</b>      | <b>120</b>          |

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

| Норми тижневого навантаження навчально-тренувальної роботи для учнів (студентів)/ мінімальна наповнюваність навчально-тренувальних груп |      |      |      |      |      |      |      |      |      |       |       |      |      | Критерії зі спортивної підготовки для комплектування навчально-тренувальних груп |         |       |        |     |         |     |          |  |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|-------|-------|------|------|----------------------------------------------------------------------------------|---------|-------|--------|-----|---------|-----|----------|--|--|--|
| Стать                                                                                                                                   |      |      |      |      |      |      |      |      |      |       |       |      |      |                                                                                  |         |       |        |     |         |     |          |  |  |  |
|                                                                                                                                         | 6    | 7    | 8    | 9    | 10   | 11   | I    | II   | III  | 6     | 7     | 8    | 9    | 10                                                                               | 11 клас |       | I курс |     | II курс |     | III курс |  |  |  |
|                                                                                                                                         | клас | клас | клас | клас | клас | клас | курс | курс | курс | клас  | клас  | клас | клас | клас                                                                             | II      | к     | II     | к   | II      | к   | к        |  |  |  |
| 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      |  |  |  |

### ІІІ. Тематичний навчальний план підготовки

| Вид<br>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 |             |             |             |
| <b>ВСЬОГО:</b>                          | <b>1248</b>                      | <b>1404</b> | <b>1664</b> | <b>1872</b> |

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        |            |            |           |            |            |           |            |            |            |            |            |            |               |
| <b>ВСЬОГО:</b>                          | <b>115</b> | <b>102</b> | <b>97</b> | <b>101</b> | <b>103</b> | <b>99</b> | <b>100</b> | <b>109</b> | <b>112</b> | <b>106</b> | <b>102</b> | <b>102</b> | <b>1248</b>   |

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:                       |                                  |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |               |
| Загальнонорозвиваючі 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         | 48         | 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 |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |               |
| <b>ВСЬОГО:</b>                          | <b>118</b>                       | <b>117</b> | <b>120</b> | <b>113</b> | <b>115</b> | <b>112</b> | <b>113</b> | <b>122</b> | <b>125</b> | <b>119</b> | <b>115</b> | <b>115</b> | <b>1404</b>   |

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        |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |               |
| <b>ВСЬОГО:</b>                          | <b>137</b> | <b>134</b> | <b>149</b> | <b>139</b> | <b>138</b> | <b>138</b> | <b>138</b> | <b>143</b> | <b>144</b> | <b>138</b> | <b>133</b> | <b>133</b> | <b>1664</b>   |

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:                       |                                  |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |               |
| Загальнонорозвиваючі 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 |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |            |               |
| <b>ВСЬОГО:</b>                          | <b>155</b>                       | <b>155</b> | <b>155</b> | <b>163</b> | <b>158</b> | <b>157</b> | <b>160</b> | <b>151</b> | <b>152</b> | <b>155</b> | <b>155</b> | <b>156</b> | <b>1872</b>   |

#### 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                                                 | І 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

| №<br>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                                                                     | 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 | 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 скласти 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 скласти 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, коригую чого 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.