

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ  
КОМПЛЕКСНАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ТОРПЕДО»  
г.ЧЕЛЯБИНСКА**

**УТВЕРЖДАЮ**

**Директор МБУ ДОД  
КДЮСШ «Торпедо»  
г.Челябинска**

\_\_\_\_\_ **В.В.Лебедев**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ  
«ДЗЮДО»**

Образовательная направленность: Предпрофессиональная подготовка в области ФКиС

Возраст: 10 – 19 лет

Срок реализации: 10 лет

Утверждена:

Тренерско-преподавательским советом

Протокол № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

г. Челябинск 2014г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1 сентября 2013 года вступил в силу Федеральный закон об образовании в Российской Федерации. Законом вводятся новые типы образовательных программ в области физической культуры и спорта и этим продиктована необходимость разработки данной программы.

Программа разработана на основе Федеральных государственных требований к структуре дополнительной предпрофессиональной программы утвержденных Приказом Минспорта России от 12.09.2013 года № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам реализации этих программ». Программа составлена с учётом Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта дзюдо утвержденного приказом Минспорта России 19 сентября 2012 года № 231 Программа направлена на подготовку спортсменов дзюдоистов в возрасте от 10 до 17 лет. В соответствии со статьёй 84 закона об образовании в Российской Федерации «Особенности реализации программ в области физической культуры и спорта» в программе предложены условия для отбора одарённых детей, их физического воспитания и развития, получения ими знаний, умений и навыков в избранном виде спорта и для поступательного совершенствования спортивного мастерства.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа предусматривает комплектование учебных групп и распределение тренировочной нагрузки на этапах спортивной подготовки, которое регламентируется Приказом Минспорта России от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»

**Структура многолетней подготовки**  
**Особенности формирования групп и определения объёма недельной**  
**тренировочной нагрузки занимающихся с учётом этапов подготовки в**  
**академических часах**

Этапы подготовки	Период обучения	Минимальный возраст зачисления	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Максимальный объем - тренировочной нагрузки (час./нед.)	Годовая тренировочная нагрузка
Начальная подготовка	первый год	7	15	25	6	240
	Свыше второго	8	14	20	8	320
Тренировочный (период базовой подготовки)	первый год	11	12	14	12	480
	<b>второй год</b>	12	12	14	12	480
Тренировочный (период спортивной специализации)	<b>третий год</b>	13	10	12	18	720
	четвертый год	14	10	12	18	720
	<b>пятый год</b>	15	8	12	18	720
Спортивного совершенствования		16	6	10	24	960

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>ЭТАП ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ (БАЗОВОЙ) ПОДГОТОВКИ.....</b>	<b>5</b>
ГРУППА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1- го ГОДА.....	6
ГРУППА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2- го ГОДА.....	13
<b>ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ.....</b>	<b>21</b>
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ГРУППА 1- го ГОДА.....	22
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ГРУППА 2- го ГОДА.....	28
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ГРУППА 3- го ГОДА.....	35
<b>ЭТАП УГЛУБЛЁННОЙ ТРЕНИРОВКИ.....</b>	<b>42</b>
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ГРУППА 4- го ГОДА.....	43
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ГРУППА 5- го ГОДА.....	50
НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ.....	58
<b>ОБЩИЙ ГОДОВОЙ ПЛАН ГРАФИК ДЛЯ ГРУПП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ.....</b>	<b>62</b>
<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....</b>	<b>75</b>

**Модель построения тренировки на этапе предварительной подготовки**  
(Группы начальной подготовки 1; 2; годов обучения)

Основные цели.	Основные задачи тренировки.	Основные средства.	Основные методы.	Допустимые тренировочные нагрузки.	Требования к спортивной подготовленности.
<p>1. Укрепление здоровья.</p> <p>2. Привитие интереса к занятиям физической культуры и спорта.</p>	<p>1. Расширение двигательных навыков и умений.</p> <p>2. Укрепление организма.</p> <p>3. Развитие физических качеств с учётом сенситивных периодов.</p> <p>4. Овладение основами техники дзюдо.</p> <p>5. Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом.</p> <p>6. Участие в разнообразных, по проявлению физических качеств и видам спорта, детских соревнованиях.</p> <p>7. Отбор детей в учебно-тренировочные группы для дальнейшего спортивного совершенствования.</p>	<p>1. Изучение большого количества различных упражнений, игр.</p> <p>2. Упражнения, игры различной направленности.</p> <p>3. Развитие координационных возможностей, гибкости, быстроты, ловкости.</p> <p>4. Изучение приёмов дзюдо каждой группы по классификации.</p> <p>5. Беседы, рассказы, объяснения в процессе занятий.</p> <p>6. Соревнования по общей специальной физической подготовке, подвижным спортивным играм, первенствах школы по различным видам борьбы.</p> <p>7. Тестирование: физического, функционального развития.</p>	<p>1. Игровой</p> <p>2. Вторичный</p> <p>3. Соревновательно-игровой.</p>	<p>1. Общий годовой объём 312-468 часов.</p> <p>2. Соотношение: СФП ОФП: 82-80% ТТП: 13-15%</p>	<p>1. Умение выполнять приёмы дзюдо по программе ДЮСШ для ГНП 1-2.</p> <p>2. Сдача норм ОФП и СФП.</p> <p>3. Умение правильно выполнять упражнения ОФП и СФП, организовывать подвижные игры согласно программе ДЮСШ для ГНП 1-2.</p>

## Группа начальной подготовки первого года обучения.

### Годовой план-график

N пп	Содержание	час	месяц												%
			09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
	<b>Теория:</b>	<b>12</b>													<b>4</b>
1	История развития борьбы дзю-до	1		1											0,3
2	Влияние физ. упр. на орг-м, внешн. облик, осанку, движение	1				1									0,3
3	Гигиен. треб-ния, пред-ние травм	1	1												0,3
4	Знакомство с осн. правил дзю-до	1			1										0,3
5	Теор. осн. техники и такт. борьбы	8		1	1	1	1	1	1	1	1				2,6
	<b>Практика:</b>	<b>300</b>													<b>96</b>
1	ОФП	242	25	18	18	18	15	15	16	18	19	26	26	28	81
2	СФП	28	0	3	3	3	5	4	4	4	2				9
3	ТТП	30	0	3	3	3	5	4	5	3	4				10
	<b>Практика - подробное содерж.</b>														
	(ОФП)														
1	Общеразвив. упр. в разминке	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	12
2	Упр. на развитие ОФ - качеств	30	2	3	3	2	2	1	2	2	2	3	4	4	10
3	Эстафеты	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2				6
4	Подвижные игры общего хар-ра	69	9	5	4	4	2	2	3	4	2	10	11	13	22
5	Спортивные игры	53	4	3	3	3	3	3	3	3	4	8	8	8	17
6	Гимнастика, акробатика	23	1	2	3	3	3	3	3	3	2				7
7	Контр. норм. по гим-ке, акроб-ке	3				1		1		1					1
8	Сдача норм ОФП	8	4								4				3
	(СФП)														
1	Специальное упр. в разминке	8		1	1	1	1	1	1	1	1				3
2	Упр. на развитие СФ – качеств	3					1	1	1						1
3	Имитационные упражнения	6			1	1	1	1	1	1					2
4	Подвижные игры спец. характера	8		1	1	1	1	1	1	1	1				3
5	Сдача норм СФП	3		1			1			1					1
	(ТТП)														
1	Техника изучение	6		1	1	1	1			1	1				2
2	Техника повторение, соверш-ние	10		1	1	1	1	2	2	1	1				3
3	Учебные схватки	8		1	1	1	1	1	1	1	1				3
4	Учебно-тренировочные схватки	3					1	1	1						1
5	Контрольные норм. по технике	3					1		1		1				1
	<b>Всего часов</b>	<b>312</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	

## Основные задачи и средства по разделам подготовки

### *Общая физическая подготовка.*

#### **Задачи:**

1. Овладение техникой: а) подвижных, спортивных игр.  
б) акробатических, гимнастических упражнений.  
в) физических упражнений.
2. Развитие скоростных качеств.
3. Развитие гибкости.
4. Развитие ловкости.
5. Укрепление опорно-двигательного аппарата.
6. Повышение функциональных возможностей.

#### **Средства:**

##### Подвижные игры

- «Быстро по местам» № 1
- «Скакалка - подсекалка» №127
- «Между двух огней»
- «Черные и белые» №9
- «Цепочка» №8
- «Выбей соперника» №183
- «Третий лишний» №10
- «Охотники и зайцы» № 192
- «Салки»:
- а) «простые»
- б) «с домом»
- в) «с мячом»
- г) «ноги от земли»
- д) «ловля парами» и т.п.

##### Спортивные игры

- Футбол.
- Спортивные игры (по упрощенным правилам): гандбол, регби, баскетбол.

##### Эстафеты

- Прыжками, бегом, передвижением различными способами.
- С предметами.
- В парах.
- С простыми акробатическими упражнениями.

##### Акробатические упражнения

- Гимнастический мост: из положения лежа на спине, наклоном назад из стойки.
- Кувырки: вперед, назад – из упора присев (в группировке) в упор присев; назад – из стойки на голове (в группировке) в упор присев; назад согнувшись – из седа (с выпрямленными ногами), из стойки – в упор стоя ноги врозь, в упор стоя согнувшись, в основную стойку; вперед с прыжком в верх, в длину (выполняется с сильным толчком и фазой полёта) – с последующим кувырком в группировке.
- Перекаты: назад – из упора присев (до положения лёжа на лопатках и затылке в группировке), из седа, из приседа на одной ноге, из шпагатов; назад согнувшись – из седа (до упора на лопатках согнувшись), из стойки ноги врозь, из шпагатов, из основной стойки; из стойки на лопатках, в сед согнув ноги, согнувшись, ноги врозь; вперед прогнувшись – из упора лёжа, из стойки на коленях (с опорой руками у груди), тоже без опоры (руки за спину или за голову);
- Перевороты: в сторону (колесо), вправо, влево.

- Стойки: на лопатках, на голове.
  - Равновесия: «ласточка», заднее равновесие (тело наклонено назад).
  - Шпагаты: прямой, шпагат левой (правой ногой вперёд), полушпагат.
- Прыжковые акробатические упражнения через партнёров
- Прыжок ноги врозь, через партнера стоящего согнувшись.
  - Прыжок с кувырком через партнера стоящего на четвереньках.
  - Прыжок с кувырком через двух партнёров стоящих на четвереньках.

#### Гимнастические упражнения в разминке

- Бег: обычный, высокий, острый, широкий, мелкий (на носках), выпадами, приставной; обычный, острый, мелкий – спиной вперёд.
- Ходьба: на носках, пятках, носками наружу, внутрь, в полуприседе, в седе; шаг – обычный, тоже спиной вперёд, мягкий, перекатный, высокий, широкий, приставной, скрестный, скользящий; танцевальные шаги – шаг галопа (вперед с правой, левой ноги; в сторону – правым, левым боком).
- Передвижение в длину ковра различными способами: на коленях, четвереньках, «крабом», тоже спиной вперёд, лёжа на животе (ползком, вращением), кувырками вперёд, назад кувырками вперёд, назад – через правое левое плечо.
- Упражнения на месте: а) Стоя: наклоны – вперед, в стороны, назад; повороты – вправо, в лево; круговые движения в суставах – в тазобедренных, коленных, плечевых, локтевых, кистевых. б) Стоя, сидя на коленях: наклоны, повороты. в) Сидя: круговые движения – головой, в голеностопных суставах; повороты – туловища, головы; наклоны вперёд. г) Лёжа на спине, животе: повороты, сгибание, разгибание туловища, поднятие ног, и т.п.

#### Упражнения силового характера

*(методом повторных усилий)*

- Отжимание: от гимнастической скамейки – 50-60% от повторного максимума (ПМ), 1-3 подхода, 1-3 мин. отдых между подходами.
- Подтягивание: в висе на высокой перекладине – до отказа или 50-60% от ПМ, 1-3 подхода, 1-3 мин. отдых между подходами.
- Сгибание, разгибание туловища: лежа на ковре (на спине, животе) – 50-60% от ПМ, 1-3 подхода, 1-3 мин. отдых между подходами.
- Приседания: на одной ноге с опорой рукой на гимнастическую стенку; тоже с грузом 1-5 кг – 50-60% от ПМ, 1-3 подхода, 1-3 мин. отдых между подходами.
- Другие упражнения на увеличение силы мышц, способствующие овладению техникой разнообразных игр, упражнений и направленных на укрепление опорно-двигательного аппарата.

#### Упражнения скоростно-силового характера

- Броски набивных мячей 1-2 кг.
- Прыжки в длину, высоту, с места, разбега, на одной, двух ногах.

#### Упражнения на быстроту

*(выполняются в ширину зала, борцовского ковра)*

- Бег, передвижения: а) Со стартами из различных положений.  
б) Различными способами.  
в) С предметами.  
г) С кувырками

д) В парах.

#### Упражнения на ловкость

- Броски и ловля теннисных, набивных (1 кг.), волейбольных, футбольных и др. мячей, гимнастических палок и других предметов с поворотами на  $180^{\circ}$  -  $360^{\circ}$ 
  - а) Индивидуально,
  - б) В парах,
  - в) В группах.

#### Упражнения на гибкость (активную)

- Наклоны, повороты туловища, вперед, в стороны, назад (прогиб), стоя на ногах, коленях, сидя, лежа
- Отведения, сгибания, разгибания, круговые движения руками, предплечьями, кистями, пальцами.
- Отведения ног в стороны стоя, сидя; махи в стороны вперед, назад; шпагат, полушпагат.
- Круговые движения в коленных суставах, голеностопе, сгибание, разгибание голеностопа и пальцев ног.
- Круговые движения, наклоны, отведения в шейном отделе позвоночника.

#### ***Специальная физическая подготовка.***

##### **Задачи:**

1. Овладение:
  - а) Техникой специальных упражнений, выполняемых в разминке.
  - б) Приемами самостраховки.
  - в) Техникой имитационных упражнений.
  - г) Техникой подвижных игр.
2. Повышение координационных возможностей.
3. Укрепление опорно-двигательного аппарата.
4. Формирование навыков ведения единоборства.

##### **Средства:**

##### Подвижные игры.

а) Игры, упражнения с элементами единоборства.

- *Игры в касание:* 1.(Салки) коснуться какой либо частью тела (кистью, предплечьем, плечом, стопой, голенью, бедром, грудью, спиной, ягодицей, животом) какой либо части тела партнера. Выполняется как обоюдно, так и попеременно.
- *Игры в захваты:* 1. Захватить руку, руки, ноги, туловище партнера. Второму определенным разрешенным способом или различными действиями освободиться (за определенное время). 2.Первый навязывает определенный захват, второй освобождается или не дает осуществить захват.
- *Игры выталкивания:* 1.Вытолкнуть с ограниченной площади (круг, квадрат, за линию) различными разрешенными способами (с ограничением только руками, рукой, плечом, грудью, спиной и т.д.).
- *Игры перетягивания:* 1.Перетянуть за линию а) различными способами; б) определенными способами (только рукой, руками, захватами за туловище, за руки, ноги, кимоно и т.п.)

- *Игры с отрывом партнера от опоры:* 1.Оторвать от ковра а) различными способами; б) определенным способом (захватом за туловище, руки, ноги, подворотом на бросок).
- *Игры с выведением из равновесия:* 1.Стоя на одной ноге (с помощью и без помощи рук, с ограничением площади передвижения, без ограничения). 2.Стоя на двух ногах с ограничением площади передвижения, без ограничения.
- *Игры с отниманием предметов:* 1.С ограничением площади передвижения, без ограничения. 2.С ограничением способов отнимания, без ограничений.
- *Игры опережения:* 1. Выполнения определенных действий из одинакового исходного положения (кто быстрее). 2. То же из разных положений.
- *Игры с элементами разучиваемых движений:* 1. С задачей подготовить обучаемого к усвоению новых двигательных действий ли их совершенствованию.

#### б) Командные игры с элементами единоборства.

- «На прорыв» № 69 - «Перетягивание каната»
- «Тяни в круг» №76 - «Тяни из круга»
- «Опасный круг» №79 - «Регби на коленях».

#### Специальные упражнения в разминке

- Передний мост. - Забегания на борцовском мосту.
- Борцовский мост. - Накаты на переднем, борцовском мосту.
- Из приседа в группировке: перекаты на правый, левый бок, на спину; то же с хлопком рукой (руками).
- Стоя в основной стойке дзюдоиста:
  - а) На правый, левый бок.
  - б) С кувырком через правое, левое плечо.
  - в) С партнером стоящим на четвереньках, через правое, левое плечо, на спину.
  - г) Вперед на руки.

#### Имитационные упражнения.

- Имитация разученных приемов в стойке без партнера.
- Передвижения по ковру без партнера.
- Имитация «учикоми» (поворот туловища и выведение из равновесия) разученных приемов с партнером на месте.
- Имитация борьбы стоя в учебных схватках.
- Имитация борьбы лежа в учебных схватках.

### ***Техническая подготовка.***

#### **Задачи:**

1. Изучение технических действий дзюдо.
2. Совершенствование изученных технических действий.
3. Изучение сопряженных действий.

#### **Средства:**

#### Выполнение технических действий стоя

- Выведение из равновесия толчком. - Зацеп голенью изнутри.
- Задняя подножка. - Боковая подсечка под выставленную ногу.
- Выведение из равновесия рывком. - Бросок через бедро

- Передняя подножка. - Бросок через спину с колен.

#### Выполнение технических действий лежа

- Переворачивания (партнер стоит на четвереньках):
  - а) захватом дальней руки,
  - б) захватом дальней руки и шеи из под плеча,
  - в) захватом дальней руки и ноги,
  - г) рычагом (захватом шеи и своего предплечья из под ближней руки партнера),
  - д) опрокидыванием назад с захватом отворота на шее,
  - е) захватом на ключ.
- Удержания:
 

а) с боку,	в) со стороны головы,
б) поперек,	г) верхом.
- Болевые приемы на руку:
  - а) рычаг локтя через бедро,
  - б) узел ногой от удержания с боку,
  - в) обратный узел подниманием локтя,
  - г) узел через предплечье от удержания сбоку,
  - е) рычаг локтя через предплечье от удержания поперек,
  - ж) узел поперек от удержания поперек.

#### Выполнение подготовительных действий

- Стойки (основная стойка):
  - а) фронтальная,
  - б) правосторонняя,
  - в) левосторонняя.
- Передвижения:
  - а) обычным шагом,
  - б) подшагиванием.
- Захваты: а) классический (отворот и рукав).
- Повороты:
  - а) поворот на 90 градусов в сторону от противника,
  - б) поворот на 90 градусов в сторону противника,
  - в) поворот на 180 градусов в сторону от противника,
  - г) поворот на 180 градусов в сторону противника.

#### Выполнение выведений из равновесия (классических).

- |               |                      |
|---------------|----------------------|
| а) вперед,    | г) назад в сторону,  |
| б) назад,     | д) вперед в сторону. |
| в) в сторону, |                      |

#### ***Тактическая подготовка.***

##### **Задачи:**

1. Научиться применять изученные технические действия, в различных ситуациях создаваемых соперником, в учебных схватках.

##### **Средства:**

#### Выполнение технических действий с учетом ситуаций создаваемых соперником.

- Принимаемых стоек,
- Передвижений,
- Захватов,
- Дистанции,
- Выведений из равновесия,

- Положения тела по отношению к коврику в борьбе лежа.

### ***Волевая подготовка***

#### **Задачи:**

- Формирование представления о дисциплине, спортивном коллективе.

#### **Средства:**

- Понятия: дисциплинированность, правила поведения в спортивном зале на занятиях (рассказы, беседы).

### ***Интеллектуальная подготовка***

#### **Задачи:**

1. Получить общие знания:
  - а) О влиянии физических упражнений на организм,
  - б) О гигиенических требованиях,
  - в) Правилах поведения во время занятий,
  - г) Истории развития борьбы.
2. Формирование устойчивого интереса к занятиям в спортивной секции.

#### **Средства:**

- Влияние физических упражнений на организм, внешний облик, осанку, движения человека (лекция).
- Гигиенические требования к занимающимся, предупреждение травм (лекция, рассказ).
- Понятие спортивный коллектив (беседа, рассказ).
- Формирование устойчивого интереса к занятиям в спортивной секции (рассказы о наиболее ярких представителях данного коллектива, спортивной секции, в которой они занимаются).
- История развития дзюдо (лекция, рассказ).
- Ритуалы борьбы дзюдо (объяснения, показ).
- Теоретические основы техники, тактики дзюдо (объяснения, наглядный показ в процессе практических занятий).

**Группа начальной подготовки второго года обучения.  
Годовой план-график**

N пп	Содержание	ча- сы	месяц												%	
			09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08		
	<b>Теория:</b>	<b>13</b>													<b>3</b>	
1	Орг-ция и место провед. занятий, определение ЧСС	1	1													
2	Теор. основы техн. и такт. дзю-до	8		1	1	1	1	1	1	1	1					
3	Моральная под-ка, правила сорев.	4	1		1	1				1						
	<b>Практика:</b>	<b>455</b>													<b>97</b>	
1	ОФП	323	31	26	22	23	21	20	21	23	32	31	36	37	71	
2	СФП	65	2	6	7	7	8	7	8	7	4	4	3	2	14	
3	ТТП	67	4	6	8	7	9	8	8	8	5	4	0	0	15	
	<b>Практика - подробное содерж.</b>															
	<b>(ОФП)</b>															
1	Общеразвив. упр. в разминке	47	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	10	
2	Упр. на развитие ОФ - качеств	33	3	3	2	2	2	2	2	2	3	4	4	4	7	
3	Подвижные игры общего хар-ра	96	9	9	7	7	6	5	6	8	7	7	12	13	21	
4	Спортивные игры	117	11	7	7	7	7	7	7	7	11	14	16	16	25	
5	Гимнастика, акробатика	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			4	
6	Контр. норм. по гим-ке и акроб.	4		1		1		1			1				1	
7	Сдача норм ОФП	6	2								4				1	
	<b>(СФП)</b>															
1	Специальные упр. в разминке	22	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	5	
2	Упр. на развитие СФ - качеств	12		1	1	2	2	2	2	2					3	
3	Имитационные упражнения	7		1	1	1	1	1	1	1					1	
4	Подвижные игры спец. характера	21	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	4	
5	Сдача норм СФП	3			1		1		1						1	
	<b>(ТТП)</b>															
1	Техника, тактика	27	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2			6	
2	Учебные схватки	17	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1				
3	Учебно-тренировочные схватки	13	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1			3	
4	Тренировочные, контр. схватки	7		1	1	1	1	1	1	1					1	
5	Контр. норм. по технике и тактике	3			1		1			1					1	
	<b>Всего часов</b>	<b>468</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>36</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>42</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>		

## Задачи и средства по разделам подготовки

### Общая физическая подготовка

#### Задачи:

1. Расширение и совершенствование навыков владения техникой:
  - а) подвижных, спортивных игр,
  - б) акробатических упражнений,
  - в) физических упражнений.
2. Повышение скоростных возможностей.
3. Повышение и поддержание гибкости.
4. Развитие ловкости.
5. Укрепление опорно-двигательного аппарата.
6. Повышение функциональных возможностей.

#### Средства:

##### Подвижные игры

- Подвижные игры первого года обучения.
- «Голова и хвост» №12
- «Удочка» №224
- «Падающая палка» № 226
- «Пионербол»
- «Лапта» волейбольным мячом.
- Другие подвижные игры, в зависимости от места проведения.

##### Спортивные игры

- Футбол, гандбол;
- Спортивные игры (по упрощенным правилам): регби, баскетбол.

##### Эстафеты

- Прыжками, бегом, передвижением различными способами;
- С предметами;
- В парах, в группах, колоннах;
- С элементами акробатики;
- С элементами единоборства.

##### Акробатические упражнения

- Гимнастический мост: наклоном назад из стойки.
- Перекаты: повторение ГНП-1; прогнувшись (с опорой руками у груди) – из стойки ноги врозь, из основной стойки – в стойку на грудь; тоже без опоры (руки за спину или за голову);
- Равновесия: заднее равновесие (тело наклонено назад до горизонтального положения, свободная нога поднята не ниже горизонтального положения).
- Кувырки: из стойки на руках (в группировке) в упор присев; назад через плечо – из седа, из упора присев, из основной стойки – в стойку на правом (левом) плече с последующим перекатом назад прогнувшись в упор лёжа; назад согнувшись – из седа (с выпрямленными ногами), из стойки – в стойку на голове, руках с последующим перекатом назад прогнувшись в упор лёжа; Твист-кувырок – с места, прыжком вверх назад с поворотом на  $180^{\circ}$  – кувырок вперёд в группировке.

- Перекидки: вперёд – махом одной и толчком другой ноги – через стойку до моста с подъёмом на ноги, тоже – через стойку шпагатом на одну ногу; назад – наклоном назад, махом одной и толчком другой через стойку на руках с приземлением на обе ноги, тоже – через стойку шпагатом на одну ногу.
- Перевороты: вперед – махом одной и толчком другой ноги с последующим приземлением на ноги, тоже прыжком, тоже с прыжком с двух ног; Рондат; Фляк (со страховкой) – прыжком с двух ног и последующим приземлением на ноги; тоже махом одной и толчком другой ноги.
- Стойки: на голове и предплечьях, тоже руки за головой в замке.
- Подъем разгибом.
- Парные упражнения: кувырки в парах; равновесие стоя на бёдрах партнёра (стоящего в полуприседе) взявшись за руки верхний и нижний наклоняются назад.

#### Прыжковые акробатические упражнения через партнёров

- Прыжок ноги врозь, через партнера стоящего в полусогнутом положении.
- Прыжок с кувырком через партнера стоящего согнувшись.
- Прыжок с кувырком через двух партнёров стоящих согнувшись.
- Переворот вперед с опорой руками на партнера стоящего на четвереньках.

#### Гимнастические упражнения в разминке

- Бег: обычный, высокий, острый, широкий, мелкий (на носках), приставной; обычный, острый, мелкий – спиной вперёд; обычный с круговыми движениями руками (одновременно, попеременно – вперёд, назад), обычный с поворотами через правое левое плечо; приставной с круговыми движениями руками (одновременно – вперёд, назад).
- Ходьба: в полуприседе, в седе; шаг – обычный, тоже спиной вперёд, мягкий, перекатный, высокий, приставной, скрестный, скользящий, широкий с поворотами туловища на каждый шаг в сторону шагнувшей ноги (руки в замок); танцевальные шаги – шаг галопа (вперед с правой, левой ноги; в сторону – правым, левым боком), шаг польки, шаг вальса.
- Передвижение в длину ковра различными способами: на коленях, четвереньках, «крабом», тоже спиной вперёд, лёжа на животе (ползком, вращением), кувырками вперёд, назад кувырками вперёд, назад – через правое левое плечо, «колесом» в правую, левую стороны.
- Упражнения на месте: а) Стоя: наклоны – вперед, в стороны, назад; повороты – вправо, в лево; круговые движения – туловища, в тазобедренных, коленных суставах. б) Стоя, сидя на коленях: наклоны, повороты. в) Сидя: круговые движения – головой, в голеностопных суставах; повороты – туловища, головы; наклоны вперёд. г) Лёжа на спине, животе: повороты, сгибание, разгибание туловища, поднятие ног, и т.п.

#### Упражнения силового характера

*(методом повторных усилий)*

- Отжимание: от пола (ковра), на кулаках, пальцах – 50-60% от ПМ, 1-3 подхода, 1-3 мин. отдых между подходами.
- Подтягивание в вися на высокой перекладине: – до отказа 1- 3 подхода, 1-3 мин. отдых между подходами.

- Сгибание, разгибание туловища: лежа на ковре (на спине, животе) – 50-60% от ПМ, 1-3 подхода, 1-3 мин. отдых между подходами.
- Приседания: на правой, левой ноге – 50-60% от ПМ, 1-3 подхода, 1-3 мин. отдых между подходами.
- Другие упражнения на увеличение силы мышц, способствующие овладению, совершенствованию техники разнообразных игр, упражнений и направленных на укрепление опорно-двигательного аппарата.

#### Упражнения скоростно-силового характера

- Броски набивных мячей 1-3 кг.
- Прыжки в длину, высоту, с места, разбега, на одной, двух ногах.

#### Упражнения на быстроту

а) Выполняемые в ширину зала, борцовского ковра.

- Бег, передвижения:
  - \* Со стартами из различных положений;
  - \* Различными способами;
  - \* С предметами;
  - \* С кувырками;
  - \* В парах;
- б) Выполняемые в других условиях.

- Челночный бег
- Бег на короткие дистанции 10, 20, 30 ... 100 метров.
- Упражнения с предметами (броски, ловля).

#### Упражнения на ловкость

- Броски и ловля теннисных, набивных (1 кг.), волейбольных, футбольных и др. мячей, гимнастических палок, с поворотами на 180 - 360 градусов.
- а) индивидуально.
- б) в парах.
- в) в группах.

На месте, в  
движении

#### Упражнения на гибкость (активную)

- Наклоны, повороты туловища, вперед, в стороны, назад (прогиб), стоя на ногах, коленях, сидя, лежа
- Отведения, сгибания, разгибания, круговые движения руками, предплечьями, кистями, пальцами.
- Отведения ног в стороны стоя, сидя; махи в стороны вперед, назад; шпагат, полушпагат.
- Круговые движения в коленных суставах, голеностопе, сгибание, разгибание голеностопа и пальцев ног.
- Круговые движения, наклоны, отведения в шейном отделе позвоночника.

### ***Специальная физическая подготовка***

#### **Задачи:**

1. Расширение и совершенствование навыков владения:
  - а) Техники специальных упражнений, выполняемых в разминке;
  - б) Приемами самостраховки;
  - в) Техники имитационных упражнений;
  - г) Техники подвижных игр.

2. Повышение координационных возможностей.
3. Укрепление опорно-двигательного аппарата.
4. Расширение и совершенствование навыков ведения единоборства.

### **Средства:**

#### Подвижные игры.

- Игры, упражнения с элементами единоборства.
- Командные игры с элементами единоборства.
  - а) «Футбол крабов» № 263
  - б) «Удержись за кругом» № 68
- Игры первого года обучения.

#### Специальные упражнения в разминке

- Передний мост.
- Борцовский мост.
- Забегания на борцовском мосту.
- Накаты на переднем, борцовском мосту.

#### Самостраховка

- В полном приседе: перекаты на правый, левый бок, на спину; то же с хлопком рукой.
- Стоя на ногах на правый, левый бок.
- Стоя на ногах с кувырком в воздухе через правое, левое плечо.
- С партнером стоящим на четвереньках, через правое, левое плечо, на спину.
- Стоя на ногах, вперед на руки.
- Стоя на ногах с кувырком в воздухе через правое, левое плечо (партнер поддерживает рукой).
- Стоя на ногах на спину.

#### Имитационные упражнения

- Имитация разученных приемов в стойке.
- Имитация приемов, комбинаций в парах
- Передвижения по ковру с партнером в обоюдном захвате.
- Имитация «учикоми» на месте, в движении.
- Имитация борьбы стоя.
- Имитация борьбы лежа
- Имитация борьбы во время отработки партнера, в учебных схватках.

### ***Техническая подготовка***

#### **Задачи:**

1. Изучение технических действий дзюдо
2. Совершенствование изученных технических действий.
3. Совершенствование сопряженных действий.

### **Средства:**

#### Выполнение технических действий стоя

- Зацеп стопой снаружи.
- Задняя подсечка.
- Передняя подножка с колен.
- Бросок через спину с захватом отворота сверху.

- Зацеп голенью снаружи. - Бросок обратным захватом руки под плечо.
- Задняя подножка на пятке. - Бросок через голову.
- Передняя подножка на пятке. - Подсад голенью.
- Задняя подножка с колен.

#### Выполнение технических действий лежа

- Переворачивание (напарник лежит на животе).
  - а) скручиванием скрестным захватом голени от себя, на себя.
  - б) захватом руки на ключ.
  - в) захватом дальнего отворота из под ближней руки.
  - г) повторение, совершенствование изученных ранее переворачиваний
- Удержания: а) при помощи ног
  - б) повторение, совершенствование изученных ранее удержаний
- Болевые приемы на руку: а) рычаг локтя при помощи ноги сверху.
  - б) рычаг локтя при помощи туловища сверху.
  - в) рычаг локтя через предплечье от удержания поперек.
  - г) обратный узел поперек.
  - е) рычаг локтя с захватом руки между ног.
- Удушающие: а) предплечьем и плечом сзади.
  - б) предплечьем спереди, сидя верхом.
  - в) отворотом сзади.
  - г) двумя отворотами сзади.

#### Выполнение подготовительных действий

- Стойки (основная стойка): а) фронтальная,
  - б) правосторонняя,
  - в) левосторонняя.
- Передвижения: а) обычным шагом,
  - б) подшагиванием,
  - в) вперед в сторону по кругу.
- Захваты: а) классический (отворот и рукав).
- Повороты: а) поворот на 90 градусов в сторону от противника,
  - б) поворот на 90 градусов в сторону противника,
  - в) поворот на 180 градусов в сторону от противника,
  - г) поворот на 180 градусов в сторону противника.

#### Выполнение выведений из равновесия (классических)

- |               |                      |
|---------------|----------------------|
| а) Вперед.    | г) Вперед в сторону. |
| б) Назад.     | д) Назад в сторону.  |
| в) В сторону. |                      |

### ***Тактическая подготовка.***

#### **Задачи:**

1. Совершенствование способов тактической подготовки технических действий.
2. Научиться применять изученные технико-тактические действия в различных ситуациях учебных схваток.

#### **Средства:**

Выполнение технических действий с учетом ситуаций возникающих в схватках

- Стоек
- Передвижений
- Захватов
- Дистанции
- Выведений из равновесия
- Положения тела по отношению к коврику в борьбе лежа.

### ***Волевая подготовка.***

#### **Задачи:**

Развитие инициативности, активности, самостоятельности, дисциплинированности.

#### **Средства:**

- Дисциплинированность, правила поведения в спортивном зале на занятиях (рассказы, беседы в процессе занятий).
- Инициативность, активность, развитие их у начинающего спортсмена (рассказы, беседы в процессе занятий).

### ***Интеллектуальная подготовка.***

#### **Задачи:**

1. Получение общих знаний о технике и тактике борьбы.
2. Воспитание сознательного отношения к занятиям путем создания благоприятного климата в спортивной секции; взаимопомощь, уважение товарищей, соблюдение спортивных традиций.

#### **Средства:**

- Организация и место проведения для занимающихся дзюдо (лекция).
- Понятия о технике и тактике дзюдо, их взаимосвязь и значения в спортивной тренировке (лекция).
- Моральная подготовка, соблюдение спортивных традиций, уважение товарищей, тренера, взаимопомощь и взаимовыручка (беседа, рассказ).
- Научиться определять ЧСС (объяснение, показ).
- Теоретические основы техники и тактики дзюдо (объяснение, наглядный показ в процессе практических занятий)

## Модель построения тренировки на этапе начальной спортивной специализации

(Учебно-тренировочные группы 1; 2; 3 годов обучения)

Основная цель.	Основные задачи тренировки.	Основные средства.	Основные методы.	Допустимые тренировочные нагрузки.	Требования к спортивной подготовленности.
1. Формирование фундаментальной разносторонней подготовленности, как предпосылки для будущих высоких достижений в борьбе	<p>1. Обеспечение всесторонней физической подготовленности.</p> <p>2. Повышение уровня развития физических качеств.</p> <p>3. Совершенствование техники выполнения приёмов дзюдо каждой группы по классификации.</p> <p>4. Обучение тактики ведения схватки.</p> <p>5. Формирование основ индивидуального стиля деятельности (ИСД).</p> <p>6. Формирование устойчивого интереса борцов к целенаправленной многолетней спортивной подготовке.</p> <p>7. Развитие волевых, психологических качеств.</p> <p>8. Регулярное участие в детских соревнованиях.</p>	<p>1. Подвижные, спортивные игры, гимнастические, акробатические упражнения.</p> <p>2. Упражнения общей и специальной физической подготовки.</p> <p>3. Выполнение приёмов дзюдо каждой группы по классификации.</p> <p>4. Выполнение заданий, направленных на решение тактических задач.</p> <p>5. Выполнение индивидуального (по предрасположенности) комплекса общих, специально-физических упражнений, технико-тактических действий.</p> <p>6. Беседы, рассказы, объяснения в процессе занятий, соревнований. Привлечение к организации и проведению занятий, соревнований, культурно-спортивных мероприятий.</p> <p>7. Выполнение упражнений требующих проявления воли, спортивного характера. Психомышечная, психорегулирующая тренировка.</p> <p>8. Соревнования по ОФП, СФП, спортивным играм и различным видам борьбы.</p>	<p>1. Игровой.</p> <p>2. Повторный.</p> <p>3. Интервальный.</p> <p>4. Круговой.</p> <p>5. Соревновательный</p>	<p>1. Общий годовой объём 624-832 часов.</p> <p>2. Соотношение ОФП 18 % СФП 21 %</p> <p>ТТП 45%</p>	<p>1. Умение проводить 6 приёмов в стойке, 2-3 в обе стороны, 2 приёма в борьбе лёжа в тренировочных схватках.</p> <p>2. Сдача норм ОФП и СФП.</p> <p>3. Выполнение норматива первого юн. разряда.</p>

**Учебно – тренировочная группа первого года обучения.  
Годовой план график**

N пп	Содержание	ча- сы	месяц												%	
			09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08		
	<b>Теория:</b>	<b>26</b>														4
1	Влияние физ.упр.на организм	1	1													
2	Теория техники и тактики дзю-до	16		2	2	2	2	2	2	2	2					
3	Восп. вол. кач., основы псих. подг.	4				1	1	1	1							
4	Основы правил сор-й и судейства	3			1	1			1							
5	Оказание помощи при травм., пи- тьевой режим	2	1	1												
	<b>Практика:</b>	<b>598</b>														96
1	ОФП	373	36	28	25	25	23	21	22	29	33	36	47	48	62	
2	СФП	90	7	9	10	8	9	8	9	9	7	7	5	2	15	
3	ТТП	135	7	14	14	15	17	16	17	13	11	9	0	2	23	
	<b>Практика - подробное содерж.</b>															
	(ОФП)															
1	Общеразвив. упр. в разминке	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	10	
2	Упр. на развитие ОФ - качеств	87	9	8	6	5	4	3	3	7	8	8	13	13	14	
3	Подвижные игры общего хар-ра	73	6	6	5	6	6	5	6	8	5	7	6	7	12	
4	Спортивные игры	126	10	7	7	7	7	7	7	7	9	14	22	22	20	
5	Гимнастика, акробатика	19	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	1	3	
6	Сдача норм ОФП	8	4								4				1	
	(СФП)															
1	Специальное упр. в разминке	30	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	5	
2	Упр. на развитие СФ - качеств	12		1	2	2	2	2	2	1					2	
3	Имитационные упражнения	17	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	2		3	
4	Подвижные игры спец. характера	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		2	
5	Боевой раздел	15	3	3	1					2	3	3			2	
6	Сдача норм СФП	3			1		1		1						1	
	(ТТП)															
1	Техника, тактика	71	4	8	8	8	8	7	8	7	6	5		2	11	
2	Учебные схватки	27	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2			4	
3	Учебно-тренировочные схватки	22	1	2	2	2	3	3	3	2	2	2			4	
4	Тренировочные схватки	11		1	1	1	2	2	2	1	1				2	
5	Контрольные и сор-ные схватки	6				1	1	1	1	2					1	
	<b>Всего часов</b>	<b>624</b>	52	54	52	52	52	48	52	53	53	52	52	52		

## Задачи и средства по разделам подготовки

### *Общая физическая подготовка.*

#### **Задачи:**

1. Совершенствование навыков владения техникой:
  - а) подвижных, спортивных игр.
  - б) акробатических упражнений
  - в) физических упражнений.
2. Повышение скоростных возможностей.
3. Развитие скоростно-силовых возможностей.
4. Развитие ловкости.
5. Повышение функциональных возможностей.
6. Укрепление опорно-двигательного аппарата.

#### **Средства:**

##### Подвижные игры

- Подвижные игры ГНП третьего года обучения.
- «Мяч через канат» № 277
- «Волейбол футболистов» №300
- «Охотники с мячом» №278
- «Квадрат» №280
- «Чехарда длинный конь»
- Футбол со связанными ногами.
- Другие подвижные игры в зависимости от места проведения.

##### Спортивные игры

- Футбол.
- Регби.
- Гандбол.
- Волейбол.
- Баскетбол.
- Настольный теннис.
- Другие спортивные игры в зависимости от места проведения.

##### Эстафеты

- Прыжками, бегом, передвижением различными способами.
- С предметами
- В парах, в группах, колоннах.
- С элементами акробатики, прыжковой акробатики.
- С элементами единоборства, борьбы.

##### Акробатические упражнения

- Повторение упражнений ГНП-3 года обучения.
- Перекаты: повторение ГНП-1, 2,3; прогнувшись из основной стойки – в стойку на правом (левом) плече с последующим выполнением подъёма разгибом.
- Сальто вперед с разбега, с места.
- Сальто назад (со страховкой).
- Ходьба на руках.
- Другие акробатические упражнения.

### Прыжковые акробатические упражнения через партнёров

- Повторение упражнений ГНП-3 года обучения.
- Прыжки через коня, козла.

### Гимнастические упражнения в разминке

- Бег: обычный, высокий, острый, широкий, приставной; обычный – спиной вперёд; обычный с круговыми движениями руками (одновременно, попеременно – вперёд, назад), обычный с поворотами через правое левое плечо; приставной с круговыми движениями руками (одновременно – вперёд, назад).
- Ходьба: шаг – обычный, широкий с поворотами туловища на каждый шаг в сторону шагнувшей ноги (руки в замок); танцевальные шаги – шаг галопа (вперед с правой, левой ноги; в сторону – правым, левым боком), шаг польки, шаг вальса.
- Передвижение в длину ковра различными способами: на коленях, четвереньках, «крабом», тоже спиной вперёд, лёжа на животе (ползком, вращением), кувырками вперёд, назад кувырками вперёд, назад – через правое левое плечо, «колесом» в правую, левую стороны, «рондатом», переворотом вперёд с головы, с рук.
- Упражнения на месте: а) Стоя: наклоны – вперед, в стороны, назад; повороты – вправо, влево; круговые движения – туловища, в тазобедренных, коленных суставах. б) Стоя, сидя на коленях: наклоны, повороты. в) Сидя: круговые движения – головой, в голеностопных суставах; повороты – туловища, головы; наклоны вперёд. г) Лёжа на спине, животе: повороты, сгибание, разгибание туловища, поднятие ног, и т.п.

### Упражнения силового характера

*(Методом повторных усилий)*

- Отжимание: от пола (ковра), на кулаках, пальцах *с опорой ног о гимнастическую скамейку*; на брусках – 50-70% от ПМ, 1-5 подходов, 1-3 мин. отдых между подходами.
- Подтягивание в висе на высокой перекладине: различными хватами – до отказа 1-3 подхода, 1-3 мин. отдых между подходами.
- Сгибание, разгибание туловища: лежа на ковре (на спине, животе); сидя, лёжа на гимнастической скамейке (на спине, животе, на боку) – 50-70% от ПМ, 1-5 подходов, 1-3 мин. отдых между подходами.
- Приседания: на правой, левой ноге с грузом 3-5 кг. – 50-70% от ПМ, 1-5 подходов, 1-3 мин. отдых между подходами.
- Упражнения на тренажерах: на различные мышечные группы – 50-70% от ПМ, 1-5 подходов, 1-3 мин. отдых между подходами.
- Другие упражнения на увеличение силы мышц, способствующие совершенствованию навыков владения техникой разнообразных игр, упражнений и направленных на укрепление опорно-двигательного аппарата.

### Упражнения скоростно-силового характера

- Броски набивных мячей 1-5 кг. из различных положений.
- Прыжки в длину, высоту на одной, двух ногах.
- Подтягивание рывками на низкой и высокой перекладине.
- Прыжки с тумбы высотой 40 – 50 см.

### Упражнения на быстроту

- а) Выполняемые в ширину зала, борцовского ковра.

Бег, передвижение:

- Со стартами из различных положений.
- Различными способами.
- С предметами.
- С элементами акробатики.
- В парах, группах.

б) Выполняемые в других условиях.

- Челночный бег
- Бег на короткие дистанции 10, 20, 30 ... 100 метров.
- Упражнения с предметами (броски, ловля).
- С элементами акробатики.

Упражнения на ловкость

- Броски и ловля теннисных, набивных (1 кг.), волейбольных, футбольных и др. мячей, гимнастических палок, с поворотами на  $180^0$  -  $360^0$  с элементами акробатики (кувырками, перекатами, другими элементами).

а) индивидуально.

б) в парах.

в) в группах.

На месте, в движении

Упражнения на гибкость (активную, пассивную с партнером)

- Наклоны, повороты туловища, вперед, в стороны, назад (прогиб), стоя на ногах, коленях, сидя, лежа
- Отведения, сгибания, разгибания, круговые движения руками, предплечьями, кистями, пальцами
- Отведения ног в стороны стоя, сидя; махи в стороны вперед, назад; шпагат, полушпагат
- Круговые движения в коленных суставах, голеностопе, сгибание, разгибание голеностопа и пальцев ног
- Круговые движения, наклоны, отведения в шейном отделе позвоночника

Упражнения на выносливость

- Спортивные, подвижные игры.
- Бег на 1000, 1500, 2000, 3000 метров.

### ***Специальная физическая подготовка.***

#### **Задачи:**

1. Совершенствование навыков владения техникой специальных упражнений, игр.
2. Совершенствование координационных возможностей.
3. Укрепление опорно-двигательного аппарата.
4. Совершенствование навыков ведения единоборства.

#### **Средства:**

Подвижные игры

- а) Игры, упражнения с элементами единоборства.
- б) Командные игры с элементами единоборства – Регбол.
- в) Игры ГНП третьего года обучения.

Специальные упражнения в разминке

- Передний мост.

- Борцовский мост.
- Забегания на борцовском мосту.
- Накаты на переднем, борцовском мосту.
- Перекидка на борцовском мосту.

#### Самостраховка

- Совершенствование изученных приемов самостраховки ГНП 1 - 3 годов обучения (с большой амплитудой и скоростью).
- С кувырком в воздухе на спину.

#### Имитационные упражнения

- Имитация отдельных приемов в стойке, на месте, в движении, с падением, без партнера.
- Имитация отдельных приемов, комбинаций, защит, контрприемов с партнером.
- Имитация «учикоми» с акцентом на основные элементы приемов.

#### Специальные упражнения

а) С предметами (с борцовским манекеном, набивными мячами, экспандером, резиной, и т.п.)

- на быстроту: 1. простой реакции;  
                  2. одиночного движения.
- На скоростно-силовые качества.
- На развитие относительной силы.
- На выносливость: 1. скоростную;  
                          2. скоростно-силовую;  
                          3. силовую.

б) С партнером

- на быстроту: 1. простой реакции;  
                  2. одиночного движения.
- На скоростно-силовые качества.
- На развитие относительной силы.
- На выносливость: 1. скоростную;  
                          2. скоростно-силовую;  
                          3. силовую.

в) На укрепление опорно-двигательного аппарата, с учетом предъявляемой к нему нагрузкой, условиями борьбы.

#### Гимнастические упражнения на снарядах

- Перекладина, брусья, кольца, конь, козел.

#### Боевой раздел

- Освобождение от захватов:

- |                 |                           |
|-----------------|---------------------------|
| а) За руки.     | г) За одежду.             |
| б) За ноги.     | д) От удушающих.          |
| в) За туловище. | е) От захватов за волосы. |

- Защита от ударов

- |            |            |
|------------|------------|
| а) Руками. | б) Ногами. |
|------------|------------|

- Учебные схватки (на закрепление освобождения от захватов и защиту от ударов).

### ***Техническая подготовка.***

#### **Задачи:**

1. Изучение вариантов выполнения технических действий каждой группы по классификации.
2. Совершенствование вариантов выполнения технических действий каждой группы по классификации.
3. Совершенствование действий способствующих реализации технических действий каждой группы по классификации.
4. Выбор и совершенствование технических действий по предпочтению.

#### **Средства:**

Выполнение технических действий по группам классификации в благоприятных условиях.

#### Технические действия борьбы стоя

- |                        |                                   |
|------------------------|-----------------------------------|
| - Подножки.            | - Броски через спину.             |
| - Зацепы.              | - Броски с захватом ног.          |
| - Подсечки.            | - Броски переворотами «Мельницы». |
| - Броски через голову. | - Выведение из равновесия.        |
| - Подхваты.            | - Броски через грудь.             |
| - Броски через бедро.  |                                   |

#### Технические действия борьбы лежа

- |                       |                               |
|-----------------------|-------------------------------|
| - Рычаг локтя сверху. | - Удушающие: а) частями тела. |
| - Рычаг локтя снизу.  | б) одеждой.                   |
| - Узел руки наружу.   | - Удержания.                  |
| - Узел руки внутрь.   | - Переворачивания.            |

#### Выполнение технических действий, в действиях способствующих их реализации

- Действия в перемещениях:
  - а) принуждение соперника к занятию удобной для броска стойки.
  - б) занятия атакующим удобной для броска стойки.
- Действия в захватах:
  - а) преодоление защиты без срыва захвата.
  - б) завоевание удобного захвата.
  - в) освобождение от неудобного захвата.
- Действия в выведении из равновесия:
  - а) использования момента для выведения.
  - б) создание благоприятных моментов для выведения.
- Действия в комбинировании техники:
- Действия в использовании ситуации:
- Действия в выполнении техники борьбы лежа.

Выполнение технических действий по индивидуальному предпочтению в благоприятных и вариативных условиях.

### ***Тактическая подготовка***

#### **Задачи:**

1. Изучение тактики ведения схватки.
2. Совершенствование тактической подготовки технических действий.

### 3. Определение индивидуальных способов решения тактических задач.

#### **Средства:**

##### Тактика ведения схватки

- Атака.
- Контратака.
- Защита.
- Разведка.

#### ***Волевая подготовка***

##### **Задачи:**

1. Развитие:
  - а) уверенности в своих силах.
  - б) решительности.
  - в) воли к победе.
  - г) трудолюбия, настойчивости, терпения.
2. Совершенствование волевых качеств в процессе выполнения упражнений, игр различной направленности.

##### **Средства:**

- Понятие о воле, волевом усилии (беседа, тестирование уровня развития волевого усилия).
- Воспитание волевых качеств спортсмена (лекции, беседы):
  - а) уверенности в своих силах.
  - б) решительности.
  - в) воли к победе.
  - г) трудолюбия, настойчивости, терпения.

#### ***Психологическая подготовка***

##### **Задачи:**

1. Ознакомление с основами аутотренинга.

##### **Средства:**

- Основы аутотренинга.
  - а) переключение внимания.
  - б) концентрация.
  - в) расслабление.
- Понятие психической регуляции и саморегуляции.

#### ***Интеллектуальная подготовка***

##### **Задачи:**

1. Получение знаний о технике и тактике борьбы, влиянии физических упражнений на организм занимающихся.
2. Определение и постановка индивидуальных целей и задач на этап начальной спортивной специализации для каждого спортсмена.
3. Изучение правил соревнований и судейства.

##### **Средства:**

- Сведения о влиянии физических упражнений на организм занимающихся (лекция, рассказ).
- Правила соревнований и судейства (лекция, практическое освоение).

- Теоретические основы техники и тактики дзюдо (объяснения, показ действий тренером, показ наглядных пособий).
- Питьевой режим (потери воды и их восполнение) (лекция, рассказ).
- Оказание первой помощи после удушения, получения ушибов, растяжения мышц, сухожилий (объяснение, практическое освоение)

### Учебно – тренировочная группа второго года обучения.

N пп	Содержание	ча- сы															%
			09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08			
	<b>Теория:</b>	31															4
1	Гигиенические треб., влияние физ.упр.на организм	1	1														
2	Теория техники и тактики дзю-до	18	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1					
3	Морально-волевая и псих. под-ка	9	1	2	1	1	1	1	1	1							
4	Правила сор-ний и судейства	3			1	1			1								
	<b>Практика:</b>	697															96
1	ОФП	387	35	26	26	24	24	22	24	27	33	39	58	49	56		
2	СФП	125	12	11	11	12	13	12	12	12	11	10	3	6	18		
3	ТПП	185	8	20	20	21	21	21	22	20	16	10		6	27		
	<b>Практика - подробное содерж.</b>																
	(ОФП)																
1	Общеразвив. упр. в разминке	71	6	6	6	6	6	5	6	6	6	6	6	6	6	10	
2	Упр. на развитие ОФ - качеств	59	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	12	14	8		
3	Подвижные игры общего хар-ра	107	9	7	7	7	7	6	7	7	8	10	20	12	15		
4	Гимнастика, акробатика	22	4	2	2					2	4	6		2	3		
5	Спортивные игры	120	8	8	8	8	8	8	8	8	8	13	20	15	16		
6	Сдача норм ОФП	8	4								4					1	
	(СФП)																
1	Специальное упр. в разминке	37	3	3	4	4	4	4	4	4	4	2		1	5		
2	Упр. на развитие СФ - качеств	26	2	2	2	4	4	4	3	2	1	1		1	4		
3	Имитационные упражнения	18	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	3	1	2		
4	Подвижные игры спец. характера	21	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		1	3		
5	Боевой раздел	20	4	2	2					3	3	4		2	3		
6	Сдача норм СФП	3		1			1		1							0	
	(ТПП)																
1	Техника, тактика	69	4	8	8	8	6	6	6	7	8	5		3	9		
2	Учебные схватки	31	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3		2	4		
3	Учебно-тренировочные схватки	44	2	5	5	5	5	5	5	5	4	2		1	6		
4	Тренировочные схватки	34		4	3	4	6	6	7	3	1					5	
5	Контрольные и сор-ные схватки	7			1	1	1	1	1	2						1	
	Всего часов	728	58	61	61	61	61	58	62	62	62	60	61	61			

## Задачи и средства по разделам подготовки

### *Общая физическая подготовка*

#### **Задачи:**

1. Повышение скоростно-силовых возможностей.
2. Повышение скоростных возможностей.
3. Развитие физических качеств по субъективному предпочтению.
4. Повышение функциональных возможностей.
5. Развитие ловкости.
6. Укрепление опорно-двигательного аппарата.
7. Восстановление работоспособности.

#### **Средства:**

##### Подвижные игры

- Подвижные игры УТГ первого года обучения.
- Другие подвижные игры в зависимости от места проведения и наличия спортивного инвентаря.

##### Спортивные игры

- Футбол.
- Гандбол.
- Баскетбол.
- Другие спортивные игры в зависимости от места проведения.
- Регби.
- Волейбол.
- Настольный теннис.

##### Эстафеты

- С прыжками, бегом, передвижением различными способами.
- С предметами
- В парах, в группах, колоннах.
- С элементами акробатики, прыжковой акробатики.
- С элементами единоборства, борьбы.

##### Акробатические упражнения

- Повторение упражнений УТГ-1 года обучения.
- Другие акробатические упражнения (по предпочтению).

##### Прыжковые акробатические упражнения через партнёров

- Повторение упражнений УТГ-1 года обучения.
- Другие прыжковые акробатические упражнения (по предпочтению).

##### Гимнастические упражнения в разминке

- Бег: обычный, высокий, острый, широкий, приставной; обычный – спиной вперёд; обычный с круговыми движениями руками (одновременно, попеременно – вперёд, назад), обычный с поворотами через правое левое плечо; приставной с круговыми движениями руками (одновременно – вперёд, назад).
- Ходьба: шаг – обычный, широкий с поворотами туловища на каждый шаг в сторону шагнувшей ноги (руки в замок); танцевальные шаги – шаг галопа (вперёд с правой, левой ноги; в сторону – правым, левым боком), шаг польки, шаг вальса.
- Передвижение в длину ковра различными способами: на коленях, четвереньках, «крабом», тоже спиной вперёд, лёжа на животе (ползком, вращением), кувырка-

ми вперёд, назад кувырками вперёд, назад – через правое левое плечо, «колёсом» в правую, левую стороны, «рондатом», переворотом вперёд с головы, с рук.

- Упражнения на месте: а) Стоя: наклоны – вперед, в стороны, назад; повороты – вправо, в лево; круговые движения – туловища, в тазобедренных, коленных суставах. б) Стоя, сидя на коленях: наклоны, повороты. в) Сидя: круговые движения – головой, в голеностопных суставах; повороты – туловища, головы; наклоны вперёд. г) Лёжа на спине, животе: повороты, сгибание, разгибание туловища, поднятие ног, и т.п.

#### Гимнастические упражнения на снарядах

- Перекладина, брусья, кольца, конь, козел.

#### Упражнения на развитие общефизических качеств

*Подтягивание слабых качеств у каждого спортсмена  
и совершенствование сильных качеств.*

#### Упражнения силового характера

(Методом повторных усилий)

- Отжимание: от пола (ковра), на кулаках, пальцах *с опорой ног о гимнастическую скамейку*; на брусьях – 50-70% от ПМ, 1-5 подходов, 1-3 мин. отдых между подходами.
- Подтягивание в висе на высокой перекладине: различными хватами – до отказа 1-3 подхода, 50-70% от ПМ, 3-5 подходов, 1-3 мин. отдых между подходами.
- Сгибание, разгибание туловища: лежа на ковре (на спине, животе); сидя, лёжа на гимнастической скамейке (на спине, животе, на боку) – 50-70% от ПМ, 1-5 подходов, 1-3 мин. отдых между подходами.
- Приседания: на правой, левой ноге с грузом 3-5 кг. – 50-70% от ПМ, 1-5 подходов, 1-3 мин. отдых между подходами.
- Упражнения на тренажерах: на различные мышечные группы – 50-70% от ПМ, 1-5 подходов, 1-3 мин. отдых между подходами.
- Другие упражнения на увеличение силы мышц, способствующие совершенствованию навыков владения техникой разнообразных игр, упражнений и направленных на укрепление опорно-двигательного аппарата.

#### Упражнения скоростно-силового характера

- Броски набивных мячей 1-5 кг. из различных положений.
- Прыжки в длину, высоту на одной, двух ногах.
- Отжимания от пола, гимнастической скамейки (с хлопком в ладони).
- Подтягивания рывками на низкой, высокой перекладине.

#### Упражнения на быстроту

а) Выполняемые в ширину зала, борцовского ковра.

Бег, передвижение:

- Со стартами из различных положений.
- Различными способами.
- С предметами.
- С элементами акробатики.
- В парах, группах.

б) Выполняемые в других условиях.

- Челночный бег

- Бег на короткие дистанции 10, 20, 30 ... 100 метров.
- Упражнения с предметами (броски, ловля).
- С элементами акробатики.

#### Упражнения на ловкость

- Броски и ловля теннисных, набивных (1 кг.), волейбольных, футбольных и др. мячей, гимнастических палок и других предметов, с поворотами на 180 - 360 градусов с элементами акробатики.
- |   |  |                      |
|---|--|----------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>а) индивидуально.</li> <li>б) в парах.</li> <li>в) в группах.</li> </ul> |  | На месте, в движении |
|---|--|----------------------|

#### Упражнения на гибкость (активную, пассивную)

##### *Выполнение этих упражнений с предметами*

- Наклоны, повороты туловища, вперед, в стороны, назад (прогиб), стоя на ногах, коленях, сидя, лежа
- Отведения, сгибания, разгибания, круговые движения руками, предплечьями, кистями, пальцами
- Отведения ног в стороны стоя, сидя; махи в стороны вперед, назад; шпагат, полушпагат
- Круговые движения в коленных суставах, голеностопе, сгибание, разгибание голеностопа и пальцев ног
- Круговые движения, наклоны, отведения в шейном отделе позвоночника

#### Упражнения на выносливость

- Спортивные, подвижные игры
- Бег на 1000, 1500, 2000, 3000 метров.

### ***Специальная физическая подготовка***

#### **Задачи:**

1. Совершенствование координационных возможностей.
2. Развитие физических качеств по субъективному предпочтению.
3. Укрепление опорно-двигательного аппарата.

#### **Средства:**

##### Подвижные игры

- а) Игры, упражнения с элементами единоборства.
- б) Командные игры с элементами единоборства.
- в) Игры УТГ первого года обучения.

##### Специальные упражнения в разминке

- Передний мост.
- Борцовский мост.
- Забегания на борцовском мосту.
- Накаты на переднем, борцовском мосту.
- Перекидка на борцовском мосту.

##### Самостраховка

- Совершенствование приемов самостраховки (с большой амплитудой и скоростью).

### Имитационные упражнения

- Имитация «учикоми» с воспроизведением отдельных эпизодов схватки (элементов, частей, приемов).
  - а) с партнером | На месте, в движении
  - б) без партнера
- Имитация комбинаций, защит, контрприемов
  - а) с партнером | На месте, в движении
  - б) без партнера
- Имитация с заданиями по решению тактических задач.

### Специальные упражнения

а) С предметами (с борцовским манекеном, набивными мячами, экспандером, резиной, и т.п.)

- на быстроту: 1. реакцию выбора;  
2. одиночного движения.
- На скоростно-силовые качества.
- На развитие относительной силы.
- На выносливость: 1. скоростная;  
2. скоростно-силовая;  
3. силовая.

б) С партнером

- на быстроту: 1. простой реакцией;  
2. одиночного движения.
- На скоростно-силовые качества.
- На развитие относительной силы.
- На выносливость: 1. скоростная;  
2. скоростно-силовая;  
3. силовая.
- На укрепление опорно-двигательного аппарата, с учетом предъявляемой к нему нагрузкой, условиями борьбы.

### Боевой раздел

- Защита от ударов руками: а) боковых, в) сверху,  
б) снизу, г) на отмаш.
- Защита от ударов ногами: а) снизу вверх, в) повторение защиты от прямых,  
б) боковых, г) с разворота.
- Совершенствование освобождений от захватов.
- Учебные схватки на совершенствование защит от ударов руками, ногами, захватов за одежду.

### ***Техническая подготовка***

#### **Задачи:**

1. Расширение вариативности выполнения технических действий по группам классификации.
2. Совершенствование действий, способствующих реализации технических действий
3. Совершенствование технических действий по предпочтению.

## **Средства:**

Выполнение технических действий по группам классификации в благоприятных и вариативных условиях.

### Технические действия борьбы стоя

- Подножки.
- Зацепы.
- Подсечки.
- Броски через голову.
- Подхваты.
- Броски через бедро.
- Броски через спину.
- Броски с захватом ног.
- Броски переворотами «Мельницы».
- Выведение из равновесия.
- Броски через грудь.

### Технические действия борьбы лежа

- Рычаг локтя сверху.
- Рычаг локтя снизу.
- Узел руки наружу.
- Узел руки внутрь.
- Выполнение технических действий по предпочтению в различных вариативных условиях.
- Удушающие: а) частями тела.  
б) одеждой.
- Удержания.
- Переворачивания.

### Выполнение технических действий и способствующих их реализации действий в различных вариативных условиях

- Действия в перемещениях.
- Действия в захватах.
- Действия в выведении из равновесия.
- Действия в комбинировании техники.
- Действия в использовании ситуации.
- Действия в выполнении техники борьбы лежа.

## ***Тактическая подготовка***

### **Задачи:**

1. Изучение и совершенствование тактики ведения схватки.
2. Формирование общего представления о стиле борьбы.
3. Совершенствование индивидуальных способов решения тактических задач.

### **Средства:**

#### Тактика ведения схватки

- Совершенствование тактических действий:
  - а) Атака.
  - б) Контратака.
  - в) Защита.
  - г) Разведка.
- Реализация опасного положения.
- Ликвидация опасного положения.

#### Освоение основных направлений тактики ведения схватки

- Наступательная тактика
- Контратакующая тактика.
- Оборонительная тактика

### ***Волевая подготовка.***

#### **Задачи:**

1. Развитие: а) силы воли.  
б) выдержки и самообладания.
4. Совершенствование волевых качеств в процессе выполнения упражнений, игр, схваток различной направленности.

#### **Средства:**

- Развитие силы воли, выдержки и самообладания (беседы, рассказы, требования проявления этих качеств в ходе практических занятий).
- Особенности проявления волевого компонента у спортсмена (выявление путем тестирования).
- Совершенствование волевых качеств в процессе выполнения упражнений, игр, схваток различной направленности.

### **Психологическая подготовка**

#### **Задачи:**

Овладение основами психорегулирующей и психомышечной тренировки.

#### **Средства:**

- Психорегулирующая тренировка (практические занятия).
- Основы психомышечной тренировки (практические занятия).

### ***Интеллектуальная подготовка***

#### **Задачи:**

1. Получение знаний о технике и тактике борьбы.
1. Развитие социальных компонентов физической активности.
2. Изучение правил соревнований и судейства.

#### **Средства:**

- Гигиенические требования. Сведения о влиянии физических упражнений на организм занимающихся (лекция, беседа).
- Правила соревнований и судейства (лекция, практическое освоение).
- Теоретическая подготовка в технике и тактике дзюдо (объяснение, показ действий тренером, показ наглядных пособий, учебных фильмов).
- Сгонка веса, его воздействие на организм (лекция).
- Оказание первой помощи при получении травм (переломы, вывихи) (практическое освоение).
- Развитие социальных компонентов физической активности (поощрение, стремление к самоутверждению, через занятия спортом, воспитание чувства долга, помощи слабым, предотвращения возникновения комплекса силы и вседозволенности) (беседы, рассказы).

**Учебно – тренировочная группа третьего года обучения**  
**Годовой план график**

№п п	Содержание	ча- сы													%
			09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
	<b>Теория:</b>	33													3,5
1	Разв. дзюдо в обл. России, в мире	2	1				1								
2	Сгонка веса, врач. контроль, са- моконтр, массаж	1			1										
3	Теория техники и тактики дзю-до	18	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1			
4	Псих. под-ка, воспит. вол. кач.	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
5	Правила сор-й, орг-ия и провед.	2				1			1						
	<b>Практика:</b>	823													87,9
1	ОФП	426	41	29	25	24	24	21	24	29	38	49	66	56	45,5
2	СФП	152	12	14	12	11	13	12	13	15	16	15	6	13	16,2
3	ТТП	245	17	26	29	30	29	28	29	23	20	9	0	5	26,2
	<b>Соревнования:</b>														
1	Соревновательная подготовка	30			5	5	5	5	5	5					3,2
	<b>Восстановление:</b>														
1	Восстановительные упр. и мер-ия	50	3	5	5	5	5	5	5	5	4	3	3	3	5,3
	Всего час.	936	76	77	80	79	79	74	80	80	79	78	76	78	
	<b>Практика - подробное содерж.</b>														
	(ОФП)														
1	Общеразвив. упр. в разминке	70	6	6	6	6	6	5	6	6	6	6	5	6	7,5
2	Упр. на развитие ОФ - качеств	75	6	5	4	3	3	3	3	5	5	8	16	14	8,0
3	Подвижные игры общего хар-ра	90	7	6	5	5	5	4	5	6	5	7	21	14	9,6
4	Гимнастика, акробатика	20	4	2						2	4	6		2	2,1
5	Спортивные игры	163	14	10	10	10	10	9	10	10	14	22	24	20	17,4
6	Сдача норм ОФП	8	4								4				0,9
	(СФП)														
1	Специальные упр. в разминке	39	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	1	1	4,2
2	Упр. на развитие СФ - качеств	29	1	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3,1
3	Имитационные упражнения	30	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3,2
4	Подвижные игры спец. характера	20	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2,1
5	Боевой раздел	31	4	4						4	6	8		6	3,3
6	Сдача норм СФП	3			1		1		1						0,3
	(ТТП)														
1	Техника, тактика	85	9	10	10	9	8	8	8	8	8	8		2	9,1
2	Учебные схватки	52	5	7	7	6	4	4	4	6	6	2		1	5,6
3	Учебно-тренировочные схватки	55	2	4	6	8	8	8	8	4	4	2		2	5,9
4	Тренировочные схватки	47	1	5	5	6	8	7	8	4	3				5,0
5	Контрольные схватки	6			1	1	1	1	1	1					0,6
	Всего часов на практич. занятия	832	70	69	66	65	66	61	66	67	74	73	72	74	

## Задачи и средства по разделам подготовки

### *Общая физическая подготовка*

#### **Задачи:**

1. Повышение скоростно-силовых возможностей.
2. Развитие физических качеств по субъективному предпочтению.
3. Повышение функциональных возможностей.
4. Развитие ловкости.
5. Укрепление опорно-двигательного аппарата.
6. Восстановление работоспособности.

#### **Средства:**

##### Подвижные игры

- На развитие физических качеств.
- На повышение функциональных возможностей.
- На восстановление работоспособности.

##### Спортивные игры

- На повышение функциональных возможностей.
- На восстановление работоспособности.

##### Эстафеты

- На развитие физических качеств.
- На повышение функциональных возможностей.
- На восстановление работоспособности.

##### Акробатические упражнения

- Выполнение акробатических упражнений (по предпочтению).
- Выполнение акробатических упражнений (с учётом индивидуально выполняемых технико-тактических действий).

##### Гимнастические упражнения в разминке

- Бег: обычный, обычный – с круговыми движениями руками (одновременно, попеременно – вперёд, назад), с поворотами через правое левое плечо, спиной вперёд; приставной с круговыми движениями руками (одновременно – вперёд, назад).
- Ходьба: шаг – обычный, широкий с поворотами туловища на каждый шаг в сторону шагнувшей ноги (руки в замок).
- Передвижение в длину ковра различными способами: кувырками вперёд, назад кувырками вперёд, назад – через правое левое плечо, «колесом» в правую, левую стороны, «рондатом», переворотом вперёд с головы, с рук.
- Упражнения на месте: а) Стоя: наклоны – вперёд, в стороны, назад; повороты – вправо, в лево; круговые движения – туловища, в тазобедренных, коленных суставах. б) Стоя, сидя на коленях: наклоны, повороты. в) Сидя: круговые движения – головой, в голеностопных суставах; повороты – туловища, головы; наклоны вперёд. г) Лёжа на спине, животе: повороты, сгибание, разгибание туловища, поднятие ног, и т.п.
- С учетом предстоящих задач занятия.

- С учётом индивидуально выполняемых технико-тактических действий.

Упражнения на развитие общефизических качеств

С учетом подтягивания слабых качеств у каждого спортсмена  
и совершенствование сильных качеств.

Упражнения силового характера  
(Методом повторных усилий)

- Отжимание: от пола (ковра), на кулаках, пальцах *с опорой ног о гимнастическую скамейку*; на брусках – 50-70% от ПМ, 1-5 подходов, 1-3 мин. отдых между подходами.
- Подтягивание в висе на высокой перекладине: различными хватами – до отказа 1-3 подхода или 50-70% от ПМ, 3-5 подходов, 1-3 мин. отдых между подходами.
- Сгибание, разгибание туловища: лежа на ковре (на спине, животе); сидя, лёжа на гимнастической скамейке (на спине, животе, на боку) – 50-70% от ПМ, 1-5 подходов, 1-3 мин. отдых между подходами.
- Приседания: на правой, левой ноге с грузом 3-5 кг. – 50-70% от ПМ, 1-5 подходов, 1-3 мин. отдых между подходами.
- Упражнения на тренажерах: на различные мышечные группы – 50-70% от ПМ, 1-5 подходов, 1-3 мин. отдых между подходами.
- Другие упражнения на увеличение силы мышц, способствующие совершенствованию навыков владения техникой разнообразных игр, упражнений и направленных на укрепление опорно-двигательного аппарата.

Упражнения скоростно-силового характера

- Броски набивных мячей 1-5 кг. из различных положений.
- Прыжки в длину, высоту на одной и двух ногах.
- Прыжки с гимнастической скамейки, тумбы высотой 40 – 50 см.

Упражнения на быстроту

а) Выполняемые в ширину зала, борцовского ковра.

Бег, передвижение:

- Со стартами из различных положений.
- Различными способами.
- С предметами.
- С элементами акробатики.
- В парах, группах.

б) Выполняемые в других условиях.

- Челночный бег
- Бег на короткие дистанции 10, 20, 30 ... 100 метров.
- Упражнения с предметами (броски, ловля).
- С элементами акробатики.

Упражнения на ловкость

- Броски и ловля теннисных, набивных (1 кг.), волейбольных, футбольных и др. мячей, гимнастических палок и с другими предметами, с поворотами на 180<sup>0</sup> - 360<sup>0</sup> с элементами акробатики.

а) индивидуально.

б) в парах.

в) в группах.

На месте, в движении.

### Упражнения на гибкость (активную, пассивную)

#### *Выполнение этих упражнений с предметами*

- Наклоны, повороты туловища, вперед, в стороны, назад (прогиб), стоя на ногах, коленях, сидя, лежа
- Отведения, сгибания, разгибания, круговые движения руками, предплечьями, кистями, пальцами
- Отведения ног в стороны стоя, сидя; махи в стороны вперед, назад; шпагат, полушпагат
- Круговые движения в коленных суставах, голеностопе, сгибание, разгибание голеностопа и пальцев ног
- Круговые движения, наклоны, отведения в шейном отделе позвоночника

#### Упражнения на выносливость

- Спортивные, подвижные игры.
- Бег на 1000, 1500, 2000, 3000 метров.

### **Специальная физическая подготовка**

#### **Задачи:**

1. Совершенствование координационных возможностей.
2. Развитие физических качеств по субъективному предпочтению.
3. Укрепление опорно-двигательного аппарата.
4. Повышение мощности и стандартности выполнения отдельных элементов техники.

#### **Средства:**

##### Подвижные игры

- а) Игры, упражнения с элементами единоборства.
- б) Командные игры с элементами единоборства.
- в) Игры УТГ первого года обучения.

##### Специальные упражнения в разминке

- Передний мост.
- Борцовский мост.
- Забегания на борцовском мосту.
- Накаты на переднем, борцовском мосту.
- Перекидка на борцовском мосту.

##### Самостраховка

- Совершенствование приемов самостраховки (с большой амплитудой и скоростью).

##### Имитационные упражнения

- Имитация «учикоми» с воспроизведением отдельных элементов технического действия.

а) с партнером	На месте, в движении
б) без партнера	
- Имитация комбинаций, защит, контрприемов

а) с партнером	На месте, в движении
б) без партнера	
- Имитация с заданиями по решению тактических задач.

### Специальные упражнения

а) С предметами (с борцовским манекеном, набивными мячами, экспандером, резиновой, и т.п.).

- На скоростно-силовые качества.
- На развитие относительной силы: 1.динамическая;  
2.статическая.
- На выносливость: 1.скоростно-силовая;  
2.силовая.

б) С партнером

- На скоростно-силовые качества.
- На развитие относительной силы: 1.динамическая;  
2.статическая.
- На выносливость: 1.скоростно-силовая;  
2.силовая.

в) На укрепление опорно-двигательного аппарата, с учетом предъявляемой к нему нагрузкой, условиями борьбы.

### Гимнастические упражнения на снарядах

- Перекладина, брусья, кольца, конь, козел.

#### Боевой раздел.

- Изучение основных ударов: а) руками, б) ногами.
- Совершенствование защит от: а) захватов, б) ударов (руками, ногами).
- Использование арсенала спортивного раздела в рукопашной схватке.
- Учебные схватки:

а) на совершенствование защит от захватов и ударов руками, ногами.

б) на совершенствование атакующих технических действий бросками, ударами ногами, руками.

### ***Техническая подготовка***

#### **Задачи:**

1. Научиться проводить 6 приемов в стойке, 2 в обе стороны, 2 приема в борьбе лежа в тренировочных схватках.
2. Повышение надежности реализации технических действий, добиваясь стандартности в отдельных его элементах.
3. Совершенствование технических действий по предпочтению.

#### **Средства:**

- Совершенствование защит от технических действий каждой группы по классификации, либо наиболее часто применяемых.
- Выполнение технических действий в объеме модельных характеристик.
- Выполнение технических действий добиваясь стандартности во 2, 3, 5 частях.
- Выполнение технических действий добиваясь вариативности в 1 и 4 частях.

### Совершенствование технических действий в способствующих их реализации действиях

- Действия в перемещениях:
- Действия в захватах:

- Действия в выведении из равновесия:
- Действия в комбинировании техники:
- Действия в использовании ситуации:
- Действия в выполнении техники борьбы лежа.

### ***Тактическая подготовка***

#### **Задачи:**

1. Изучение и совершенствование тактики ведения схватки.
2. Формирование общего представления о стиле борьбы.
3. Совершенствование индивидуальных способов решения тактических задач.

#### **Средства:**

##### Тактика ведения схватки.

- Совершенствование тактических действий:
 

а) Атака.	г) Разведка.
б) Контратака.	д) Реализация опасного положения.
в) Защита.	е) Ликвидация опасного положения.
- Удержание преимущества.
- Демонстрация активности.
- Восстановление сил.
- Выталкивание за ковер.

##### Освоение основных направлений тактики ведения схватки

- Наступательная тактика
- Контратакующая тактика.
- Оборонительная тактика

### ***Волевая подготовка***

#### **Задачи:**

1. Развитие: а) силы воли, б) выдержки и самообладания.
2. Совершенствование волевых качеств в процессе выполнения тренировочных и соревновательных упражнений.

#### **Средства:**

- Повышение уровня проявления силы воли, выдержки и самообладания (беседы, рассказы, требования проявления этих качеств в ходе практических занятий).
- Совершенствование волевых качеств в процессе выполнения упражнений, игр, схваток различной направленности.

### ***Психологическая подготовка.***

#### **Задачи:**

Научиться использовать методы психорегуляции в тренировочной и соревновательной деятельности.

#### **Средства:**

- Использование методов психорегуляции в соревновательной и тренировочной деятельности (практическое выполнение в ходе тренировочных занятий и соревнований).

### ***Интеллектуальная подготовка.***

#### **Задачи:**

1. Определение и постановка целей и задач на этап углубленной тренировки для каждого спортсмена.
2. Повышение уровня знаний.
  - а) теории техники и тактики дзюдо.
  - б) Правил соревнований и судейства, их организации.
  - в) Врачебного контроля, самоконтроля.
3. Освоить методы восстановительного массажа.

#### **Средства:**

- Развитие дзюдо в области, России, мире (лекция, рассказ).
- Сгонка веса, основные требования с медицинской точки зрения к сгоняющим вес или его придерживанию (лекция).
- Врачебный контроль и самоконтроль (лекция, практическое выполнение).
- Правила общего массажа (рассказ, практическое освоение).
- Контроль и оценка функционального состояния спортсмена за длительный промежуток времени и в данный момент (тестирование, наблюдение).
- Теория техники и тактики борьбы дзюдо (индивидуализация техники, тактики, расширение вариантов подготовительных действий, рассмотрение и анализ видов тактики ведения схватки) (объяснение, показ действий тренером, показ наглядных пособий, учебных фильмов, чтение специальной литературы).
- Правила соревнований, организация и проведение соревнований (умение организовать и провести внутришкольные соревнования по ОФП, СФП, борьбе) (практическое освоение).

**Модель построения тренировки на этапе углублённой тренировки**  
(Учебно-тренировочные группы 4; 5 годов обучения)

Основная цель.	Основные задачи тренировки.	Основные средства.	Основные методы.	Допустимые тренировочные нагрузки.	Требования к спортивной подготовленности.
1. Формирование умения реализовать индивидуальные особенности в соревновательной деятельности.	<p>1. Создание прочного фундамента для совершенствования технико-тактической подготовки.</p> <p>2. Повышение эффективности и надёжности индивидуального комплекса технико-тактических действий.</p> <p>3. Повышение интеллектуальной, психологической, волевой подготовки.</p> <p>4. Совершенствование опыта участия в соревнованиях.</p> <p>5. Отбор в группы спортивного совершенствования.</p>	<p>1. Спортивные игры, упражнения ОФП и СФП, направленные на повышение функциональных возможностей организма борца, развитие физических качеств, способствующих эффективному совершенствованию технико-тактической подготовленности.</p> <p>2. Различные схватки, их элементы, увеличивающие эффективность и надёжность технико-тактических действий в соревновательных схватках.</p> <p>3. Беседы, рассказы, показ видео съёмок соревнований их разбор. Организация и проведение соревнований, судейство. Психорегулирующая, психомышечная тренировка. Упражнения, требующие проявления волевых усилий.</p> <p>4. Соревнования по борьбе дзюдо.</p> <p>5. Тестирование: физической, технико-тактической, психологической подготовленности.</p>	<p>1. Повторный.</p> <p>2. Переменный.</p> <p>3. Интервальный.</p> <p>4. Круговой.</p> <p>5. Соревновательный.</p> <p>6. Интегральный.</p>	<p>1. Общий годовой объём 936-1040 часов.</p> <p>2. Соотношение ОФП 17% СФП 21% ТТП 46 %</p>	<p>1. Уметь проводить 3-6 разных приемов в борьбе стоя, 1-3 в обе стороны, 1-2 приема в борьбе лёжа в соревновательных схватках.</p> <p>2. Сдача норм ОФП и СФП.</p> <p>3. Выполнение норматива 1 разряд, КМС.</p>

**Учебно – тренировочная группа четвертого года обучения**  
**Годовой план график**

№п п	Содержание	ча- сы													%	
			09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08		
	<b>Теория:</b>	33														3,5
1	Разв. дзюдо в обл, России, в мире	1	1													
2	Сгонка веса, врач. контроль, са-моконтроль, массаж	1			1											
3	Теория техники и тактики дзю-до	17	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1				
4	Псих. под-ка, воспит. вол. кач.	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
5	Правила сор-й, орг-ия и провед.	2				1			1							
	<b>Практика:</b>	823														87,9
1	ОФП	426	41	29	25	24	24	21	24	29	38	49	66	56	45,5	
2	СФП	152	12	14	12	11	13	12	13	15	16	15	6	13	16,2	
3	ТТП	245	17	26	29	30	29	28	29	23	20	9	0	5	26,2	
	<b>Соревнования:</b>															
1	Соревновательная подготовка	30			5	5	5	5	5	5					3,2	
	<b>Восстановление:</b>															
1	Восстановительные упр. и мер-ия	50	3	5	5	5	5	5	5	5	3	3	3	3	5,3	
	Всего час.	936	76	77	80	79	79	74	80	80	79	78	76	78		
	<b>Практика - подробное содерж.</b>															
	(ОФП)															
1	Общеразвив. Упр. в разминке	70	6	6	6	6	6	5	6	6	6	6	5	6	7,5	
2	Упр. на развитие ОФ - качеств	75	6	5	4	3	3	3	3	5	5	8	16	14	8,0	
3	Подвижные игры общего хар-ра	90	7	6	5	5	5	4	5	6	5	7	21	14	9,6	
4	Гимнастика, акробатика	20	4	2						2	4	6		2	2,1	
5	Спортивные игры	163	14	10	10	10	10	9	10	10	14	22	24	20	17,4	
6	Сдача норм ОФП	8	4								4				0,9	
	(СФП)															
1	Специальные упр. в разминке	39	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	1	1	4,2	
2	Упр. на развитие СФ - качеств	29	1	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3,1	
3	Имитационные упражнения	30	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3,2	
4	Подвижные игры спец. характера	20	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2,1	
5	Боевой раздел	31	4	3						4	6	8		6	3,3	
6	Сдача норм СФП	3			1		1		1						0,3	
	(ТТП)															
1	Техника, тактика	85	9	10	10	9	8	8	8	8	8	5		2	9,1	
2	Учебные схватки	52	5	7	7	6	4	4	4	6	6	2		1	5,6	
3	Учебно-тренировочные схватки	55	2	4	6	8	8	8	8	4	3	2		2	5,9	
4	Тренировочные схватки	47	1	5	5	6	8	7	8	4	3				5,0	
5	Контрольные схватки	6			1	1	1	1	1	1					0,6	

Всего часов на практ. занятия	936	70	69	66	65	66	61	66	67	74	73	72	74	
-------------------------------	-----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	--

## Задачи и средства по разделам подготовки

### *Общая физическая подготовка*

#### Задачи:

1. Повышение функциональных возможностей.
2. Повышение уровня развития силовых качеств.
3. Развитие физических качеств с учетом индивидуальной предрасположенности.
4. Восстановление работоспособности.

#### Средства:

##### Подвижные игры

- На развитие физических качеств.
- На повышение функциональных возможностей.
- На восстановление работоспособности.

##### Спортивные игры

- На повышение функциональных возможностей.
- На восстановление работоспособности.

##### Акробатические упражнения

- Выполнение акробатических упражнений (по предпочтению).
- Выполнение акробатических упражнений (с учётом индивидуально выполняемых технико-тактических действий).

##### Гимнастические упражнения в разминке

- Бег, ходьба, передвижения в длину ковра различными способами, упражнения на месте, стоя, сидя на коленях, лёжа на спине, животе и т.п.
  - а) С учетом предстоящих задач занятия.
  - б) С учётом индивидуально выполняемых технико-тактических действий.
  - в) С учетом индивидуального стиля деятельности.

##### Упражнения на развитие общефизических качеств

*С учетом индивидуальной предрасположенности к ним спортсменов.*

##### Упражнения силового характера

*(Методом повторных, максимальных усилий)*

- Отжимание: с грузом 2-10 кг. (*Методом повторных усилий*) от пола (ковра), на кулаках, пальцах *с опорой ног о гимнастическую скамейку*; на брусках – 50-70% от ПМ, 1-5 подходов, 1-3 мин. отдых между подходами; тоже с максимальным грузом (*Методом кратковременных максимальных напряжений*) – 100% ПМ, 2-3 подхода, 2-5 мин. отдых между подходами.
- Подтягивание в висе на высокой перекладине: с грузом 2-10 кг. различными хватами – до отказа 1- 3 подхода или 50-70% от ПМ, 3-5 подходов, 1-3 мин. отдых между подходами; тоже с максимальным грузом (*Методом кратковременных максимальных напряжений*) – 100% ПМ, 2-3 подхода, 2-5 мин. отдых между подходами.

- Сгибание, разгибание туловища: с грузом 2-10 кг. лежа на ковре (на спине, животе); сидя, лёжа на гимнастической скамейке (на спине, животе, на боку) – 50-70% от ПМ, 1-5 подходов, 1-3 мин. отдых между подходами; тоже с максимальным грузом (*Методом кратковременных максимальных напряжений*) – 100% ПМ, 2-3 подхода, 2-5 мин. отдых между подходами)
- Приседания: с партнёром на плечах, штангой собственного веса – 50-70% от ПМ, 1-5 подходов, 1-3 мин. отдых между подходами; тоже с максимальным грузом (*Методом кратковременных максимальных напряжений*) – 100% ПМ, 2-3 подхода, 2-5 мин. отдых между подходами.
- Упражнения на тренажерах: на различные мышечные группы – 50-70% от ПМ, 1-5 подходов, 1-3 мин. отдых между подходами; тоже с максимальным грузом (*Методом кратковременных максимальных напряжений*) – 100% ПМ, 2-3 подхода, 2-5 мин. отдых между подходами.
- Другие упражнения на увеличение силы мышц, способствующие совершенствованию техники дзюдо.

#### Упражнения скоростно-силового характера

- Броски набивных мячей 1-5 кг из различных положений.
- Прыжки в длину, высоту на одной, двух ногах.
- Прыжки с гимнастической скамейки, тумбы высотой 50 - 60см.

#### Упражнения на быстроту

а) Выполняемые в ширину зала, борцовского ковра.

- Бег, передвижение:
  - Со стартами из различных положений.
  - Различными способами.
  - С предметами.
  - С элементами акробатики.
  - В парах, группах.

б) Выполняемые в других условиях.

- Челночный бег
- Бег на короткие дистанции 10, 20, 30 ... 100 метров.
- Упражнения с предметами (броски, ловля).
- С элементами акробатики.

#### Упражнения на ловкость

- Броски и ловля теннисных, набивных (1 кг.), волейбольных, футбольных и др. мячей, гимнастических палок и другими предметами, с поворотами на 180 - 360 градусов с элементами акробатики.

а) индивидуально.

б) в парах.

в) в группах.

На месте

В движении

#### Упражнения на гибкость (активную, пассивную)

*Выполнение этих упражнений с предметами*

- Наклоны, повороты туловища, вперед, в стороны, назад (прогиб), стоя на ногах, коленях, сидя, лежа
- Отведения, сгибания, разгибания, круговые движения руками, предплечьями, кистями, пальцами

- Отведения ног в стороны стоя, сидя; махи в стороны вперед, назад; шпагат, полушпагат
- Круговые движения в коленных суставах, голеностопе, сгибание, разгибание голеностопа и пальцев ног
- Круговые движения, наклоны, отведения в шейном отделе позвоночника

#### Упражнения на выносливость

- Спортивные, подвижные игры
- Бег на 1000, 1500, 2000, 3000 метров.

### **Специальная физическая подготовка**

#### **Задачи:**

1. Совершенствование координационных возможностей
2. Развитие физических качеств с учетом индивидуальной предрасположенности.
3. Повышение мощности и стандартности выполнения отдельных элементов техники.

#### **Средства:**

##### Подвижные игры

- а) игры, упражнения с элементами единоборства.
- б) командные игры с элементами единоборства.
- в) игры УТГ первого года обучения.

##### Специальные упражнения в разминке

- Передний мост.
- Борцовский мост.
- Забегания на борцовском мосту.
- Накаты на переднем, борцовском мосту.
- Перекидка на борцовском мосту.

##### Самостраховка

- Совершенствование приемов самостраховки (с большой амплитудой и скоростью).

##### Имитационные упражнения

- Имитация «учикоми» с воспроизведением 1,2 частей технического действия.
- а) с партнером
- б) без партнера
- Имитация комбинаций, защит, контрприемов
- а) с партнером
- б) без партнера
- Имитация с заданиями по решению тактических задач.

##### Специальные упражнения

- а) С предметами (с борцовским манекеном, набивными мячами, экспандером, резиной, и т.п.)
- На скоростно-силовые качества.
- На развитие относительной силы: 1.динамическая;  
2.статическая.
- На выносливость: 1.скоростно-силовая:

## 2.силовая.

### б) С партнером

- На скоростно-силовые качества.
- На развитие относительной силы: 1.динамическая;  
2.статическая.
- На выносливость: 1.скоростно-силовая;  
2.силовая.

### в) На укрепление опорно-двигательного аппарата, с учетом предъявляемой к нему нагрузкой, условиями борьбы.

#### Гимнастические упражнения на снарядах

- Перекладина, брус, кольца, конь, козел.  
Боевой раздел
- Совершенствование защит от: а) захватов, б) ударов (руками, ногами).
- Изучение защит от нападения двух и более соперников.
- Изучение защит от вооруженного: а) палкой, б) ножом.
- Учебные схватки на закрепление изученного материала.
- Тренировочные схватки с ограниченным контактом.

### ***Техническая подготовка***

#### **Задачи:**

1. Совершенствование «коронных» технических действий в различных ситуациях возникающих в ходе тренировочных и соревновательных схваток с целью повышения надежности их выполнения.
2. Совершенствование контрприемов, защит против наиболее неудобных технических действий.

#### **Средства:**

- Выполнение наиболее приемлимых для каждого борца контрприемов и защит против неудобных технических действий, либо наиболее часто применяемых в борьбе стоя, лежа.
- Выполнение «коронных» технических действий повышая вариативность 1 и 4 частей технических действий.
- Выполнение «коронных» технико-тактических действий в разнообразных условиях при воздействии внешних и внутренних сбивающих факторов.

### ***Тактическая подготовка***

#### **Задачи:**

1. Совершенствование индивидуального комплекса тактических действий в различных ситуациях возникающих в ходе тренировочных и соревновательных схваток с целью повышения эффективности их выполнения.
2. Освоение тактики участия в соревнованиях.

#### **Средства:**

#### Тактика ведения схватки

- Совершенствование тактических действий:
  - а) Атака.
  - б) Контратака.
  - в) Удержание соперника.
  - г) Удержание преимущества.
  - е) Ликвидация опасного положения.
  - ж) Удержание преимущества.

- в) Защита.
- г) Разведка.
- д.) Реализация опасного положения.
- з) Демонстрация активности.
- и) Восстановление сил.
- к) Выталкивание за ковер.
- Построение тактического плана схватки: а) Определение цели схватки.
- б) Выбор технических действий.
- в) Тактический замысел соперника.
- Реализация тактического плана схватки.
- Тактика поведения борца в схватке при различных обстоятельствах.
- Использование преимуществ и способы противодействия в схватках с различными соперниками.

#### Тактика участия в соревнованиях

- Совершенствование.
- Направление тактики ведения схватки
- Формирование индивидуальной тактики ведения борьбы.

#### ***Волевая подготовка***

##### **Задачи:**

Совершенствование волевых качеств в тренировочной и соревновательной деятельности.

##### **Средства:**

- Повышение уровня проявления силы воли, выдержки и самообладания (беседы, рассказы, требования проявления этих качеств в ходе практических занятий).
- Совершенствование волевых качеств в процессе выполнения упражнений, игр, схваток различной направленности.

#### ***Психологическая подготовка***

##### **Задачи:**

1. Совершенствование владения методами психорегуляции в соревновательной и тренировочной деятельности.
2. Формирование индивидуальных способов психологической готовности.

##### **Средства:**

- Совершенствование владения методами психорегуляции в соревновательной и тренировочной деятельности (практическое выполнение в ходе тренировочных занятий и соревнованиях).
- Психические состояния наиболее характерные для спортивной деятельности (стартовая лихорадка, апатия, готовность) (лекция).

#### ***Интеллектуальная подготовка***

##### **Задачи:**

1. Повышение знаний о интеллектуальном и физическом развитии их взаимосвязи.
2. Повышение теоретических знаний техники и тактики борьбы.
3. Формирование основ организации и проведения соревнований

##### **Средства:**

- Развитие дзюдо в области, России, мире (лекция).
- Анатомо-физиологические закономерности развития человеческого организма (лекция).
- Врачебный контроль и самоконтроль (практическое выполнение).
- Правила соревнований, организация и проведение соревнований (совершенствование умения организовать и провести внутришкольные соревнования по ОФП, СФП, дзюдо) (практическое выполнение).
- Гигиенические требования (лекция):
  - а) сгонка веса,
  - б) врачебный контроль,
  - в) самоконтроль,
  - г) массаж.
- Теория техники и тактики дзюдо (индивидуализация техники, тактики, расширение вариантов подготовительных действий, рассмотрение и анализ видов тактики ведения схватки) (объяснение, показ действий тренером, показ наглядных пособий, учебных фильмов, чтение специальной литературы).
- Контроль и оценка функционального состояния спортсмена (лекция, практическое освоение, тестирование).
- Индивидуальный стиль деятельности борца, и способы его развития (лекция, практическое выполнение).
- Интеллектуальное и физическое развитие человека и их взаимосвязь (лекция).

**Учебно – тренировочная группа пятого года обучения.  
Годовой план график**

№ пп	Содержание	часы													Общ %	
			09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08		
	<b>Теория:</b>	77														7,4
1	Разв. дзюдо в обл. России, в мире	1	1													0,1
2	Врач.контроль,самоконтроль,мас саж,сгонка веса	3	1	1					1							0,3
3	Теор. техники и тактики дзю-до	27	2	3	3	3	3	3	3	3	2	1		1		2,6
4	Псих. под-ка, воспит. вол. кач.	38	2	4	4	4	4	4	4	4	2	2	1	3		3,6
5	Прав. сор-й, орг-я, провед. сор-й	8		1	5	1			1							0,8
	<b>Практика:</b>	833														
1	ОФП	343	29	24	19	18	18	17	18	24	38	43	54	41	33	
2	СФП	212	12	16	15	16	15	14	14	18	20	21	26	25	20	
3	ТТП	277	23	27	27	30	31	28	32	26	22	17	0	14	27	
	<b>Соревнования:</b>															
1	Соревновательная подготовка	48	6	6	6	6	6	6	6	6						4,6
	<b>Восстановление:</b>															
1	Восстановительные упр., мер-ия	83	7	9	8	9	9	9	9	7	4	4	4	4		8,0
	Всего час.	1040	83	90	88	87	87	81	88	88	88	88	85	88		
	<b>Практика - подробное содерж.</b>															
	(ОФП)															
1	Общеразвив. упр. в разминке	66	5	6	5	6	6	5	5	6	6	6	4	6		6,3
2	Упр. на развитие ОФ - качеств	89	6	4	4	3	3	3	3	6	9	14	22	13		8,6
3	Подвижные игры общего хар-ра	30	4	3	2	1	2	2	2	3	3	3	3	3		2,9
4	Гимнастика, акробатика	13	3	2						1	2	3		2		1,2
5	Спортивные игры	140	9	10	8	8	8	8	8	8	14	17	25	17		13
6	Сдача норм ОФП	6	2								4					0,6
	(СФП)															
1	Специальные упр. в разминке	47,2	4	5	5	5	5	4	4	5	4	2	2	2		4,5
2	Имитационные упражнения	43	2	3	4	4	4	4	4	4	3	2	9	2		4,1
3	Упр., игры на разв. СФ – кач.	98,6	4	7	7	6	7	6	6	7	8	9	15	16		9,5
4	Боевой раздел	20,7	2							1	5	8		5		2,0
5	Сдача норм СФП	3		1		1				1						0,3
	(ТТП)															
1	Техника	45,7	5	5	4	3	3	3	3	6	5	5		4		4,4
2	Тактика	38,9	2	4	4	5	5	5	5	3	2	2		2		3,7
3	Учебные схватки	56,7	6	6	5	4	5	4	5	6	6	5		4		5,4
4	Учебно-тренировочные схватки	66,3	5	7	7	8	8	7	8	5	5	3		4		6,4
5	Тренировочные схватки	61,6	3	4	6	9	10	8	10	5	4	2				5,9
6	Контрольные схватки	8	1	1	1	1	1	1	1	1						0,8

						833	64	66	62	64	65	60	64	68	80	81	80	80	80
--	--	--	--	--	--	-----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

## Задачи и средства по разделам подготовки

### *Общая физическая подготовка*

#### Задачи:

1. Повышение функциональных возможностей, с целью создания прочного фундамента для технико-тактического совершенствования.
2. Развитие физических качеств на основе индивидуального стиля деятельности.
3. Восстановление работоспособности.

#### Средства:

##### Подвижные игры

- На развитие физических качеств.
- На повышение функциональных возможностей.
- На восстановление работоспособности.

##### Спортивные игры

- На повышение функциональных возможностей.
- На восстановление работоспособности.

##### Акробатические упражнения

- Выполнение акробатических упражнений (по предпочтению).
- Выполнение акробатических упражнений (с учётом индивидуально выполняемых технико-тактических действий).

##### Гимнастические упражнения в разминке

- Бег, ходьба, передвижения в длину ковра различными способами, упражнения на месте, стоя, сидя на коленях, лёжа на спине, животе и т.п.
  - а) С учетом предстоящих задач занятия.
  - б) С учётом индивидуально выполняемых технико-тактических действий.
  - в) С учетом индивидуального стиля деятельности.

##### Упражнения на развитие общефизических качеств

*С учетом индивидуальной предрасположенности к ним спортсменов*

##### Упражнения силового характера

*(Методом повторных, максимальных усилий)*

- Отжимание: с грузом 5-20 кг. (*Методом повторных усилий*) от пола (ковра), на кулаках, пальцах *с опорой ног о гимнастическую скамейку*; на брусьях – 60-80% от ПМ, 3-6 подходов, 1-3 мин. отдых между подходами; тоже с максимальным грузом (*Методом кратковременных максимальных напряжений*) – 100% ПМ, 2-3 подхода, 2-5 мин. отдых между подходами.
- Подтягивание в висе на высокой перекладине: с грузом 5-20 кг. различными хватами – до отказа 2-3 подхода или 60-80% от ПМ, 3-5 подходов, 1-3 мин. отдых между подходами; тоже с максимальным грузом (*Методом кратковременных максимальных напряжений*) – 100% ПМ, 2-3 подхода, 2-5 мин. отдых между подходами.
- Сгибание, разгибание туловища: с грузом 5-20 кг. лежа на ковре (на спине, животе); сидя, лёжа на гимнастической скамейке (на спине, животе, на боку) – 60-80%

от ПМ, 3-6 подходов, 1-3 мин. отдых между подходами; тоже с максимальным грузом (*Методом кратковременных максимальных напряжений*) – 100% ПМ, 2-3 подхода, 2-5 мин. отдых между подходами)

- Приседания: с партнёром на плечах, штангой собственного веса – 60-80% от ПМ, 3-6 подходов, 1-3 мин. отдых между подходами; тоже с максимальным грузом (*Методом кратковременных максимальных напряжений*) – 100% ПМ, 2-3 подхода, 2-5 мин. отдых между подходами.
- Упражнения на тренажерах: на различные мышечные группы – 60-80% от ПМ, 3-6 подходов, 1-3 мин. отдых между подходами; тоже с максимальным грузом (*Методом кратковременных максимальных напряжений*) – 100% ПМ, 2-3 подхода, 2-5 мин. отдых между подходами.
- Другие упражнения на увеличение силы мышц, способствующие совершенствованию технико-тактических действий с учётом индивидуального стиля деятельности.

#### Упражнения скоростно-силового характера

- Броски набивных мячей и т.п. 3-5 кг: вперёд, назад, в сторону – из различных положений (сидя, лёжа, стоя на коленях, стоя) – 10-20 повторений, 3-5 подходов, 1-3 мин. отдых между подходами.
- Прыжки: в длину, высоту (на одной, двух ногах); тоже с тумбы высотой 50 – 70 см. – 10-20 повторений, 3-5 подходов, 1-3 мин. отдых между подходами; тоже с отягощением 3-5 кг. – 10-15 повторений, 1-3 подхода, 1-3 мин. отдых между подходами.
- Бег: на 15-30м с грузом 3-5 кг. (набивные мячи, гантели и т.п.); челночный бег 5м\*3, 10м\*3 с грузом 3-5 кг. 3-5 подходов, 1-3 мин. отдых между подходами.
- Подтягивание рывками: на низкой и высокой перекладине – продолжительность выполнения упражнения 10-15 сек., или с отягощением для 7-10 ПМ, 3-5 подходов, 1-3 мин. отдых между подходами.
- Отжимание: от пола (ковра) с хлопком в ладоши перед грудью – 50-70% от ПМ, 1-5 подходов, 1-3 мин. отдых между подходами.

Другие упражнения выполняемые с максимальной скоростью: с отягощением 40-80 % от максимального или 4-7, 8-12 ПМ, 1-5 подходов, 1-3 мин. отдых между подходами

#### **Упражнения на быстроту**

(Развивать: переменным-интервальным, стандартно-интервальным, соревновательным, игровым методами)

#### **1. Простой двигательной реакции** (на определённый сигнал)

1. На звуковой сигнал.
2. На зрительный сигнал.
3. На тактильный сигнал *выполняется в парах.*
4. На двигательный сигнал (мышечное чувство) *выполняется в парах.*

Упражнения:

- а) Старты из различных положений (см. ГНП-1).
- б) Броски разнообразных мячей из различных положений (см. ГНП-1).
- в) Принятие каких либо положений, поз (см. ГНП-1).

г) Элементы акробатических, гимнастических упражнений изученные ранее и хорошо освоенные.

## **2. Сложной двигательной реакции:**

### **1. Дифференцирование**

*(реагирование только на определённый сигнал из множества других).*

Те же упражнения см. быстрота простой двигательной реакции.

### **2. Реакция выбора**

*(реагирование на каждый сигнал разными действиями).*

Те же упражнения см. быстрота простой двигательной реакции.

### **3. Реакция на движущийся объект (РДО)**

*(реагирование на движущийся объект).*

- а) Броски разнообразных мячей из различных положений с последующей ловлей (см. ГНП-1). Тоже с партнёром.
- б) Жонглирование теннисными мячами (одной рукой с двумя различными по размеру мячами, другими предметами).
- в) Подвижные, спортивные игры.

## **3. Скорость одиночного движения**

Произвольное, с максимальной скоростью выполнение определённого движения:

- а) Бросок, какого либо мяча (см. ГНП-1).
- б) Элемента гимнастики, акробатики (*изученного ранее и хорошо освоенного*)
- в) Упражнения с отягощением в 20 % от максимального.
- г) Другие элементы упражнений, изученных ранее и хорошо освоенных действий.

## **4. Частота движений**

Выполнить в течении 3-15 сек. максимальное количество движений или определённое количество движений за минимальное (3-15 сек.) время:

- а) Бег: на месте 5-10 сек.; на 10-100м.; челночный бег – 3; 4; 5 \* 3; 5; 7; 10 м.
- б) Броски разнообразных мячей с последующей ловлей (см. ГНП-1).
- в) Сгибание, разгибание рук (см. ГНП-2).
- г) Круговые движения руками (см. ГНП-2).
- д) Элементы гимнастики, акробатики их комбинации изученные ранее и хорошо освоенные.
- е) Другие элементы упражнений, двигательных действий изученных ранее и хорошо освоенных.
- ж) Упражнения с отягощением в 20 % от максимального в быстром темпе до 15 сек.

## **5. Комплексное проявление различных видов быстроты**

- Упражнения (*выполняются по какому либо сигналу*):

- а) Бег: на месте 5-10 сек.; на 10-100м.; челночный бег – 3; 4; 5 \* 3; 5; 7; 10 м.

б) Старты из различных положений с передвижениями различными способами (см. ГНП-1).

- Подвижные, спортивные игры.

#### Упражнения на ловкость

- Броски и ловля теннисных, набивных (1 кг.), волейбольных, футбольных и др. мячей, гимнастических палок и других предметов, с поворотами на  $180^0$  -  $360^0$  с элементами акробатики.

а) индивидуально,

б) в парах,

в) в группах.

На месте, в движении

#### Упражнения на гибкость (активную, пассивную)

##### *Выполнение этих упражнений с предметами*

- Наклоны, повороты туловища, вперед, в стороны, назад (прогиб), стоя на ногах, коленях, сидя, лежа
- Отведения, сгибания, разгибания, круговые движения руками, предплечьями, кистями, пальцами
- Отведения ног в стороны стоя, сидя; махи в стороны вперед, назад; шпагат, полушпагат
- Круговые движения в коленных суставах, голеностопе, сгибание, разгибание голеностопа и пальцев ног
- Круговые движения, наклоны, отведения в шейном отделе позвоночника

#### Упражнения на выносливость

- Спортивные, подвижные игры
- Бег на 1000, 1500, 2000, 3000 метров.

### ***Специальная физическая подготовка***

#### **Задачи:**

1. Совершенствование координационных возможностей.
2. Развитие физических качеств на основе индивидуального стиля деятельности.
3. Повышение мощности выполнения отдельных элементов техники.

#### **Средства:**

##### Подвижные игры

- а) Игры, упражнения с элементами единоборства.
- б) Командные игры с элементами единоборства.
- в) Игры УТГ первого года обучения.

##### Специальные упражнения в разминке

- Передний мост. - Накаты на переднем, борцовском мосту.
- Борцовский мост. - Перекидка на борцовском мосту.
- Забегания на борцовском мосту.

##### Самостраховка

- Совершенствование приемов самостраховки (с большой амплитудой и скоростью).

##### Имитационные упражнения

- Имитация «учикоми» с воспроизведением 1, 2 частей технического действия.

а) с партнером

На месте, в движении

- б) без партнера
- Имитация комбинаций, защит, контрприемов
  - а) с партнером
  - б) без партнера

| На месте, в движении

- Имитация с заданиями по решению тактических задач.

#### Упражнения на развитие физических качеств

- Силы.
- Скоростно – силовых.
- Специальной выносливости.
- Координационных возможностей.
- а) выполнение упражнений на ведущие мышечные группы.
- б) выполнение упражнений увеличивающих мощность, надежность и эффективность отдельных элементов технических действий.

#### Боевой раздел

- Совершенствование защит от: а) захватов. б) ударов (руками, ногами).
- Совершенствование защит от нападения двух и более соперников.
- Совершенствование защит от вооруженного: а) палкой. б) ножом. в) другими предметами.
- Учебные схватки на совершенствование защит.
- Тренировочные схватки с ограниченным контактом.
- Тренировочные схватки в полном контакте в защитной экипировке.

### ***Техническая подготовка***

#### **Задачи:**

1. Повышение эффективности и надежности «коронных» технических действий в различных ситуациях соревновательного поединка.
2. Повышение надежности защитных действий.

#### **Средства:**

- Выполнение «коронных» контрприемов и защит против приемов наиболее часто применяемых в борьбе стоя, лежа, основными соперниками или борцами в своей весовой категории.
- Выполнение «коронных» технико-тактических действий в различных ситуациях моделирующих соревновательную схватку и способов ее вести с основными соперниками.

### ***Тактическая подготовка***

#### **Задачи:**

Повышение эффективности индивидуального комплекса тактических действий в различных ситуациях соревновательного поединка.

#### **Средства:**

#### Тактика ведения схватки

- Индивидуальное совершенствование тактических действий:
  - а) Атака.
  - б) Контратака.
  - в) Защита.
  - г) Разведка.
  - е) Ликвидация опасного положения.
  - ж) Удержание преимущества.
  - з) Демонстрация активности.
  - и) Восстановление сил.

д) Реализация опасного положения.                      к) Выталкивание за ковер.

- Построение тактического плана схватки:

а) определение цели схватки.

б) выбор технических действий.

в) тактический замысел соперника.

- Реализация тактического плана схватки.

- Тактика поведения борца в схватке при различных обстоятельствах (дополнительное время, занижение оценки судьями, перенос схватки, психологическое воздействие соперника, зрителей. и т.п.).

- Использование преимуществ и способы противодействия в схватках с различными соперниками.

#### Тактика участия в соревнованиях

- Совершенствование.

#### Направления тактики ведения схватки

- Совершенствование индивидуальной тактики ведения борьбы.

### ***Волевая подготовка***

#### **Задачи:**

Совершенствование волевых качеств в тренировочной и соревновательной деятельности.

#### **Средства:**

- Повышение уровня проявления силы воли, выдержки и самообладания (беседы, рассказы, требования проявления этих качеств в ходе практических занятий).

- Совершенствование волевых качеств, в процессе выполнения упражнений, игр, схваток различной направленности.

### ***Психологическая подготовка***

#### **Задачи:**

Совершенствование индивидуальных способов психологической готовности.

#### **Средства:**

- Совершенствование владения методами психорегуляции:

а) в тренировочном процессе

б) соревнованиях.

в) повседневной жизни

- Влияние соревновательных стрессов на психическую устойчивость спортсмена, повышение психической устойчивости:

а) социально – психологические влияния

б) объективные ситуации соревнования.

в) ситуации «успеха – неудачи» и стабильности вегетативных функций.

### ***Интеллектуальная подготовка.***

#### **Задачи:**

1. Повышение теоретических знаний техники и тактики борьбы.

2. Научиться организовывать и проводить соревнования по борьбе.

3. Повышение знаний о интеллектуальном и физическом развитие человека.

### **Средства:**

- Развитие дзюдо в области, России, мире. Выступление сильнейших борцов России, области, коллектива в прошедшем сезоне (лекция, рассказ).
- Врачебный контроль и самоконтроль (практическое выполнение).
- Организация и проведение соревнований (совершенствование умения организовать и провести внутришкольные соревнования по ОФП, СФП, дзюдо) (практическое выполнение).
- Теория техники и тактики дзюдо (индивидуализация техники, тактики, расширение вариантов подготовительных действий, рассмотрение и анализ видов тактики ведения схватки) (объяснение, показ действий тренером, показ наглядных пособий, учебных фильмов, чтение специальной литературы) .
- Индивидуальный стиль деятельности борца, и способы его развития (лекция, рассказ, практическое выполнение).
- Правила соревнований судейство (разбор и анализ основных замечаний, предупреждений борцам, судейские ошибки) (рассказ, практическое выполнение).
- Теоретический анализ технико–тактической подготовки группы и индивидуально каждого борца (беседа, рассказ).
- Тестирование технико–тактической подготовленности борцов.

\*\*\*

### **Примечание.**

№ 127 – номер игры из практического пособия «300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию» И.А. Гуревич. Минск. 1994г.

## Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Контрольные упражнения (тесты)	результат		Суммарный балл
	Юноши	Девушки	
Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения	10с – «3»	10с – «3»	10
	12с – «4»	12с – «4»	
	14с – «5»	14с – «5»	
Сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу	4р – «3»	4р – «3»	
	6р – «4»	6р – «4»	
	8р – «5»	8р – «5»	
Прыжок в длину с места	90см – «3»	90см – «3»	
	95см – «4»	95см – «4»	
	100см – «5»	100см – «5»	
Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу	Касание пальцами – 1, нет касания - 0		

## Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные (тесты) упражнения
Быстрота	Бег 30 м (не более 4,8 с)
	Бег на 60 м (не более 9 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8 с)
Выносливость	Бег на 1500 м (не более 7 мин.)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)
	Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 6 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 8 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 9 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)

### Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные (тесты) упражнения
Быстрота	Бег на 60 м (не более 8,5 с)
	Бег на 100 м (не более 14 с)
Выносливость	Бег на 1500 м (не более 5 мин.)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)
	Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками (не менее 8 раз)
	Приседание со штангой или партнером своего веса (не менее 8 раз)
	Жим штанги лежа двумя руками (не менее 105% собственного веса)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз)
	Лазание по канату без помощи ног - 4 м (не менее 3-х раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 11 раз)
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 12 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 16 раз)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

### Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные (тесты) упражнения
Быстрота	Бег на 60 м (не более 8,5 с)
	Бег на 100 м (не более 14 с)
Выносливость	Бег на 1500 м (не более 5 мин.)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 15 раз)

	Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками (не менее 8 раз)
	Приседание со штангой или партнером своего веса (не менее 8 раз)
	Жим штанги лежа двумя руками (не менее 105% собственного веса)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 25 раз)
	Лазание по канату без помощи ног - 4 м (не менее 3-х раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 11 раз)
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 12 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 16 раз)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивное звание	Мастер спорта России; мастер спорта международного класса России

### Оценка специально-физической (скоростно-силовой) подготовленности

№ П/П	Упражнение	Оценка	возраст						
			11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
1	Челночный бег 4x10	1	11,3	11,0	11,1	10,6	10,2	9,9	9,7
		2	11,2 – 11,0	11,0 - 10,8	11,0 - 10,6	10,5 - 10,3	10,1 - 9,8	9,8 - 9,6	9,6 - 9,5
		3	10,9 – 10,7	10,7 - 10,4	10,5 - 10,2	10,2 - 10,0	9,7 - 9,5	9,5 - 9,3	9,4 - 9,2
		4	10,6 - 10,4	10,3 - 10,2	10,1 – 10,0	9,9 - 9,7	9,4 - 9,3	9,2 - 9,1	9,1 - 9,0
		5	10,3	10,1	9,9	9,6	9,2	9,0	8,9
2	Тройной прыжок	1	473	539	517	582	639	641	664
		2	474 - 502	540 - 560	518 - 574	583 - 606	640 - 677	642 - 687	665 - 705
		3	503 - 522	561 - 576	575 - 612	607 - 631	678 - 704	688 - 719	706 - 733
		4	523 - 532	577 - 583	613 - 631	632 - 641	705 - 716	720 - 734	734 - 747
		5	533	584	632	642	717	735	748
3	10 подтягиваний на время	1	21,1	20,3	14,0	13,3	12,6	12,0	11,8
		2	21,0 – 16,0	20,2 - 15,4	13,9 - 12,5	13,2 - 12,2	12,5 - 11,8	11,9 - 10,4	11,7 - 10,4
		3	15,9 – 13,9	15,3 - 12,0	12,4 - 11,5	12,1 - 11,3	11,7 - 11,1	10,3 - 9,2	10,3 - 9,0
		4	13,8-12,5	11,9 – 11,5	11,4 - 11,0	11,2 - 10,9	11,0 - 10,7	9,1 - 8,7	8,9 - 8,5
		5	12,4	11,4	10,9	10,8	10,6	8,6	8,4

Таблица для определения среднего уровня ЧСС в условиях тренировки и соревнований (для борцов 12-16 лет) (По О.П. Юшкову с со авторами 1984г.)

Интенсивность нагрузки	Оценка (баллы)	Средняя ЧСС за период работы	ЧСС за 10с. на 1 мин. восстановления		
			1-10-я. с.	11-20-я. с.	21-30-я. с.
Максимальная	8	198	33		
		192	32		
	7	186	31	30	28
		180	30	29	27
Большая	6	174	29	28	26
		168	28	27	25
	5	162	27	26	24
		156	26	25	23
Средняя	4	150	25	24	22
		144	24	23	21
	3	136	23	22	20
		132	22	21	18
Малая	2	126	21	18	16
		120	20	17	15
	1	114	19		
		108	18		

Общий годовой план график для групп спортивного совершенствования первого года обучения (ГСС-1) тренер

		сент	окт	нояб	дек	янв	фев	март	апр	май	июнь	июль	авг		
		Периоды													
		Подготовительный				Соревновательный				Под-й	Пер-	Под-			
		Этапы													
		ОП	СП	ОП	СП	ПС	С	С	СП	С	ОП	В	ОП		
	<b>Теория:</b>	<b>64</b>												<b>5,1</b>	
1	Развитие дзюдо в области, России, мире	1	1											0,1	
2	Врачебный контроль, самоконтроль, массаж, сгонка веса	3	1	1				1						0,2	
3	Теория техники и тактики борьбы дзюдо	28	2	2	3	3	3	3	3	3	1		2	2,2	
4	Психологическая подготовка, воспитание волевых качеств	18	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	2	1,4	
5	Правила соревнований, организация, проведение соревнова-	7		2	3			2						0,6	
6	Составление анализ и корректировка плана подготовки	7		2		1				2			2	0,6	
	<b>Практика:</b>														
	<b>ОФП</b>	<b>337</b>												<b>27,0</b>	
1	Обще развивающие упражнения в разминке	42	4	4	4	4	4	4	4	4	4		2	3,4	
2	Упражнение на развитие ОФ - качеств	84	11	5	6	3	3	2	2	2	2	8	30	10	6,7
3	Подвижные игры общего характера	69	10	8	8	3	3	3	3	3	3	11	5	9	5,5
4	Спортивные игры	142	11	8	8	6	6	6	6	6	7	25	32	21	11,4
	<b>СФП</b>	<b>189</b>												<b>15,1</b>	
1	Специальные упражнения в разминке	21	2	2	2	2	2	2	2	2	2		1	1,7	
2	Имитационные упражнения	55	5	5	5	5	6	6	6	6	5	2		4	4,4
3	Упражнения, игры на развитие СФ качеств	113	7	7	9	7	7	10	9	12	11	11	6	17	9,1
	<b>ТТП</b>	<b>372</b>												<b>29,8</b>	
1	Техника	72	10	9	8	8	6	6	5	5	5	4		6	5,8
2	Тактика	76	4	5	6	7	9	10	10	10	9	3		3	6,1
3	Учебные схватки	44	9	7	7	4	3	3	2	1	2	3		3	3,5
4	Учебно-тренировочные схватки	86	6	5	7	8	10	10	10	13	11	4		2	6,9
5	Тренировочные схватки	87	3	7	8	11	11	12	12	11	10	2			7,0
6	Контрольные схватки	7		1	1	1	1			1	1	1			0,6
	<b>Психологическая подготовка</b>	<b>50</b>												<b>4,0</b>	
1	Психомышечная тренировка	26	2	3	3	2	3	2	2	2	2	1	1	3	2,1
2	Психорегулирующая тренировка	24	1	2	2	2	3	2	3	2	2	1	1	3	1,9
	<b>Обследования:</b>	<b>32</b>												<b>2,6</b>	
1	Текущее обследование	9		1	1		1	1	1	1	1			2	0,7
2	Этапное комплексное обследование	10	2			4						4			0,8
3	Углубленное медицинское обследование	6	2				2				2				0,5
4	Обследование соревновательной деятельности	7		1		1		2	1	1	1				0,6
	<b>Соревнования:</b>														
1	Соревновательная подготовка	<b>42</b>		6		6	6	6	6	6	6			<b>3,4</b>	
	<b>Восстановление:</b>														
1	Восстановительные упражнения и мероприятия	<b>162</b>	10	12	12	12	12	12	12	12	12	16	28	12	<b>13,0</b>
	<b>Всего часов</b>	<b>1248</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	<b>104</b>	

Рабочий план-график на сентябрь

№ п/п	Содержание	1	2	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15	16	18	19	20	21	22	23	25	26	27	28	29	30	мин	час	
	<b>Теория</b>																													
1	Развитие дзюдо	45																										45	1	
2	Массаж, самомассаж					10						10						10						10				40	1	
3	Теория техники и тактики борьбы	5		5	10	5	5	5		5	10	5	5	5		5	10	5	5	5			10	5	5	5		120	3	
4	Психологическая подготовка				5		5	10			5		5	10			5		5	10			5		5	10		80	2	
	<b>Практика</b>																												0	
	<b>ОФП</b>																													
1	Общеразвив-шие упр-ния в разм-ке	5	10	10	10	5	10	10	5	10	10	5	10	10	5	10	10	5	10	10	5		10	5	10	10	5	205	5	
2	Упражнение на развитие ОФ - качеств		35	25	20	20	10	10	30	25	20	20	10	10	30	25	20	20	10	10	25		20	20	10	10	25	460	10	
3	Подвижные игры общего характера			20	10	30	20	35	10	20	10	30	20	35	10	20	10	30	20	35			10	30	20	35		460	10	
4	Спортивные игры		90						90						90						90						90	450	10	
	<b>СФП</b>																													
1	Специальные упражнения в раз-минке	5		5	5	5	5	5		5	5	5	5	5		5	5	5	5	5			5	5	5	5		100	2	
2	Имитационные упражнения			10	10	10	5	10		10	10	10	5	10		10	10	10	5	10			10	10	5	10		170	4	
3	Упр-ния, игры на развит. СФ качеств			10	30	20	10	10		10	30	20	10	10		10	30	20	10	10			30	20	10	10		310	7	
	<b>ТТП</b>																													
1	Техника	10		40	20	20	20	20		40	20	20	20	20		40	20	20	20	20			20	20	20	20		450	10	
2	Тактика				10		20	10			10		20	10			10		20	10			10		20	10		160	4	
3	Учебные схватки	20		30		40	20			30		40	20			30		40	20					40	20		350	8		
4	Учебно-тренировочные схватки			10	20		20	20		10	20		20	20		10	20		20	20			20		20	20		270	6	
5	Тренировочные схватки				10		10	15			10		10	15			10		10	15			10		10	15		140	3	
	<b>Психологическая подготовка</b>																													
1	Психомышечная тренировка			5	5	5	5	5		5	5	5	5	5		5	5	5	5	5			5	5	5	5		95	2	
2	Психорегулирующая тренировка				5		5	5			5		5	5			5		5	5			5		5	5		60	1	
	<b>Обследования:</b>																													
1	Этапное комплексное обследование	80																										80	2	
2	Углубленное мед-кое обследование																					180						180	4	
	<b>Восстановление:</b>																													
1	Восстановит-ные упр. и мероп-тия	10	45	10	10	10	10	10	45	10	10	10	10	10	45	10	10	10	10	10	60		10	10	10	10	60	455	10	
	Всего мин.	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	4680	104

Рабочий план-график на октябрь

№ п/п	Содержание	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	15	16	17	18	19	20	22	23	24	25	26	27	29	30	31	мин	час		
	<u>Теория</u>																																
1	Врачебный контроль, самоконтроль, массаж, сгонка веса			5							10						10						10						10	45	1		
2	Теория техники и тактики борьбы	5	10	5	5	5			15	10	5	5	5		5	5	5	5	5		5	5	5	5	5		5	5	5	135	3		
3	Психологическая подготовка				5	5										5		5	5			5		5	5			5	45	1			
4	Составление анализ и корректировка плана подготовки									45	45																			90	2		
	<u>Практика</u>																																
	<b>ОФП</b>																														0		
1	Обще развив-щие упр-ния в разм-ке	5	5	5	5	5	5		5	5	5	10	5	5	10	10	5	10	5	5	10	10	5	10	5	5	10	10	5	180	4		
2	Упражнение на развитие ОФ – кач.									20	20	10		10	20		20	10		10	20		20	10		10	20		20	220	5		
3	Подвижные игры общего характера	10		10	10	15				10	20	20	10	10	20	10	30	20	10		20	10	30	20	10		20	10	30	355	8		
4	Спортивные игры						45								90						90						90			315	7		
	<b>СФП</b>																																
1	Спец. упражнения в разминке	5	5	5	5	5			5	5	5	5	5		5	5	5	5	5		5	5	5	5	5		5	5	5	115	3		
2	Имитационные упражнения	10	10	10	10	10						5	10		10	10		10	10		10	10	10	10	10		10	10	10	185	4		
3	Упр-ния, игры на развит. СФ кач.	10	15	20	10	10				10	10	10	10		10	30	20	10	10		10	30	20	10	10		10	30	20	325	7		
	<b>ТПП</b>																														0	0	
1	Техника	40	20	20	20	20			20	20	10	10	10		20	20	20	10	10		20	20	20	10	10		20	20	20	410	9		
2	Тактика		10		20	10			20	10		20	10		10			20	10			10		20	10			10		190	4		
3	Учебные схватки	30		40	20	10				10	10	20			30		40	20			30		40	20			30		40	390	9		
4	Учебно-тренировочные схватки	10	20		20							20	20		10	20		20	20		10	20		20	20		10	20		260	6		
5	Тренировочные схватки	20	20	20	20							20	30			20		20	30			20		20	30			20		290	6		
6	Контрольные схватки		25																							20				45	1		
	<b>Психологическая подготовка</b>																																
1	Психомышечная тренировка	5	5	5	5	5			5	5	5	5	5		5	5	5	5	5		5	5	5	5	5		5	5	5	115	3		
2	Психорегулирующая тренировка		10	10	10	10				5		5	5			5		5	5			5		5	5			5		90	2		
	<b>Обследования:</b>																																
1	Текущее обследование														45																45	1	
2	Обследование сор-ной деятельн								45																						45	1	
	<b>Соревнования:</b>																																
1	Соревновательная подготовка							270																							270	6	
	<b>Восстановление:</b>																																
1	Восстанови-ные упр. и мероп-тия	10	15	10	10	10	45		60	15	10	10	10	60	10	15	10	10	10	60		10	15	10	10	60	10	15	10	520	12		
	Всего мин.	160	170	165	175	120	95	270	175	170	155	175	135	175	200	170	170	185	140	165	145	165	185	185	160	165	155	170	180	4680	104		

*Рабочий план-график на ноябрь*

№ п/п	Содержание	1	2	3	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	16	17	19	20	21	22	23	24	26	27	28	29	30	мин	час		
	<b>Теория</b>																														
1	Теория техники и тактики борьбы	5	10		5	5	5	5	5		5	5	5	5	5		5	5	5	5	5		5	5	5	5	10	120	3		
2	Психологическая подготовка	5	5		5	5		5	5		5	5		5	5		5	5		5	5		5	5		5	5	90	2		
3	Правила, орг-ция, проведение соревнований			90																									90	2	
	<b>Практика</b>																														
	<b>ОФП</b>																														
1	Обще развивающие упр-ния в раз-ке	10	5		10	10	5	10	5	5	10	10	5	10	5	5	10	10	5	10	5	5	10	10	5	10	5		190	4	
2	Упражнение на развитие ОФ - качеств	10			20		20	20		10	20		20	20		10	20		20	20		10	20		20	10			270	6	
3	Подвижные игры общего характера	10	10		20	10	30	10	10		20	10	30	10	10		20	10	30	10	10		20	10	30	20	10		350	8	
4	Спортивные игры			45						90						90							90							315	7
	<b>СФП</b>																													0	
1	Специальные упражнения в разминке	5	5		5	5	5	5	5		5	5	5	5	5		5	5	5	5	5		5	5	5	5	5		110	2	
2	Имитационные упражнения	5	10		10	10	10	10	10		10	10	10	10	10		10	10	10	10	10		10	10	10	10	10	10		215	5
3	Упр-ния, игры на развит. СФ качеств	25	25		10	30	20	25	25		10	30	20	25	25		10	30	20	25	25		10	30	20	25	25		490	11	
	<b>ТТП</b>																													0	0
1	Техника	10	10		20	20	20	10	10		20	20	20	10	10		20	20	20	10	10		20	20	20	10	10		340	8	
2	Тактика	10	20			20	10	10	20			20	10	10	20			20	10	10	20			20	10	10	20		270	6	
3	Учебные схватки	20			10		40	10			30		40	10			30		40	10			30		40	10			320	7	
4	Учебно-тренировочные схватки	20	20		10	20		20	20		10	20		20	20		10	20		20	20		10	20		20	20		320	7	
5	Тренировочные схватки	20	30			30		20	20			30		20	30			30		25	20			30		25	30		360	8	
6	Контрольные схватки								20													20							40	1	
	<b>Психологическая подготовка</b>																														
1	Психомышечная тренировка	5	10		5	5	5	5	10		5	5	5	5	10		5	5	5	5	10		5	5	5	5	10		135	3	
2	Психорегулирующая тренировка	5	5		5	5		5	5		5	5		5	5		5	5		5	5		5	5		5	5		90	2	
	<b>Обследования:</b>																														
1	Текущее обследование				45																									45	1
	<b>Восстановление:</b>																														
1	Восстанов-ные упр. и мероп-тия	10	10	75	10	10	10	10	10	75	10	10	10	10	10	75	10	10	10	10	10	75	10	10	10	10	10	10		520	12
	Всего мин.	175	175	210	190	185	180	180	180	180	165	185	180	180	170	180	165	185	180	185	180	180	180	165	185	180	185	175		4680	104

Рабочий план-график на декабрь

№ п/п	Содержание	1	3	4	5	6	7	8	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	24	25	26	27	28	29	31	мин	час
	<b>Теория</b>																													
1	Теория техники и тактики борьбы		5	5	5	5	10		5	5	5	5	10			5	5	5	5	10			5	5	5	10		5	120	2,7
2	Психологическая подготовка		5	5		5	5		5	5		5	5			5	5		5	5			5		5	5		5	80	1,8
3	Правила, орг-ция, проведение сор-ний							13 5																					135	3
	<b>Практика</b>																													
	<b>ОФП</b>																													
1	Обще развив-щие упр-ния в разм-ке	5	10	10	5	10	5		10	10	5	10	5			10	10	5	10	5	5		10	5	10	5	5	10	175	3,9
2	Упр. на развитие ОФ - качеств	10			20						20							20			10			20			10	20	130	2,9
3	Подвижные игры общего характера		10		20				10		20					10		20						20				10	120	2,7
4	Спортивные игры	90																				90					90		270	6
	<b>СФП</b>																													0
1	Специальные упр. в разминке		5	5	5	5	5		5	5	5	5	5			5	5	5	5	5			5	5	5	5		5	100	2,2
2	Имитационные упражнения		10	10	10	10	10		15	15	15	15	10			10	10	10	10	10			10	10	10	10		10	220	4,9
3	Упр., игры на развит. СФ качеств		10	10	10	10	10		10	10	10	10	10			10	30	20	25	25			30	20	25	25		10	320	7,1
	<b>ТПП</b>																													0
1	Техника		20	20	20	10	10		20	20	20	10	10			30	20	20	20	10			20	20	10	10		20	340	7,6
2	Тактика		10	20	10	20	20		10	20	10	20	20			10	20	10	20	20			20	10	20	20			310	6,9
3	Учебные схватки				10	10			10		20	10				20		30	10					30	10			30	190	4,2
4	Учебно-тренировочные схватки		20	20		20	20		10	20		20	20				20	20	30	30			20		30	30		30	360	8
5	Тренировочные схватки		40	50	30	30	30		40	40	10						30		25	30			40	10	30	20		20	475	11
6	Контрольные схватки						20																			20		40	0,9	
	<b>Психологическая подготовка</b>																													
1	Психомышечная тренировка		5	5	5	5	5		5	5	5	5	5			5	5	5	5	5			5	5	5	5		5	100	2,2
2	Психорегулирующая тренировка		5	5		5	5		5	5		5	5			5	5		5	5			5		5	5		5	80	1,8
	<b>Обследования:</b>																													
1	Этапное комплексное обследование																					180							180	4
2	Обследование соревн-ной деят-ти															45													45	1
	<b>Соревнования:</b>																													
1	Соревновательная подготовка													270															270	6
	<b>Восстановление:</b>																													
1	Восстанов-ные упр. и мероп-тия	75	10	10	10	10	10	75	10	10	10	10	10		90	15	10	10	10	10	75	10	10	10	10	10	75	10	520	12
	Всего мин.	180	165	175	160	155	165	210	170	170	155	130	115	270	90	185	175	180	185	170	180	190	185	170	180	180	180	195	4665	104

*Рабочий план-график на январь*

№ п/п	Содержание	1	2	3	4	5	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	21	22	23	24	25	26	28	29	30	31	мин	час			
<b>Теория</b>																																	
1	Теория техники и тактики борьбы	5	5	5	10		5	5	5	5	10			5	5	5	10		5	5	5	5	10		5	5	5	5		130	2,9		
2	Психологическая подготовка	5		5	5		5	5		5	5			5		5	5		5	5		5	5		5	5		5		85	1,9		
3	Составвл анализ и кор-ка плана под-г					45																								45	1		
<b>Практика</b>																																	
<b>ОФП</b>																																	
1	Обще развив-щие упр-ния в размин-ке	10	5	10	5	5	5	5	5	10	5	5	5	10	5	5	5	5	10	10	5	10	5		10	10	5	10		180	4		
2	Упражнение на развитие ОФ – кач.		20			10			20			10			20			10			20					20		20		150	3,3		
3	Подвижные игры общего характера		20				10		20				10		20				10		20					10		20		140	3,1		
4	Спортивные игры					45							90	45					90											270	6		
<b>СФП</b>																															0		
1	Специальные упражнения в размин-ке	5	5	5	5		5	5	5	5	5			5	5	5	5		5	5	5	5	5		5	5	5	5		110	2,4		
2	Имитационные упражнения	10	10	10	10		15	15	15	15	10			10	10	10	10		10	10	10	10	10		10	10	10	10		240	5,3		
3	Упр-ния, игры на развит. СФ кач.	10	10	10	10		10	10	10	10	10			30	20	15	25		10	25	20	25	25		10	30	20	25		370	8,2		
<b>ТПП</b>																															0	0	
1	Техника	20	10	10	10		20	10	10	10	10			20	10	20	10		10	20	20	10	10		20	20	20	10		310	6,9		
2	Тактика	20	20	20	20		10	20	20	20	20			20	10	20	20		10	20	10	20	20		10	30	10	20		390	8,7		
3	Учебные схватки		10	10			10		20	10					20	10			20		20	10			20		20	10		190	4,2		
4	Учебно-тренировочные схватки	20	10	20	20		10	20	10	20	30			20	30	30	30		10	20	10	30	30			20	20	30		440	9,8		
5	Тренировочные схватки	50	30	30	30		40	40	10		40			30		25	20			40	10	30	20			30		25		500	11		
6	Контрольные схватки				20																									40	0,9		
<b>Психологическая подготовка</b>																																	
1	Психомышечная тренировка	5	5	5	5		5	5	5	5	5			5	5	5	5		5	5	5	5	5		5	5	5	5		110	2,4		
2	Психорегулирующая тренировка	5	5	5	5		5	5	5	5	5			5	5	5	5		5	5	5	5	5		5	5	5	5		110	2,4		
<b>Обследования:</b>																																	
1	Текущее обследование																			45										45	1		
2	Углубленное мед-кое обследование												90																		90	2	
<b>Соревнования:</b>																																	
1	Соревновательная подготовка																														270	6	
<b>Восстановление:</b>																																	
1	Восстано-ные упр. и мероп-тия	10	10	10	10	75	10	10	10	10	10	75	10	10	10	10	10	75	10	10	10	10	10		10	10	10	10		455	10		
	Всего мин.	175	175	155	165	180	165	155	170	130	165	180	160	175	175	170	180	180	170	180	175	180	160	270	145	185	175	175		4670	104		

Рабочий план-график на февраль

№ п/п	Содержание	1	2	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15	16	18	19	20	21	22	23	25	26	27	28	29	мин	час
	<b>Теория</b>																											
1	Теория техники и тактики борьбы	10		5	5	5	5	10		5	5	5	5	10		5	5	5	5	10			5	5	5	10	125	3
2	Психологическая подготовка	5		5	5		5	5		5	5		5	5		5	5		5	5			5		5	5	80	2
	<b>Практика</b>																											
	<b>ОФП</b>																											
1	Обще развивающие упр-ния в раз-мке	5	5	10	10	5	10	5	5	10	10	5	10	5	5	10	10	5	10	5			10	5	10	5	170	4
2	Упражнение на развитие ОФ - качеств					10						10						10						10			40	1
3	Подвижные игры общего характера			10		20				10		20				10		20					20	20			130	3
4	Спортивные игры		90						90						90												270	6
	<b>СФП</b>																											
1	Специальные упражнения в разминке	5		5	5	5	5	5		5	5	5	5	5		5	5	5	5	5			5	5	5	5	100	2
2	Имитационные упражнения	10		15	15	15	15	10		15	15	15	15	10		15	15	15	15	10			10	15	10	10	265	6
3	Упр-ния, игры на развит. СФ качеств	20		10	10	30	30	30		10	30	20	15	25		10	25	20	25	25			30	20	25	30	440	10
	<b>ТТП</b>																											
1	Техника	10		20	10	10	10	10		20	20	10	20	10		10	20	20	10	10			20	20	10	10	280	6
2	Тактика	30		30	30	20	20	20		30	30	10	20	20		30	30	10	20	20			30	10	20	20	450	10
3	Учебные схватки			10		20	10			10		20	10					20	10					20	10		140	3
4	Учебно-тренировочные схватки	20		10	30	10	20	30		10	20	30	30	30		10	20	10	30	30			20	20	30	30	440	10
5	Тренировочные схватки	50		40	40	10	30	40		40	30	20	25	40		20	40	20	30				10	20	25	40	570	13
	<b>Психологическая подготовка</b>																											
1	Психомышечная тренировка	5		5	5	5	5	5		5	5	5	5	5		5	5	5	5	5			5	5	5	5	100	2
2	Психорегулирующая тренировка	5		5	5	5	5	5		5	5	5	5	5		5	5	5	5	5			5	5	5	5	100	2
	<b>Обследования:</b>																											
1	Текущее обследование															45											45	1
2	Обследование соревн-ной деят-ти																					90					90	2
	<b>Соревнования:</b>																											
1	Соревновательная подготовка																										270	6
	<b>Восстановление:</b>																											
1	Восстановительные упр. и мероп-тия	10	90	10	10	10	10	10	90	10	10	10	10	10	90	10	10	10	10	10		90	10	10	10	10	560	12
	<b>Всего мин.</b>	185	185	190	180	180	180	185	185	190	190	190	180	180	185	195	195	180	185	140	270	180	185	190	175	185	4665	104

Рабочий план-график на март

№	Содержание	1	3	4	5	6	7	8	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	24	25	26	27	28	29	31	мин	час	
<u>Теория</u>																															
1	Врачебный контроль, самоконтроль, массаж, сгонка веса		25						20																				45	1	
2	Теория техн., тактики борьбы дзюдо		5	5	5	5	10		5	5	5	5	10			5	5	5	5	10			5	5	5	10		5	120	2,7	
3	Психологическая подготовка, воспитание волевых качеств		5	5		5	5		5	5		5	5			5	5		5	5			5		5	5		5	80	1,8	
4	Правила соревнований, организация, проведение соревнований																				90								90	2	
<u>Практика</u>																															
<b>ОФП</b>																															
1	Обще развив-щие упр-ния в разм-ке	5	10	10	5	10	5	5	10	10	5	10	5			10	10	5	10	5			10	5	10	5	5	10	175	3,9	
2	Упражнение на развитие ОФ – кач.	10			20			10			20							20						20			10	20	130	2,9	
3	Подвижные игры общего характера		10		20				10		20					10		20						20				10	120	2,7	
4	Спортивные игры	90						90																			90		270	6	
<b>СФП</b>																														0	
1	Специальные упражнения в разминке		5	5	5	5	5		5	5	5	5	5			5	5	5	5	5			5	5	5	5		5	100	2,2	
2	Имитационные упражнения		10	10	10	10	10		15	15	15	15	10			10	10	10	10	10			10	10	10	10		10	220	4,9	
3	Упр-ния, игры на развиг. СФ качеств		10	10	10	20	10		10	10	10	10	10			10	30	20	25	25			30	20	25	25		10	330	7,3	
<b>ТПП</b>																															
1	Техника		10	10	10	10	10		10	10	10	10	10			20	10	20	10	10			20	10	10	10		20	240	5,3	
2	Тактика		20	30	20	20	30		20	20	20	20	30			20	30	20	20	30			20	20	20	20			430	9,6	
3	Учебные схватки				10						10	10	10			10		10	10					10	10			10	100	2,2	
4	Учебно-тренировочные схватки		20	20		30	20		20	30		20	20				20	40	30	30			20	20	30	30		30	430	9,6	
5	Тренировочные схватки		40	50	30	30	30		40	40	30								30	30			40	30	40	20		40	520	12	
<b>Психологическая подготовка</b>																															
1	Психомышечная тренировка		5	5	5	5	5		5	5	5	5	5			5	5	5	5	5			5	5	5	5		5	100	2,2	
2	Психорегулирующая тренировка		5	5		5	5		5	5		5	5			5	5		5	5			5		5	5		5	80	1,8	
<b>Обследования:</b>																															
1	Текущее обследование																					180							180	4	
2	Обследование соревн-ной деят-ти															45													45	1	
<b>Соревнования:</b>																															
1	Соревновательная подготовка														270														270	6	
<b>Восстановление:</b>																															
1	Восстановительные упр. и мероп-тия	75	10	10	10	10	10	75	10	10	10	10	10		90	15	10	10	10	10	10	75	10	10	10	10	10	75	10	605	13
	Всего мин.	180	190	175	160	165	155	180	190	170	165	130	135	270	90	175	145	190	180	180	165	190	185	190	190	160	180	195	4680	104	

Рабочий план-график на апрель

№п/п	Содержание	1	2	3	4	5	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	21	22	23	24	25	26	28	29	30	мин	час		
	<b>Теория</b>																														
1	Теория техники и тактики борьбы	5	5	5	10		5	5	5	5	10			5	5	5	10		5	5	5	5	10		5	5	5	125	3		
2	Психологическая подготовка	5			5			5			5			5			5			5			5			5			45	1	
	<b>Практика</b>																														
	<b>ОФП</b>																														
1	Обще развивающие упр-ния в разм-ке	10	5	10	5	5	10	10	5	10	5	5	5	10	5	10	5	5	10	10	5	10	5		10	10	5	185	4		
2	Упражнение на развитие ОФ - качеств		20						20					20							20				10		20	110	2		
3	Подвижные игры общего характера		20				10		20				10		20				10		20				10		20	140	3		
4	Спортивные игры					90						90						90											270	6	
	<b>СФП</b>																													0	
1	Специальные упражнения в разминке	5	5	5	5		5	5	5	5	5		5	5	5	5	5		5	5	5	5	5		5	5	5	110	2		
2	Имитационные упражнения	10	10	10	10		15	15	15	15	10			10	10	10	10		10	10	10	10	10		10	10	10	230	5		
3	Упр-ния, игры на развит. СФ качеств	15	10	30	15		20	20	10	30	15		40	30	20	30	25		30	25	20	25	25		10	30	20	495	11		
	<b>ТПП</b>																												0	0	
1	Техника	10	10	10	10		10	10	10	10	10			10		10	10		10	10	10	10	10		10	20	20	220	5		
2	Тактика	20	20	20	30		20	20	20	20	30		10	20	20	20	30		20	20	20	20	20		30	30	30	490	11		
3	Учебные схватки		10						10					10								10	10						50	1	
4	Учебно-тренировочные схватки	30	20	40	20		20	30	20	40	30		40	30	30	30	30		40	20	20	30	10			20	20	570	13		
5	Тренировочные схватки	50	30	30	30		40	40	30	20	40			30	30	30	20		20	40	10						30	520	12		
6	Контрольные схватки				20												20												40	1	
	<b>Психологическая подготовка</b>																														
1	Психомышечная тренировка	5	5	5	5		5	5	5	5	5			5	5	5	5		5	5	5	5	5		5	5		100	2		
2	Психорегулирующая тренировка	5		5	5		5	5		5	5			5	5	5	5		5	5	5	5	5		5	5		90	2		
	<b>Обследования:</b>																														
1	Текущее обследование												45																45	1	
2	Обследование соревн-ной деят-ти																									45			45	1	
	<b>Соревнования:</b>																														
1	Соревновательная подготовка																											270		270	6
	<b>Восстановление:</b>																														
1	Восстановительные упр. и мероп-тия	10	10	10	10	90	10	10	10	10	10	90	10	10	10	10	10	90	10	10	10	10	10		45	10	10	525	12		
	Всего мин.	180	180	180	180	185	175	180	185	175	180	185	165	175	195	170	190	185	180	170	165	145	130	270	200	155	195	4675	104		

Рабочий план-график на май

№	Содержание	1	2	3	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	16	17	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	мин	час		
<u>Теория</u>																																	
1	Теория техники и тактики борьбы	5	10		5	5	5	5	10		5	5	5	5	10		5	5	5	5	5			5	5	5	5	10		130	2,9		
2	Психологическая подготовка	5	5		5	5		5	5		5	5		5	5		5	5		5	5			5	5		5	5		90	2		
3	Сост-ние анализ и кор-ка плана подг.																												90	90	2		
<u>Практика</u>																																	
<b>ОФП</b>																																	
1	Обще разв-щие упр-ния в разм-ке	5	5		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5			10	10	5	5	5		130	2,9		
2	Упр. на развитие ОФ - качеств	10			10					10	10			10		10	10									10	10			90	2		
3	Подвижные игры общего характера	10					10	10					10	10					10	10				10	10	30	10	10		140	3,1		
4	Спортивные игры			30						90						90													90	300	6,7		
<b>СФП</b>																																0	
1	Специальные упражнения в разминке	5	5		5	5	5	5	5		5	5	5	5	5		5	5	5	5	5			5	5	5	5	5		110	2,4		
2	Имитационные упражнения	5	10		10	10	10	10	10		10	10	10	10	10		10	10	10	10	10			10	10	10	10	10		215	4,8		
3	Упр-ния, игры на развит. СФ качеств	25	25		10	30	20	25	25		10	30	20	25	25		10	30	20	25	25			10	30	20	25	25		490	11		
<b>ТТП</b>																																	
1	Техника	10	10		10	10	10	10	10		10	10	10	10	10		10	10	10	10	10			20	10	10	10	10		230	5,1		
2	Тактика	20	20		20	20	20	20	20		20	20	20	20	20		20	20	20	20	20			20	20	20	20	20		440	9,8		
3	Учебные схватки	10			10		10				10		10				10		10					10		10				90	2		
4	Учебно-тренировочные схватки	20	30		20	30	20	20	20		20	30	20	30	20		20	30	20	20	20			10	20	20	20	20		480	11		
5	Тренировочные схватки	20	30			30		20	20		30	30	30	20	30		30	30	30						30		25	30		435	9,7		
6	Контрольные схватки								20						20															40	0,9		
<b>Психологическая подготовка</b>																																	
1	Психомышечная тренировка	5	5		5	5		5	5		5	5		5	5		5	5	5	5	5			5	5		5			90	2		
2	Психорегулирующая тренировка	5	5		5	5		5	5		5	5		5	5		5	5		5	5			5	5		5	5		90	2		
<b>Обследования:</b>																																	
1	Текущее обследование				45																									45	1		
2	Углубленное мед-кое обследование			90																										90	2		
3	Обследование соревновательной деятельности																								45					45	1		
<b>Соревнования:</b>																																	
1	Соревновательная подготовка																							270						270	6		
<b>Восстановление:</b>																																	
1	Восстановительные упр. и мероп-тия	10	10	65	10	10	10	10	10	65	10	10	10	10	10	65	10	10	10	10	10			65	10	10	10	10	10	65	545	12	
	Всего мин.	170	170	185	175	170	125	155	170	170	160	170	155	175	180	170	160	170	160	135	125	270	65	180	175	155	170	165	245	4675	104		

Рабочий план-график на июнь

№п/п	Содержание	2	3	4	5	6	7	9	10	11	12	13	14	16	17	18	19	20	21	23	24	25	26	27	28	30	мин	час		
	<b>Теория</b>																													
1	Теория техники и тактики борьбы		5			5			5			5			5			5			5			5		5	5	45	1	
2	Психологическая подготовка		5			5			5			5			5			5			5			5		5	5	45	1	
	<b>Практика</b>																													
	<b>ОФП</b>																													
1	Обще развивающие упр-ния в разм-ке	10	10	5	10	5	5	10	10	5	10	5		10	10	5	10	5			10	5	10	5	5	10	10	170	4	
2	Упражнение на развитие ОФ - качеств	20	20	20		30		20	20	20		30		20	20	20		30			20	20		30		20	20	360	8	
3	Подвижные игры общего характера	45		25	40	15		50		25	40	15		50		25	40	15				25	40	15		50	515	11		
4	Спортивные игры	45	35	70	45		90	45	35	70	45		90	45	35	70	45		90		35	70	45		90	45	1140	25		
	<b>СФП</b>																													
1	Специальные упражнения в разминке	5	5	5	5	5		5	5	5	5	5		5	5	5	5	5			5	5	5	5		5	100	2		
2	Имитационные упражнения	5	5	5	5	5		5	5	5	5	5		5	5	5	5	5			5	5	5	5		5	100	2		
3	Упр-ния, игры на развит. СФ качеств	10	30	20	20	30		10	30	20	20	30		10	30	20	20	50			30	20	20	50		10	480	11		
	<b>ТТП</b>																													
1	Техника	10	10		10	10		10	10		10	10		10	10		10	10			20		10	10		20	180	4		
2	Тактика	10	10		10	10		10	10		10	10		10	10		10	10			10		10	10			150	3		
3	Учебные схватки		10		20				10		20				10		20				10		20			10	130	3		
4	Учебно-тренировочные схватки	10	10		10	10		10	10		10	10		10	10		10	10			10		10	10		10	160	4		
5	Тренировочные схватки		10			10			10			10			10			10			10			10			80	2		
6	Контрольные схватки					20						20															40	1		
	<b>Психологическая подготовка</b>																													
1	Психомышечная тренировка		5			5			5			5			5			5						5		5	40	1		
2	Психорегулирующая тренировка		5			5			5			5			5			5						5		5	40	1		
	<b>Обследования:</b>																													
1	Этапное комплексное обследование																				180						180	4		
	<b>Восстановление:</b>																													
1	Восстановительные упр. и мероп-тия	10	10	50	10	10	90	10	10	50	10	10	90	10	10	50	10	10	90		10	50	10	10	90	10	720	16		
	Всего мин.	180	185	200	185	180	185	185	185	200	185	180	180	185	185	200	185	180	180	180	185	200	185	180	185	215	4675	104		

Рабочий план-график на июль

№п/п	Содержание	1	2	3	4	5	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	21	22	23	24	25	26	28	30	31	мин	час
	<b>Теория</b>																												
1	Психологическая подготовка	5		5				5		5				5		5				5		5				5		45	<b>1,0</b>
	<b>Практика</b>																												
	<b>ОФП</b>																												
1	Упр-ния на развитие ОФ - качеств	65		65	65	50	65	65		65	65	50	65	65		65	65	50	65	65		65	65	50	65	65		1305	<b>29,0</b>
2	Подвижные игры общего характера	25		25				25		25				25		25				25		25				25		225	<b>5,0</b>
3	Спортивные игры	20	90	20	90	40	90	20	90	20	90	40	90	20	90	20	90	40	90	20	90	20	90	40	90	20	90	1510	<b>33,6</b>
	<b>СФП</b>																												
1	Упр-ния, игры на развит. СФ качеств	30		30				30		30				30		30				30		30				30		270	<b>6,0</b>
	<b>Психологическая подготовка</b>																												
1	Психомышечная тренировка	5		5				5		5				5		5				5		5				5		45	<b>1,0</b>
2	Психорегулирующая тренировка	5		5				5		5				5		5				5		5				5		45	<b>1,0</b>
	<b>Восстановление:</b>																												
1	Восстановительные упр. и мероп-тия	25	90	25	25	90	25	25	90	25	25	90	25	25	90	25	25	90	25	25	90	25	25	90	25	25	90	1235	<b>27,4</b>
	<b>Всего мин.</b>	<b>180</b>	<b>4680</b>	<b>104,0</b>																									

Рабочий план-график на август

№п/п	Содержание	1	2	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15	16	18	19	20	21	22	23	25	26	27	28	29	30	мин	час	
<b>Теория</b>																														
1	Теория техники и тактики борьбы	10		5	5		5	5		5	5		5	5		5	5		5	5		5	5		5	5		90	2,0	
2	Психологическая подготовка	5		5	5		5	5		5	5		5	5		5	5		5	5		5	5		5	5		85	1,9	
3	Составл. анализ и кор-ка плана под-ки		45																								45	90	2,0	
<b>Практика</b>																														
<b>ОФП</b>																														
1	Общеразв-щие упр-ния в разм-ке	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	130	2,9
2	Упр-ния на развитие ОФ - качеств			10	45	10	30	40	20	10	30	35	15	25	20	10	20	35	20	20	20	10		30	15			470	10,4	
3	Подвижные игры общего характера			20	30	20	20	30		10	30	20	20	20		10	20	20	20	20		10	30	20	20	20		410	9,1	
4	Спортивные игры		45	45		75	25		90	45		60	25		90	45		60	25		90	45		60	25		45	895	19,9	
<b>СФП</b>																														
1	Специальные упр-ния в разминке	5		5	5	5	5	5		5	5	5	5	5		5	5	5	5	5		5	5	5	5	5		105	2,3	
2	Имитационные упражнения	10		15	15		15	10		10	10		10	10		10	10		10	10		10	10		10	10		185	4,1	
3	Упр-ния, игры на развит. СФ качеств	30		50	50	40	50	50		30	30	40	30	30		30	30	40	30	30		20	30	40	30	30		740	16,4	
<b>ТПП</b>																														
1	Техника									20	20		20	20		20	20		20	20		30	20		20	20		250	5,6	
2	Тактика									10	10		10	10		10	10		10	10		10	20		10	20		140	3,1	
3	Учебные схватки										10		10	15			15		10	15			20		10	20		125	2,8	
4	Учебно-тренировочные схватки															10	10		10	10		10	10		10	20		90	2,0	
<b>Психологическая подготовка</b>																														
1	Психомышечная тренировка	5		5	5	5	5	10		5	5	5	5	10		5	10	5	5	10		5	10	5	5	10		135	3,0	
2	Психорегулирующая тренировка	5		5	5		5	10		5	5		5	10		5	10		5	10		5	10		5	10		115	2,6	
<b>Обследования:</b>																														
1	Текущее обследование		45																								45	90	2,0	
<b>Восстановление:</b>																														
1	Восстановительные упр. и мероп-тия	10	65	10	10	10	10	10	65	10	10	10	10	10	65	10	10	10	10	10	65	10	10	10	10	10	65	535	11,9	
	Кол-во часов на каждой тренировке	85	205	180	180	170	180	180	180	175	180	180	180	180	180	185	185	180	195	185	180	185	190	175	190	190	205	4680	104	

## Список литературы

1. Боброва Г.А. Художественная гимнастика в школе. М., ФиС, 1978. – 208 с.
2. Зуев Е.И. Волшебная сила растяжки. – М.: Советский спорт, 1990. – 64 с.
3. Истомин А.А., Абсатаров А.А. Борьба дзюдо. –2-е изд. –Т.: Медицина, 1990. – 152 с.
4. Коркин В.П., Аракчеев В.И. Акробатика: Каноны терминологии. – М.: ФиС, 1989. – 144 с.
5. Обучение детей художественной гимнастике: Пер. с болг./Кечеджиева Л., Ванкова М., Чиприянова М. – М.: ФиС, 1985. – 93 с.
6. Основы управления подготовкой юных спортсменов (Под ред. М.Я. Набатниковой) – М.: ФиС, 1982. – 280 с.
7. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. – М.: ФиС 1988. – 288 с.
8. Пархамович Г.П. Основы классического дзюдо. – Пермь: Урал-Пресс Стд, 1993. –303 с.
9. Спортивная борьба: Учеб. пособие для техн. и ин-тов физ. культ. (пед. фак.); Под ред. Г.С. Туманяна – М.: Фис, 1985. – 144 с.
10. Художественная гимнастика: Учебник для ин-тов физ. культ. / Под ред. Т.С. Лисицкой. – М.: ФиС, 1982. – 232 с.