

**Министерство Чеченской Республики
по физической культуре и спорту
Государственное бюджетное учреждение дополнительного
образования «Республиканская спортивная
школа олимпийского резерва по дзюдо г. Аргун»
(ГБУ ДО «РСШОР по дзюдо г. Аргун»)
Нохчийн республикин физически культурин,
спортан а, Министерство Дешаран т1едуза ран
пачхьалкхан бюджетани хьукмат
« Устрада- Г1алийн дзюдонон олимпийски т1аьхьалонан
Республикански спортивни школа»**

ПРИНЯТО
на педагогическом совете

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО «РСШОР по дзюдо г. Аргун»

ГБУ ДО «РСШОР по дзюдо г. Аргун»

_____ А.А. Сетиев

Протокол от 21.01.2026г. №_02__

Приказ от 09.02. 2026 г.№ __08/4__

Рабочая программа по дзюдо (дисциплина- весовая категория)

Рабочая программа по дзюдо (дисциплина- весовая категория)

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

В спортивной подготовке следует выделить ее стороны и виды имеющие существенные признаки, отличающие их друг от друга:

- технические
- тактические
- физические
- психологические
- теоретические

Это упорядочивает представление о составляющих спортивного мастерства позволяет систематизировать средства и методы их совершенствования, систему контроля и управления тренировочным процессом.

Вместе с тем следует учитывать, что каждый вид спортивной подготовки зависит от других видов, определяется ими и, свою очередь влияет на них.

Например, техника находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств т.е. от силы, быстроты, гибкости, выносливости, ловкости и других.

Уровень проявления физических качеств тесно связано умением реализовать рациональную тактическую схему, соревновательной борьбы в сложных условиях. Тактическая подготовка не может быть осуществлена без высокого уровня технического мастерства и хорошей функциональной подготовленности.

Основной формой построения тренировки в данной программе является годичный цикл спортивной подготовки.

Цель всей подготовки в годичном цикле достижение наивысших показателей на всех этапах спортивной подготовки.

Программный материал для групп начальной подготовки.

Основная цель тренировки: утверждение выбора спортивной специализации борьбы дзюдо и овладение техникой.

Основные задачи:

- овладение знаниями об укреплении здоровья, закаливании организма, улучшение физического развития;
- обучение комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по дзюдо;
- овладение теоретическими знаниями развития физических качеств освоение навыков и умение технико- тактических приемов;
- приобретение опыта соревновательной деятельности;
- приобретение устойчивого интереса к занятиям;
- приобретение положительных морально- нравственных качеств;
- сдать итоговую аттестацию по выполнению нормативов ОФП, СФП и ТТП.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- возрастные особенности физического развития;
- недостаточный объем двигательных умений.

Основные средства тренировки:

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- элементы акробатики и самостраховки;
- прыжки и прыжковые упражнения;

- скоростно- силовые упражнения;
- технико- тактический комплекс упражнений.

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный.

Особенности спортивной подготовки.

Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успехов в дзюдо. Овладение техникой на данном этапе процесс подготовки должен проходить без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков.

Игровая форма соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную подготовку юных спортсменов.

План – график по дзюдо распределение учебных часов в группах начальной подготовки 1-го года обучения

№ п/п	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1	Теоретическая	1	-	-	1	1	1	-	1	-	1	-	-	6
2	Общая физическая	13	12	12	12	11	11	12	12	12	13	11	11	142
3	Специальная физическая	2	5	5	5	5	4	5	5	5	3	5	5	54
4	Технико-тактическая	2	5	5	4	5	4	5	4	4	2	5	5	50
5	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6	Инструкторская судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Зачетные требования	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	4
8	Медицинское обследование	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	4
	Всего:	22	22	22	22	22	20	22	22	22	22	21	21	260

Программный материал для практических занятий по этапам подготовки

Этап начальной подготовки 1-й год обучения

6 кю. Белый пояс.

Тачи-рэй	Приветствие стоя
Дза-рэй	Приветствие на коленях
Оби-пояс	Завязывание
Шисэй	Стойки
Аюми-аши	Передвижение обычными шагами
Цуги-аши	Передвижение приставными шагами вперед-назад, влево-вправо, по диагонали
Тай-сабаки	Повороты (перемещения тела) на 90° шагом, вперед на 90°, шагом назад на 180°, скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали), на 180° скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали), на 180° круговым шагом вперед, на 180° круговым шагом назад
Кумиката	Захваты. Основной захват – рукав - отворот
Кудзуши	Выведение из равновесия
Маэ-кудзуши	Вперед
Уширо-кудзуши	Назад
Миги-кудзуши	Вправо
Маэ-миги-кудзуши	Вперед-вправо
Маэ-хидари-кудзуши	Вперед-влево
Хидари-кудзуши	Влево
Уширо-миги-кудзуши	Назад-вправо
Укэми	Падения Еко (Сокухо) - укэми

Уширо (Кохо) - укэми	На бок
Маэ (Дзэнпо) – укэми	На спину
Дзэнпо-тэнкай-укэми	На живот

**План – график распределение учебных часов по дзюдо в группах начальной подготовки свыше
1-го года обучения**

№ п/п	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1	Теоретическая	1	-	-	1	1	1	-	1	-	1	-	-	6
2	Общая физическая	16	16	16	13	15	13	16	15	15	12	15	16	178
3	Специальная физическая	3	5	5	6	6	5	4	6	6	6	5	4	60
4	Технико- тактическая	2	5	5	6	6	4	5	6	6	6	5	4	60
5	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6	Инструкторская судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Зачетные требования	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	4
8	Медицинское обследование	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	4
	Всего:	26	26	26	26	28	24	25	26	27	29	25	24	312

Этап начальной подготовки свыше года обучения

5 кю. Жёлтый пояс.

Нагэ-вадза	Техника бросков
Дэ-аши-барай	Боковая подсечка под выставленную ногу
Хидза-гурума	Подсечка в колено под отставленную ногу
Сасаэ-цурикоми-аши	Передняя подсечка под выставленную ногу
Уки-гоши	Бросок скручиванием вокруг бедра
О-сото-гари	Отхват
О-гоши	Бросок через бедро подбивом
О-учи-гари	Зацеп изнутри голенью
Сэои-нагэ	Бросок через спину с захватом руки на плечо
О-сото-отоши	Задняя подножка
О-сото-гаэши	Контрприём от зацепа изнутри голенью
Моротэ-сеой-нагэ	Бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота
Катамэ-вадза	Техника сковывающих действий
Хон-кэса-гатамэ	Удержание сбоку
Ката-гатамэ	Удержание с фиксацией плеча головой
Еко-шихо-гатамэ	Удержание поперёк
Ками-шихо-гатамэ	Удержание со стороны головы
Татэ-шихо-гатамэ	Удержание верхом
Еко-каэри-вадза	Переворот с захватом рук
Нэ-каэри-вадза	Переворот ногами снизу
Маэ-аши-тори-вадза	Прорыв со стороны ног

Специальная физическая подготовка на этапе начальной подготовки

Сила	Выполнение приёмов на более тяжёлых партнёрах.
-------------	--

Быстрота	Проведение поединков с быстрыми партнёрами, партнёрами лёгкими по весу.
Выносливость	Проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность. Выполнять приёмы длительное время (1-2 минуты).
Гибкость	Проведение поединков с партнёрами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приёмов с максимальной амплитудой.
Ловкость	Выполнение вновь изученных приёмов в условиях поединка. Имитационные упражнения с набивным мячом.

Общая физическая подготовка на этапе начальной подготовки

Сила	Гимнастика – подтягивание на перекладине; сгибание рук в упоре лёжа; сгибание туловища лёжа на спине, ноги закреплены; поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке; лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.
Быстрота	Лёгкая атлетика – бег 10 м, 20 м, 30 м; прыжки в длину с места. Гимнастика – подтягивание на перекладине за 20 с; сгибание рук в упоре лёжа за 20 с.
Выносливость	Лёгкая атлетика – кросс 800 м; плавание – 25 м. Упражнения для комплексного развития качеств: поднятие и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лёжа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперёд, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90 ⁰ , 180 ⁰ , 360 ⁰ ; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивание через набивной мяч; кувырок вперёд с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полёт-кувырок; стойка на руках; переползания; лазанье по гимнастической стенке; метание теннисного мяча на дальность, после кувырка вперёд, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения – выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.
Гибкость	Упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.
Ловкость	Лёгкая атлетика – челночный бег 3х10 м; гимнастика – кувырки вперёд, назад (вдвоём, втроём), боковой переворот, подъём разгибом; спортивные игры – футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры – эстафеты, игры в касания, в захваты.
Спортивные игры для комплексного развития качеств	Футбол, баскетбол, волейбол.

Методика контроля на конец этапа начальной подготовки:

- педагогический контроль;
- врачебный контроль;
- участие в соревнованиях.

Программный материал для групп учебно- тренировочного этапа.

Основная цель тренировки- углубленное овладение технико- тактическим арсеналом борьбы дзюдо

Основные задачи:

- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие;
- профилактика вредных привычек и правонарушений;
- повышение уровня физической подготовленности;
- совершенствование техники и тактики дзюдо;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- развитие специальных физических качеств;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях;

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- функциональные особенности организма подростков с связи с половым созреванием;
- диспропорции в развитии тела и сердечно- сосудистой системы;
- неравномерность в росте и развития силы.

Основные средства тренировки:

- общеразвивающие упражнения;
- комплексы специальных упражнений своего вида;
- комплексы специальных подготовленных упражнений;
- упражнения со штангой, и на тренажёрах.
- подвижные и спортивные игры;
- технические действия.

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный.

Основные направления тренировки:

Физическая подготовка на этом этапе становится целенаправленной данный этап характеризуется не уклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок более специализированной работе дзюдо. Увеличивается удельный вес специально-физической, технической и тактической подготовки. Учебно -тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации. На данном этапе увеличивается объем средств силовой подготовки и специальной выносливости.

Совершенствование техники борьбы дзюдо.

При планировании учебно- тренировочных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала так как длительные перерывы в занятиях не желательны.

При подготовке следует учитывать, что темпы овладение отдельные элементами двигательных действий не одинаковы.

Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее.

Приступая к освоению нового материала необходимо знать какие основные ошибки могут появиться в подготовке и как их исправить.

План – график распределение учебных часов по дзюдо в учебно – тренировочных группах 1-3 -го года обучения

№ п/п	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1	Общая физическая	15	15	15	13	12	10	12	12	13	13	13	13	156

2	Специальная физическая	10	10	10	10	10	11	11	10	10	10	11	11	124
3	участие в спортивных соревнованиях	2	2	3	2	5	5	5	5	5	2	2	-	38
4	Техническая	18	18	20	20	17	17	20	20	20	18	18	14	220
5	тактическая, теоретическая, психологическая	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	50
6	Инструкторская судейская практика				1	2	1		1		3		4	12
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.	2	2		2	2	2	2	2	2	2	2	4	24
	Всего:	52	52	52	52	52	50	54	54	54	52	50	50	624

**Тренировочный этап (этап спортивной специализации) до двух лет
4 кю. Оранжевый пояс.**

Нагэ-вадза	Техника бросков
Ко-сото-гари	Задняя подсечка
Ко-учи-гари	Подсечка изнутри
Коши-гурума	Бросок через бедро с захватом шеи
Цурикоми-гоши	Бросок через бедро с захватом отворота
Окури-аши-барай	Боковая подсечка в темп шагов
Тай-отоши	Передняя подножка
Харай-гоши	Подхват бедром (под две ноги)
Учи-мата	Подхват изнутри (под одну ногу)
Цубамэ-гаэши	Контрприём от боковой подсечки
Харай-гэши-гаэши	Контрприём от подхвата бедром
Учи-мата-гаэши	Контрприём от подхвата изнутри
Содэ-цурикоми-гоши	Бросок через бедро с обратным захватом (захватом двух рукавов)
Ко-учи-гакэ	Одноименный зацеп изнутри голенью
Учи-мата-сукаши	Контрприём от подхвата изнутри скручиванием
Катамэ-вадза	Техника сковывающих действий
Кузурэ-кэса-гатамэ	Удержание сбоку с захватом из-под руки
Макура-кэса-гатамэ	Удержание сбоку с захватом своей ноги
Уширо-кэса-гатамэ	Обратное удержание сбоку
Кузурэ-эко-шихо-гатамэ	Удержание поперёк с захватом руки
Кузурэ-ками-шихо-гатамэ	Удержание со стороны головы с захватом руки
Кузурэ-гатэ-шихо-гатамэ	Удержание верхом с захватом руки

**Специальная физическая подготовка на тренировочном этапе
(этапе спортивной специализации) до двух лет**

Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек – перебрасывание ногой лежащего мяча; удар подъёмом стопы по падающему мячу; подхвата – харай-гоши – удар пяткой по лежащему; о-сото-гари – удар голенью по падающему мячу.

Имитационные упражнения на гимнастической стенке для освоения подхвата – харай-гоши – махи левой, правой ногой, стоя лицом, боком к стенке.

Поединки для развития силы	На сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника.
Поединки для развития быстроты	В ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия, поединки со спуртами.
Поединки для развития выносливости	В ходе поединка решается задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приёма, изменять захваты, стойки, дистанции, положения, применять приёмы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц.
Поединки для развития ловкости	Поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий.

**Общая физическая подготовка на тренировочном этапе
(этапе спортивной специализации) до двух лет**

быстрота	Бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лёжа за 20 с, 10 кувырков вперёд на время.
ловкость	Челночный бег 3х10м, стойки на голове, на руках, на лопатках, лазание по гимнастической лестнице с набивным мячом в руках, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоём, стоя боком, спиной друг к другу.
выносливость	Бег 400 м, кросс 2-3 км.
сила	Подтягивание на перекладине, лазание по канату, поднимание гантелей 2-3 кг, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, сгибание рук в упоре лёжа, поднимание гири (16 кг), штанги (25 кг).
гибкость	Упражнения с гимнастической резинкой, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).
Спортивные игры для комплексного развития качеств	Футбол, баскетбол, волейбол.

**Тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше двух лет
3 кю. Зелёный пояс.**

Нагэ-вадза	Техника бросков
Ко-сото-гакэ	Зацеп снаружи голенью
Цури-гоши	Бросок через бедро с захватом пояса
Еко-отши	Боковая подножка на пятке (седом)
Аши-гурума	Бросок через ногу скручиванием под отставленную ногу
Ханэ-гоши	Подсад бедром и голенью изнутри
Харай-цурикоми-аши	Передняя подсечка под отставленную ногу
Томоэ-нагэ	Бросок через голову с упором стопой в живот
Ката-гурума	Бросок через плечи «мельница»
Яма-араши	Подхват бедром с обратным захватом одноимённого отворота
Ханэ-гоши-гаэши	Контрприём от подсада бедром и голенью изнутри
Моротэ-гари	Бросок захватом двух ног
Кучики-даоши	Бросок захватом ноги за подколенный сгиб
Кибису-гаэши	Бросок захватом ноги за пятку

Сэои-отоши	Бросок через спину (плечо) с колена
Катамэ-вадза	Техника сковывающих действий
Ката-джуджи-джимэ	Удушение спереди скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз)
Гяку-джуджи-джимэ	Удушении спереди скрещивая руки (ладони вверх)
Нами-джуджи-джимэ	Удушение спереди скрещивая руки (ладони вниз)
Окури-эри-джимэ	Удушение сзади двумя отворотами
Ката-ха джимэ	Удушение сзади отворотом, включая руку
Хадака-джимэ	Удушение сзади плечом и предплечьем
Удэ-гарами	Узел локтя
Ретэ-джимэ	Удушение спереди кистями
Содэ-гурума-джимэ	Удушение спереди отворотом и предплечьем вращением
Кэса-удэ-хишиги-гатамэ	Рычаг локтя от удержания сбоку
Каса-удэ-гарами	Узел локтя от удержания сбоку

**Специальная физическая подготовка на тренировочном этапе
(этапе спортивной специализации) второго года**

Развитие скоростно-силовых качеств	Поединки со сменой партнёров – 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка по 3 минуты. Броски нескольких партнёров в максимальном темпе за 10 с (6 серий), отдых между сериями 30 с.
Развитие скоростной выносливости	В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 60 с в максимальном темпе, затем отдых 3 минуты и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и ещё от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких от 3 до 6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.
Развитие «борцовской» выносливости	Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут.
Развитие ловкости	В поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками.

**Общая физическая подготовка на тренировочном этапе
(этапе спортивной специализации) второго года**

Быстрота	Бег 30 м, 60 м, прыжок в длину, подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лёжа за 20 с, сгибание туловища лёжа на спине за 20 с.
Ловкость	Челночный бег 3x10 м, боковой переворот, сальто, рондат. Упражнения в парах – спиной друг к другу с захватом за локтевые сгибы – поочерёдные наклоны вперёд, одновременные наклоны в сторону, приседания, падения на бок, вставание, не распуская захватов; партнёр в положении упора лёжа – борец удерживает его за ноги – перемещения партнёра вперёд, назад, влево, вправо, отталкивание руками от татами с хлопками ладонями.
Выносливость	Бег 400 м, 800 м, сгибание рук в упоре лёжа.
Сила	Подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью ног, без помощи ног, приседания с партнёром на плечах, подъём партнёра с захватом туловища сзади, партнёр на четвереньках, подъём штанги, рывок, толчок; упражнения с гантелями, гириями.

Гибкость	Упражнения на мосту с партнёром, без партнёра.
Спортивные игры для комплексного развития качеств	Футбол, баскетбол, волейбол.

2 кю. Синий пояс.

Нагэ-вадза	Техника бросков
Суми-гаэши	Бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища
Тани-отоши	Задняя подножка на пятке (седом)
Ханэ-макикоми	Подсад бедром и голенью изнутри в падении с захватом руки под плечо
Сукуй-нагэ	Обратный переворот с подсадом бедром
Уцури-гоши	Обратный бросок через бедро с подбивом сбоку
О-гурума	Бросок через ногу вперёд скручиванием под выставленную ногу
Сото-макикоми	Бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо
Уки-отоши	Бросок выведением из равновесия вперёд
Тэ-гурума	Боковой переворот
Оби-отоши	Обратный переворот с подсадом с захватом пояса
Даки-вакарэ	Бросок через грудь вращением с обхватом туловища сзади
Учи-макикоми	Бросок через спину вращением с захватом руки на плечо («вертушка»)
О-сото-макикоми	Отхват в падении с захватом руки под плечо
Харай-макикоми	Подхват бедром в падении с захватом руки под плечо
Учи-мата-макикоми	Подхват изнутри в падении с захватом руки под плечо
Хикоми-гаэши	Бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху
Тавара-гаэши	Бросок через голову с обратным захватом туловища сверху
Катамэ-вадза	Техника сковывающих действий
Удэ-хишиги-ваки-гатамэ	Рычаг локтя внутрь захватом руки под мышку
Удэ-хишиги-хара-гатамэ	Рычаг локтя внутрь через живот
Удэ-хишиги-хидза-гатамэ	Рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху
Удэ-хишиги-удэ-гатамэ	Рычаг локтя внутрь прижимая руку к ключице
Удэ-хишиги-аши-гатамэ	Рычаг локтя внутрь ногой
Цуккоми-джимэ	Удушение спереди двумя отворотами
Кататэ-джимэ	Удушение спереди предплечьем
Санкаку-джимэ	Удушение захватом головы и руки ногами
Удэ-хишиги-санкаку-гатамэ	Рычаг локтя захватом головы и руки ногами
Уширо-ваки-гатамэ	Обратный рычаг локтя внутрь
Удэ-хишиги-джуджи-гатамэ (кумиката)	Рычаг локтя захватом руки между ног (разрывы оборонительных захватов)

Специальная физическая подготовка на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) третьего года

Развитие скоростно-силовых качеств	В стандартной ситуации (при передвижении противника) выполнение бросков в течение 10 с в максимальном темпе, затем отдых до 2 минут, затем повтор до 6 раз, после 6 серий отдых 5 минут, провести 5-6 таких комплексов работы и отдыха. В поединке с односторонним сопротивлением (с полным сопротивлением противника) в конце каждой
---	---

	минуты 10 с выполнение бросков (контрбросков) в стандартной ситуации, затем отдых 2 минуты, затем повтор 6 раз, потом отдых 5 минут, повторить 3-6 таких комплексов работы и восстановления.
Развитие скоростной выносливости	В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 90 с в максимальном темпе, затем отдых 3 минуты и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и ещё от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.
Развитие «борцовской» выносливости	Проведение 2-3 поединков с односторонним сопротивлением или полным сопротивлением длительностью до 20 минут.
Развитие ловкости	Лёжа на спине, боком друг к другу, выйти наверх и провести удержание, болевой, удушения. Стоя лицом друг к другу, захватить туловище партнёра и оторвать его от татами.

Общая физическая подготовка на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) третьего года

Быстрота	Бег 30 м, 60 м, 100 м, подтягивание на перекладине за 20 с, разгибание туловища лёжа на спине, на животе за 20 с (ноги закреплены).
Выносливость	Подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью ног, без помощи ног; сгибание рук в упоре лёжа, прыжки со скакалкой.
Ловкость	Упражнения у гимнастической стенки. Стоя на коленях или стоя лицом или боком друг к другу, зайти за спину партнёра, стоя на одной ноге одна рука за спиной толчком в плечо вытолкнуть партнёра с площади татами, борьба за обусловленный предмет.
Сила	Приседания, повороты, наклоны (партнёр на плечах) с партнёром весом не более 50% от веса выполняющего упражнения; поднятия партнёра захватом туловища сзади (партнёр на четвереньках); толчок штанги двумя руками, жим штанги лёжа на спине, поднятие штанги на грудь, упражнения с гирями.
Гибкость	Упражнения на борцовском мосту с партнёром, без партнёра, упражнения с резиновым амортизатором.
Спортивные игры	Футбол, волейбол, баскетбол, гандбол.

План – график распределение учебных часов по дзюдо в учебно – тренировочных группах 4-5-го года обучения

[illegible]

3	участие в спортивных соревнованиях	6	6	6	6	7	7	8	8	7	5	7	5	78
4	Техническая	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	384
5	тактическая, теоретическая, психологическая	8	8	7	6	6	6	6	6	6	6	7	6	78
6	Инструкторская судейская практика		1	1	2	2	2	2	2	4	3	1	4	24
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
	Всего:	78	79	79	78	78	76	78	78	80	78	77	77	936

1 кю. Коричневый пояс.

Нагэ-вадза	Техника бросков
О-сото-гурума	Подхват под две ноги
Уки-вадза	Передняя подножка на пятке (седом)
Еко-вакарэ	Подножка через туловище вращением
Еко-гурума	Бросок через грудь вращением (седом)
Уширо-гоши	Подсад опрокидыванием от броска через бедро
Ура-нагэ	Бросок через грудь прогибом
Суми-отоши	Бросок выведением из равновесия назад
Еко-гакэ	Боковая подсечка с падением
Даки-агэ	Подъём из партера подсадом (запрещённый приём)
Кани-басами	Бросок двойным подбивом «ножницы» (запрещённый приём)
Кавадзу-гакэ	Бросок обвивом голени (запрещены приём)
Катамэ-вадза	Техника сковывающих действий
Удэ-хишиги-тэ-гатамэ	Рычаг локтя через предплечье в стойке
Удэ-хишиги-удэ-гатамэ	Рычаг локтя внутрь, прижимая руку к локтевому сгибу (ключице) в стойке
Томоэ-джимэ	Удушение одноимёнными отворотами петлёр вращением из стойки

Специальная физическая подготовка на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) четвёртого и пятого года

Для развития специальных физических качеств	Следует использовать упражнения, сходные с основными соревновательными упражнениями дзюдоиста, бросками, приёмами борьбы лёжа. При выполнении упражнений необходимо обращать внимание на расслабление мускулатуры, на сохранение равновесия, на чувство изменения времени, на ориентировку в пространстве. «Учи-коми» при движениях партнёра вперёд, назад (партнёр оказывает дозированное сопротивление в момент «отрыва» его от татами).

Воспитание скоростно-силовой выносливости (работа субмаксимальной мощности)	Круговая тренировка: 4 круга, в каждой серии выполнить максимальное количество повторений с резиновым амортизатором за 30 с, между кругами – 4-6 минут; 1-2 серии – имитация бросков с поворотом спиной к партнёру влево, вправо; 3-4 серии – имитация бросков, находясь лицом к партнёру влево, вправо; 5-6 серии – имитация бросков через грудь. Круговая тренировка: 2 круга в каждой серии качественно выполнять броски без отдыха между сериями, между кругами отдых 5 минут (помогают дзюдоисту 3 партнёра). 1 серия – 50 с броски партнёров через спину в медленном темпе, затем 10 с в максимальном темпе; 2 серия – 50 с броски партнёров отхватом, 10 с в максимальном темпе; 4 серия – броски 50 с передней подсечкой в медленном темпе, 10 с в максимальном темпе.
Воспитание специальной выносливости (работа большой мощности).	Круговая тренировка: выдержать режим работы в одном круге при отдыхе в 1 минуту между 5 и 6 сериями. 1 серия – борьба за захват 1 минута; 2 серия – борьба лёжа (30 с в атаке, 30 с в обороне); 3 серия – борьба в стойке по заданию 2 минуты; 4 серия – борьба лёжа по заданию 1 минута; 5 серия – борьба без кимоно 2 минуты; 6 серия – борьба лёжа 1 минута; 7 серия – борьба в стойке за захват 1 минута; 8 серия – борьба лёжа 1 минута; 9 серия – борьба в стойке за захват 1 минута; 10 серия – борьба лёжа по заданию 1 минута; 11 серия – борьба в стойке 2 минуты.

**Общая физическая подготовка на тренировочном этапе
(этапе спортивной специализации) четвёртого и пятого года**

Быстрота	Бег 30 м, 60 м, 100 м, подтягивание на перекладине за 20 с, опорные прыжки через коня, сгибание рук в упоре лёжа за 20 с, сгибание туловища лёжа на спине за 20 с, разгибание туловища лёжа на животе за 20 с.
Силовая выносливость	Подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью ног и без помощи ног.
Выносливость	Бег 400 м, 800 м, кросс – 75 минут бега по пересечённой местности, сгибание рук в упоре лёжа, прыжки со скакалкой.
Ловкость	Сальто вперёд, назад; подъём разгибом, перевороты в сторону.
Гибкость	Упражнения на гимнастической стенке, упражнения с резиной, упражнения на растягивание.
Сила	Приседания, наклоны, повороты с партнёром на плечах, поднимание партнёра до уровня груди захватом туловища сзади; упражнения на борцовском мосту; упражнения с предельным весом штанги.
Спортивные игры	Футбол, баскетбол, гандбол, волейбол.
Анаэробные возможности (работа субмаксимальной мощности)	Круговая тренировка: 1 круг, в каждой станции выполнить упражнение с максимальной скоростью, отдых между станциями 15 с. 1 станция – трёхкратное повторение упражнений на перекладине: 5 подтягиваний, 15 с вис на согнутых руках; 2 станция – бег по татами 100 м; 3 станция – броски партнёра через спину 10 раз; 4 станция – забеги на мосту 5 раз вправо, 5 раз влево; 5 станция – переноска партнёра на спине с сопротивлением 20 м; 6 станция –

	полуприседы с партнёром на плечах – 10 раз; 7 станция – сгибание и разгибание рук в упоре лёжа 10 раз; 8 станция – поднятие партнёра, стоящего на четвереньках, до уровня груди 10 раз; 9 станция – разрыв сплетённых рук партнёра для перегибания локтя 2-3 попытки в течение 10-15 секунд; 10 станция – лазание по канату 2 раза по 5 м.
Силовые возможности (работа максимальной мощности)	Круговая тренировка: 2 круга, на каждой станции выполнить 8 повторений с максимальной скоростью, отдых между сериями - 30 с, между кругами – 5 минут. 1 станция – рывок штаги до груди (50% от собственного веса); 2 станция – имитация бросков с поворотом спиной к партнёру с отрывом его от татами; 3 станция – сгибание и разгибание рук в упоре на брусках; 4 станция – подтягивание на перекладине; 5 станция – имитация бросков с поворотом к партнёру с тягой резинового жгута; 6 станция жим штанги лёжа 50% от собственного веса; 7 станция – «учи-коми» находясь лицом к партнёру с отрывом его от татами.
Выносливость (работа большой мощности)	Круговая тренировка: 1 круг выдержать режим работы, эффективно решать технико-тактические задачи, без отдыха между станциями. 1 станция – прыжки со скакалкой 3 минуты; 2 станция – борьба за захват 3 минуты; 3 станция – борьба стоя 90 с, лёжа – 90 с; 4 станция – прыжки со скакалкой 3 минуты; 5 станция – переноска партнёра на плечах: 90 с работа дзюдоиста, 90 с – работа партнёра; 6 станция – борьба лёжа на выполнение удержаний 3 минуты; 7 станция – прыжки со скакалкой 3 минуты; 8 станция – переноска партнёра на плечах: 90 с работа дзюдоиста, 90 с – работа партнёра; 9 станция – борьба на выполнение удержаний 3 минуты; 10 станция – приседания с партнёром: 90 с приседает дзюдоист, 90 с – его партнёр; 11 станция – прыжки со скакалкой 3 минуты; 12 станция – борьба за захват туловища двумя руками: 90 с атакует дзюдоист, 90 с его партнёр; 13 станция – броски через спину: 90 с выполняет дзюдоист, 90 с – его партнёр; 14 станция – сгибание рук в упоре лёжа 3 минуты; 15 станция – прыжки со скакалкой 3 минуты.

Методика контроля:

- педагогический контроль;
- самоконтроль;
- врачебный контроль;
- антидопинговый контроль;
- участие в соревнованиях.

Программный материал для групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

На этапе совершенствования спортивного мастерства средства и методы тренировки выбираются индивидуально, в соответствии с особенностями организма спортсмена. Программа подготовки учитывает особенности тактического ведения схватки, сильные стороны спортсмена.

Основной целью являются:

- максимальное развитие сильных качеств спортсмена, за счет которых одерживаются победы;
- ликвидация слабых сторон подготовленности;
- построение рациональной технико-тактической модели ведения поединка спортсменом (в соответствии с его уровнем подготовленности).

Группы высшего спортивного мастерства формируются из спортсменов, имеющих звание Мастера спорта. Подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов.

Основная цель тренировки - повышение спортивного мастерства.

Основные задачи этапа:

- дальнейшее повышение специальной физической и технической подготовки;
- постепенная подготовка организма спортсменов к максимальным нагрузкам, характерным для этапа высшего спортивного мастерства;
- совершенствование соревновательного опыта;
- дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности;
- развитие быстроты, специальной выносливости, силы, скоростно-силовых качеств, совершенствование ловкости и гибкости.

Ограничения функционирования: уровень индивидуальной одаренности к борьбе дзюдо; недостатки в отдельных видах подготовки; трудности адаптации к максимальным тренировочным и соревновательным нагрузкам.

Основные средства тренировки: общеразвивающие упражнения; комплексы специально подготовленных упражнений; всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; комплексы специальных упражнений своего вида; упражнения со штангой; спортивные игры; упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах); изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнений: равномерный, переменный, повторный, круговой, интервальный, контрольный, соревновательный.

Основные направления тренировки: совершенствование базовых технико-тактических действий и формирование индивидуальной техники с учётом индивидуальных особенностей; совершенствование навыков ведения поединков с различными противниками и формирование навыков участия в ответственных соревнованиях.

Знать и уметь применять технические действия для квалифицированных степеней 1 кю и 1 дан	В положении NAGE-WAZA и NE-WAZA дальнейшее совершенствование ранее изученных технических действий, в том числе комбинированных действий из двух – трёх элементов. Умение преследовать противника после броска в положении NE-WAZA.
Повторение и совершенствование ранее пройденного материала	Тренировочные поединки по заданиям; совершенствование технико-тактического мастерства в условиях интенсивного противоборства; отработка технических действий с программированием действий противника; совершенствование встречных атак; непрерывного наступления в различных частях поединка; совершенствование индивидуальной техники; устранение погрешностей техники выполнения бросков; совершенствование сковывающих, опережающих, обманных действий; маскировка обороны; ведение поединка в «рваном» темпе. На этапе совершенствования спортивного мастерства – стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных межрегиональных и всероссийских спортивных соревнованиях. На этапе высшего спортивного мастерства – повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных

	всероссийских и международных спортивных соревнованиях.
--	---

План – график распределение учебных часов по дзюдо в группах совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1	Общая физическая	13	14	14	14	12	10	12	12	12	12	14	13	152
2	Специальная физическая	18	18	18	18	19	19	18	18	18	18	18	18	218
3	участие в спортивных соревнованиях	8	8	7	7	7	7	7	9	9	6	6	7	88
4	Техническая	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	480
5	тактическая, теоретическая, психологическая	7	9	9	7	7	7	7	7	7	7	7	7	88
6	Инструкторская судейская практика	-	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.	4	4	4	3	3	3	4	3	6	4	3	3	44
	Всего:	90	95	94	91	90	88	90	91	94	89	90	90	1092

План – график распределение учебных часов по дзюдо в группах высшего спортивного мастерства

№ п/п	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1	Общая физическая	15	15	15	14	14	14	14	14	14	15	15	15	174
2	Специальная физическая	24	24	24	25	25	25	25	26	26	24	24	24	296
3	участие в спортивных соревнованиях	7	9	9	9	9	9	9	9	9	7	7	7	100
4	Техническая	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	528
5	тактическая, теоретическая, психологическая	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	2	2	64
6	Инструкторская судейская практика	2	-	4	2	4	3	3	3	1	2			24

7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.	6	8	4	4	2	1	3	2	6	6	10	10	62
	Всего:	104	106	106	104	104	102	104	104	106	104	102	102	1248

План – график распределение учебных часов по дзюдо в группах высшего спортивного мастерства

№ п/п	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VII I	Всего
1	Общая физическая	15	15	15	14	14	14	14	14	14	15	15	15	174
2	Специальная физическая	24	24	24	25	25	25	25	26	26	24	24	24	296
3	участие в спортивных соревнованиях	7	9	9	9	9	9	9	9	9	7	7	7	100
4	Техническая	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	528
5	тактическая, теоретическая, психологическая	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	2	2	64
6	Инструкторская судейская практика	2	-	4	2	4	3	3	3	1	2			24
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.	6	8	4	4	2	1	3	2	6	6	10	10	62
	Всего:	104	106	106	104	104	102	104	104	106	104	102	102	1248

15. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	$\approx$ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	$\approx$ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	$\approx$ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	$\approx$ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	$\approx$ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	$\approx$ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	$\approx$ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	$\approx$ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная

				работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	...	...	...	...
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки.	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в

	Основы техники вида спорта			достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/10 6	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/10 6	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/10 6	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	...	...	...	...
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.

	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования			Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных
	как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	...		...	...
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая)

				функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ "РЕСПУБЛИКАНСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО ДЗЮДО Г. АРГУН", Сетиев Апти Альвиевич,
Директор

27.07.26 16:22 (MSK)

Простая подпись