

УДК 794  
ББК 75.715  
Д43

*Программу подготовили:*

**А.О. Акопян**, заведующий лабораторией теории и методики спортивных единоборств ВНИИФК, кандидат педагогических наук;

**В.В. Кашавцев**, заслуженный тренер РФ;

**Т.П. Клименко**, заслуженный тренер РФ.

*Консультанты:*

**И.Д. Свищев**, доктор педагогических наук, профессор;

**В.И. Востриков**, заслуженный тренер РФ.

Д43 **Дзюдо:** Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Акопян А.О. и др. – М. : Советский спорт, 2008. – 96 с.

ISBN 978-5-9718-0284-6

УДК 794  
ББК 75.715

ISBN 978-5-9718-0284-6

© Коллектив авторов, 2008  
© Оформление. ОАО «Издательство  
“Советский спорт”», 2008

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) по борьбе дзюдо составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» от 13.01.96 г. № 12–фз, Типовым положением о дополнительном образовании детей (постановление Правительства РФ от 07.03.95 г. № 233), нормативными документами Министерства образования РФ («Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ» от 25.01.1995 г.) и Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму (за № 390 от 28 июня 2001 г.). Программы для ДЮСШ должны содержать нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы подготовки юных спортсменов.

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ рассчитана на 2–3 года обучения в группах начальной подготовки (НП) и 4–5 лет для учебно-тренировочных групп (УТГ).

При спортивных школах могут быть созданы спортивно-оздоровительные группы. Численный состав занимающихся, объем учебно-тренировочной работы, норматив оплаты труда тренера-преподавателя за работу в спортивно-оздоровительных группах устанавливаются администрацией в соответствии с нормативно-правовыми документами, регулирующими деятельность спортивных школ.

**Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа** – укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей; формирование стойкого интереса к занятиям спортом (вообще); овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упраж-

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Пояснительная записка</b> .....	3
<b>1. Нормативная часть программы</b> .....	5
1.1. Общие требования к организации учебно-тренировочной работы .....	6
<b>2. Методическая часть программы</b> .....	13
2.1. Учебный план .....	14
2.1.1. Спортивно-оздоровительный этап .....	15
2.1.2. Этап начальной подготовки .....	18
2.1.3. Учебно-тренировочный этап .....	21
2.2. План-схема годичного цикла подготовки .....	24
2.3. Педагогический и врачебный контроль .....	30
2.3.1. Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности .....	30
2.3.2. Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности .....	32
2.3.3. Углубленное медицинское обследование .....	32
2.3.4. Текущий контроль тренировочного процесса .....	33
2.4. Теоретическая подготовка .....	35
2.5. Воспитательная работа и психологическая подготовка .....	37
2.6. Восстановительные средства и мероприятия .....	40
2.7. Инструкторская и судейская практика .....	42
2.8. Программный материал для практических занятий .....	43
2.8.1. Примерные схемы недельных микроциклов для УТ-этапов .....	43
2.8.2. Специализированные игровые комплексы (базовые варианты для разработки игр-заданий) .....	45
2.8.3. Техничко-тактическая подготовка .....	52

Содержание .....	95
Первая ступень 6 «кю» (белый пояс) .....	54
Задачи первой ступени (6 «кю», белый пояс) .....	55
Содержание .....	55
Вторая ученическая ступень 5 «кю» (желтый пояс) .....	59
Задачи второй ступени (5 «кю», желтый пояс) .....	60
Содержание .....	61
Третья ученическая ступень 4 «кю» (оранжевый пояс) .....	63
Задачи третьей ступени (4 «кю», оранжевый пояс) .....	65
Содержание .....	65
Четвертая ученическая ступень 3 «кю» (зеленый пояс) .....	70
Задачи четвертой ступени (3 «кю», зеленый пояс) .....	70
Содержание .....	71
Пятая ученическая ступень 2 «кю» (синий пояс) .....	76
Задачи пятой ступени (2 «кю», синий пояс) .....	77
Содержание .....	77
Шестая ученическая ступень 1 «кю» (коричневый пояс) .....	82
Задачи шестой ступени (1 «кю», коричневый пояс) .....	83
Содержание .....	83
2.8.4. Примерный комплекс психомышечной тренировки .....	88
<b>Список литературы в помощь тренеру</b> .....	91