

МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
ФЕДЕРАЦІЯ КОМБАТ ДЗЮ-ДЗЮЦУ УКРАЇНИ

ЗАТВЕРДЖЕНО

Заступник Міністра
молоді та спорту України

_____Матвій БІДНИЙ

КОМБАТ ДЗЮ-ДЗЮЦУ

(чоловіки, жінки)

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА

ДЛЯ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ СПОРТИВНИХ ШКІЛ

Комбат Дзю-Дзюцу: чоловіки, жінки. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл / В.С. Шипінський, В.М. Ткачук, В.М. Нечепуренко, О.І. Марчук, – Київ: ФКДДУ, 2020. – 113 с.

Програму підготували:

Шипінський Владислав Станіславович

– 7 дан з комбат Дзю-Дзюцу, суддя міжнародної категорії, президент Федерації Комбат Дзю-Дзюцу України, майстер спорту України міжнародного класу, м.Київ.

Нечепуренко Володимир Миколайович

– 5 дан з комбат Дзю-Дзюцу, суддя міжнародної категорії, віце-президент Федерації Комбат Дзю-Дзюцу України, майстер спорту України, голова суддівського комітету Федерації Комбат Дзю-Дзюцу України, Дніпропетровська область.

Ткачук В'ячеслав Миколайович

– 3 дан з комбат Дзю-Дзюцу, суддя міжнародної категорії, віце-президент Федерації Комбат Дзю-Дзюцу України, майстер спорту України, голова атестаційної комісії комбат Дзю-Дзюцу України, м. Київ.

Марчук Олександр Іванович

– 2 дан з комбат Дзю-Дзюцу, суддя міжнародної категорії, голова Хмельницького обласного відокремленого підрозділу Федерації Комбат Дзю-Дзюцу України, заслужений тренер України з комбат Дзю-Дзюцу України.

Лавров Віталій Олександрович

– 1 дан з комбат Дзю-Дзюцу, суддя міжнародної категорії, заступник голови відокремленого підрозділу Федерації Комбат Дзю-Дзюцу України в м. Києві.

Програма обговорена і схвалена Міністерством молоді та спорту України, правлінням Федерації Комбат Дзю-Дзюцу України, отримала експертну оцінку вченої ради ДНДІФКС.

Програма визначає цілі та завдання роботи у навчально-тренувальних групах, містить навчальний матеріал за розділами підготовки (фізичної, технічної, тактичної); засоби і форми підготовки; розподіл часу на різних етапах багаторічної підготовки; типи тренувальних занять різної спрямованості; розподіл програмного матеріалу за місяцями; контрольні та перевідні нормативні вправи; засоби психічної підготовки; систему відновлювальних і виховних заходів, а також контролю в спортивному тренуванні; план теоретичної підготовки; додатки з елементами планування тренувального процесу.

Програма розрахована на тренерів, інструкторів з комбат Дзю-Дзюцу та вихованецьів усіх рівнів.

1. ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ КЛАСИФІКАЦІЇ І СИСТЕМАТИКИ

Класифікація прийомів комбат Дзю-Дзюцу - це розподіл усіх відомих прийомів за групами, враховуючи загальні ознаки для кожної групи .

Систематика прийомів – встановлені зв'язки і взаємозалежності між різними групами прийомів і розподіл їх у визначеній послідовності (системі) – за ступенем складності тощо.

Термінологія – сукупність специфічних назв (термінів), якими користуються в педагогічній і спортивній роботі. Термін – слово чи словосполучення, що має точний опис визначеного поняття, коротка назва прийому.

Класифікація, систематика і термінологія допомагають викладачам упорядкувати педагогічний процес. Класифікація розподіляє прийоми на групи, що полегшує користування усім різноманіттям техніки.

Систематика прийомів комбат Дзю-Дзюцу складена на основі класифікації. Як і класифікація, вона допомагає викладачу створювати у тих, хто займається, вірне уявлення мети двобою та техніки, взаємозв'язку між групами і прийомами і дає можливість послідовно і правильно вести навчання.

У сучасному комбат Дзю-Дзюцу перемога присуджується вихованецьку за результатом виконання технічних дій, які називаються прийомами і які призводять до отримання переваги, контролю або примушують суперника здатись. Ці прийоми різноманітні за своєю структурою, тому розподіл прийомів проводиться за схожістю основи їх структури.

На схемах 1,2,3 подана класифікація основних прийомів комбат Дзю-Дзюцу. Приведена класифікація і систематика прийомів відносна. Розмістити в схемах різноманітність прийомів дуже складно. Кожен прийом у групах має велику кількість різновидів (варіантів). Процес утворення цих варіантів йде безупинно. Це збагачує техніку комбат Дзю-Дзюцу. Класифікація і систематика з часом змінюється й удосконалюється.

Встановлений у даній класифікації і систематиці розподіл прийомів на групи і підгрупи дозволяє включити нові прийоми в одну з класифікаційних груп.

Враховується, що деякі прийоми мають ознаки, характерні для суміжних груп. Тобто перехідні прийоми, які займають проміжне положення. В залежності від особливості виконання їх можливо відносити до тієї або іншої групи.

ТЕХНІЧНІ ДІЇ

СТІЙКИ		ПЕРЕСУВАННЯ				ЗАХИСТ				У Д А Р И																			
ФРОНТ А ЛЬНА	ЛІВОСТ ОРОННЯ	ПРАВО СТОРО ННЯ	КРОКОМ	ПРИСТ А ВНИМ КРОКО М	ВИПАДО М	НАПРЯМКИ				У СТІЙЦІ		ЛЕЖАЧИ																	
										РУКАМИ	НОГАМИ	РУКАМИ	НОГА МИ																
ВИСОКА	НИЗЬКА	ВИСОКА	НИЗЬКА	ВИСОКА	НИЗЬКА	ВПЕРЕД	НАЗАД	ПРАВОРУЧ	ЛІВОРУЧ	ВІДБИВ	ПІДСТАВКА	ВХІД / ВКЛИНУВАННЯ	ПЕРЕСУВАННЯМ / ВІДХІД З ЛІНІЇ АТАКИ	ГЛУХИЙ ЗАХИСТ	УКЛІНИ	КУЛАКОМ	РЕБРОМ ДОЛОНІ	ОСНОВОЮ ДОЛОНІ	ЛІКТЕМ	СТОПОЮ	П'ЯТКОЮ	РЕБРОМ СТОПИ	КОЛНОМ	КУЛАКОМ	РЕБРОМ ДОЛОНІ	ОСНОВОЮ ДОЛОНІ	ЛІКТЕМ	СТОПОЮ	П'ЯТКОЮ
НИРКИ	СКРУЧУВАННЯ	НАПРЯМКИ				ПРЯМИЙ (У перед)	НАЗАД	СБОКУ	ЗВЕРХ У ЗНИЗУ	У СТО РОН У																			
ПІДГРУПИ,		КОМБІНАЦІЇ,				ВАРІАНТИ				ПРИЙОМІВ		ІЗ		РІЗНИМИ		ЗАХВАТАМИ		О											
		СОБЛИВОСТЯМИ				ВИКОНАННЯ																							

ТЕХНІЧНІ ДІЇ																	
ПРИЙОМИ																	
БОЛЬОВІ					ЗВІЛЬНЕННЯ ВІД ЗАХВАТІВ І ОБХВАТІВ				ЗАДУШЛИВІ								
У СТІЙЦІ			ЛЕЖАЧИ			СПЕРЕДУ		ЗЗАДУ		У СТІЙЦІ		ЛЕЖАЧИ					
НА РУКИ			НА РУКИ		НА НОГИ		ОБХВАТИ	ЗАХВАТИ	ОБХВАТИ	ЗАХВАТИ	ПЛЕЧЕМ ТА ПЕРЕДПЛІЧЧАМ	ВІДВОРОТОМ	РУКОЮ ТА ВІДВОРОТОМ	ПЛЕЧЕМ ТА ПЕРЕДПЛІЧЧАМ	ВІДВОРОТОМ	РУКОЮ ТА ВІДВОРОТОМ	НОГАМИ
ВАЖЕЛЕМ	ВУЗЛОМ	УЦІМЛЕННЯМ	ВАЖЕЛЕМ	ВУЗЛОМ	ВАЖЕЛЕМ	ВУЗЛОМ											
ПІДГРУПИ, КОМБІНАЦІЇ, ВАРІАНТИ ПРИЙОМІВ ІЗ РІЗНИМИ ЗАХВАТАМИ І ОСОБЛИВОСТЯМИ ВИКОНАННЯ																	

ТЕХНІЧНІ ДІЇ	
П Р И Й О М И	
ЛЕЖАЧИ (У ПАРТЕРІ)	
ПЕРЕВОРОТИ	УТРИМАННЯ
СКРУЧУВАННЯМ	
ЗАБІГАННЯМ	
ПЕРЕХОДОМ	
ПЕРЕКАТОМ	
РОЗГИНАННЯМ	
НАКАТОМ	
ЗБОКУ	
З І СТОРОНИ ПЛЕЧЕЙ	
ЗВЕРХУ	
ПОПЕРЕК	
ЗІ СТОРОНИ ГОЛОВИ	
ЗІ СТОРОНИ НІГ	
РИВКОМ	ВИВЕДЕННЯ З РІВНОВАГИ
ПОШТОХОМ	
ЗАХВАТОМ ЗА ДВІ НОГИ	
ПЕРЕВОРОТОМ	ЗАХВАТОМ ЗА ОДНУ НОГУ
МЛИНОМ	
ПІДНІЖКИ	
ПІДСІКАННЯ	
ЗАЧЕПИ	
ОБВИВШИ	
ПІДХВАТИ	
ПІДСАДИ	
ВІДХВАТИ	
ЧЕРЕЗ ГОЛОВУ	
ЧЕРЕЗ СПИНУ (СТЕГНО)	
ЧЕРЕЗ ГРУДИ (ПРОГИНОМ)	
КИДКИ	У СТІЙЦІ
РУКАМИ	
НОГАМИ	
ТУЛУБОМ	

ПІДГРУПИ, КОМБІНАЦІЇ, ВАРІАНТИ ПРИЙОМІВ ІЗРІЗНИМИ ЗАХВАТАМИ
І І ОСОБЛИВОСТЯМИ ВИКОНАННЯ

2. ПЛАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

Навчально-тренувальний процес у секціях проводиться протягом року і планується за всіма розділами підготовки для груп вихованців III, II, I розрядів, кандидатів у майстри спорту, майстрів спорту України на основі діючої програми, навчальних планів і річних графіків розподілу навчальних годин. Враховуються три основних періоди - підготовчий, змагальний та перехідний.

Програма складається та містить систематичний перелік матеріалу для усіх груп, які займаються цим видом спорту.

Навчальний план передбачає теоретичні та практичні заняття в обсязі програми з вказівкою часу, необхідного для кожного розділу.

Теоретичні заняття проводяться у формі бесід, лекцій, перегляду навчальних фільмів. Практичні заняття проводяться у спортивних залах або на майданчиках, обладнаних спеціальними тренажерами.

Додатково до програми і навчального плану необхідно мати річний план роботи, місячний поурочний робочий план, план-конспект кожного заняття, розклад занять, індивідуальний план тренування, журнал обліку роботи секції та календарний план спортивних заходів.

Заняття мають підготовчу, основну та заключну частини, кожна із яких будується відповідно до плану підготовки.

3. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

3.1 МЕТА І ЗАВДАННЯ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

Спортивна підготовка в комбат Дзю-Дзюцу – багаторічний, спеціально організований процес всебічного розвитку, навчання і виховання учнів. Головна мета підготовки в комбат Дзю-Дзюцу – перемога на чемпіонатах світу, Кубках світу, чемпіонатах Європи, держави, області, міста, проходження атестаційних сесій та здача нормативів для пояса та дани. Проміжною метою є опанування і виконання розрядних вимог майстра спорту України міжнародного класу, майстра спорту України, кандидата у майстри спорту України, системи технічних вимог.

Завдання спортивної підготовки у комбат Дзю-Дзюцу:

1. Зміцнення здоров'я, сприяння гармонійному фізичному та психологічному розвитку і фізичній підготовленості.

2. Удосконалення спеціальних фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості та спритності.
3. Удосконалення засад техніки, опанування та засвоєння більш складних за координацією елементів в комбат Дзю-Дзюцу.
4. Розвиток здібностей щодо оволодіння технікою ударів руками, ногами та боротьби.
5. Навчання тактичних прийомів у процесі занять і під час змагань.
6. Удосконалення психічної (морально-вольової) підготовки.
7. Підготовка і складання технічних нормативів за вимогами програми.
8. Виконання нормативних вимог за видами підготовки.
9. Підготовка громадських інструкторів з-поміж тих, хто займається, залучення до суддівства змагань вихованців старшого віку.

Програма забезпечує послідовність і безперервність усього процесу становлення спортивної майстерності і спадкоємність у вирішенні завдань, пов'язаних з головною метою системи багаторічної підготовки спортивних резервів у комбат Дзю-Дзюцу – підготовки вихованців високої кваліфікації.

3.2 РЕЖИМ РОБОТИ, НАПОВНЮВАНІСТЬ НАВЧАЛЬНИХ ГРУП І ВИМОГИ ДО СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВИХОВАНЦІВ ДЮСШ

Режим навчально-тренувальної роботи у дитячо-юнацьких спортивних школах (табл.1) ґрунтується на необхідних для досягнення високих результатів обсягах тренувальних навантажень, загальних і специфічних принципах тренування, особливо на принципах поступовості їх зростання та оптимальних термінах досягнення спортивної майстерності.

РЕЖИМ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОЇ РОБОТИ ТА НАПОВНЮВАНОСТІ НАВЧАЛЬНИХ ГРУП

Таблиця 1

Рік навчання	Мінімальний вік вихованців для зарахування, роки	Мінімальна кількість вихованців у групі	Тижневий режим навчально-тренувальної роботи, години	Вимоги до спортивної підготовленості
Групи початкової підготовки				
1-й*	8	10	6	Виконання нормативів із ЗФП та СФП
Більше 1 року*	9	8	8	

Групи базової підготовки				
1-й*	10	8	12	Виконання нормативів із ЗФП та СФП
2-й*	11	8	14	Виконання нормативів із ЗФП та СФП
3-й*	12	6	18	II юнацький розряд, I юнацький розряд
Більше 3 років**	13	6	20	I юнацький розряд, III розряд
Групи спеціалізованої підготовки				
1-й***	14-15	6	24	II розряд, I розряд
2-й***	15-16	6	26	I розряд, КМС
Більше років***	2 16-17	5	28	КМС
Групи підготовки до вищих досягнень				
Увесь термін***	17 і старші	3	32	КМС-1****, МСУ

Примітки:

* До груп початкової підготовки та базової підготовки першого - третього року навчання в окремих випадках за рішенням тренерської ради можуть зараховуватися діти на 1-2 роки молодші, які мають відповідні здібності, за наявності медичної довідки щодо стану здоров'я з визначенням рекомендацій стосовно занять будь-яким видом спорту.

** До груп попередньої базової підготовки четвертого - п'ятого року навчання, груп спеціальної базової підготовки та груп підготовки до вищих досягнень можуть зараховуватися вихованці на 1-2 роки молодші за умови виконання ними вимог, визначених навчальними програмами з видів спорту за наявності медичної довідки щодо стану здоров'я, та рішенням тренерської ради.

*** Враховуючи особливості та специфіку виду спорту, можливості кожної спортивної школи, кількість вихованців у групах спеціалізованої підготовки та групах підготовки до вищих досягнень може бути збільшено на 1-5 осіб.

**** Максимальна кількість вихованців групи підготовки до вищих досягнень, які мають розряд КМС, – 1 особа.

3.3 ЗМІСТ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

До спортивної підготовки входять: фізична, технічна, психологічна, тактична, теоретична та інтегральна підготовка.

Фізичну підготовку поділяють на:

- загальну фізичну підготовку (ЗФП), яка спрямована на підвищення

загальної працездатності;

- допоміжну фізичну підготовку (ДФП), яка скерована на розвинення координаційних здібностей, швидкості реакції на об'єкт, що рухається, розширення антиципаційних можливостей (передбачення напрямку атаки);
- спеціальну фізичну підготовку (СФП), спрямовану на розвинення спеціальних фізичних якостей;
- функціональну фізичну підготовку (ФФП), яка забезпечує "виведення" вихованеців на високі обсяг та інтенсивність тренувальних навантажень.

У технічній підготовці виділяють:

- техніку стійок та переміщень, ударів руками і ногами, захисту руками, ногами, дистанцією, вклинювання та входу на дистанцію, сприятливу для виконання технічних дій, кидків із стійки, технічні дії в положенні лежачи; техніку захватів, больових та задущливих прийомів в стійці, техніку фіксації та контролю суперника, техніку падіння, техніку виведення з рівноваги, техніку збереження рівноваги, техніку контр прийомів.

До психологічної підготовки входять:

- базова – психічний розвиток, освіта і навчання, навички подолання перешкод;
- тренувальна – формування значущих мотивів та сприятливого відношення до тренувальних завдань і навантажень;
- змагальна – формування стану оптимальної бойової готовності (ОБГ), навичок входу, виходу та підтримки цього стану, здібності до уваги та мобілізації.

Тактична підготовка може бути:

- індивідуальною – складання плану проведення сутички, змагання;
- груповою – добір та розстановка вихованців у команді, тактика боротьби та конкуренції в групах;
- командною – формування команди, визначення командних та особистих завдань у командних змаганнях. Розрізняють види тактики:
 - тактика проведення технічної дії (у стійці або лежачи); тактика проведення сутички з суперником; тактика проведення турніру.

Теоретична підготовка – формування спеціальних знань, необхідних для успішного навчання, використання та діяльності у комбат Дзю-Дзюцу, що може здійснюватися у ході практичних занять та самостійно.

Інтегральна підготовка - "обкатка" спрямована на отримання змагального досвіду,

підвищення стійкості до змагального стресу і надійності виступів. Може здійснюватися у процесі змагань і модельних тренувань.

3.4 ПРИНЦИПИ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

Навчально-тренувальні завдання вирішуються на засадах реалізації трьох груп принципів:

загальнопедагогічних (дидактичних) - виховного навчання, свідомості та активності тих, хто займається, наочності, систематичності, доступності та індивідуалізації, міцності та прогресування;

спортивних – спрямованості до вищих досягнень, спеціалізації та індивідуалізації, єдності усіх видів підготовки, безперервності та циклічності тренувального процесу, поступовості підвищення вимог, хвилеподібності динаміки навантажень;

методичних:

а) випередження – випереджаюче щодо технічної підготовки розвинення фізичних якостей, опанування складних елементів техніки, створення перспективних комбінацій комбат Дзю-Дзюцу;

б) універсальності – формування ефективної техніки нападу, захисту та контрнападу в ході проведення поєдинку у положенні стоячи та лежачи;

в) домірності – оптимальний та збалансований розвиток фізичних якостей;

г) сполученості – пошук засобів, які б дозволяли вирішувати водночас декілька завдань, наприклад поєднувати технічну і фізичну підготовку;

д) надмірності – застосування тренувальних навантажень, які перевищують у 2-3 рази навантаження змагальні, опанування нестандартних, ризикованих технічних елементів і комбінацій, що ставлять суперника у безвихідь;

є) моделювання – широке використання різних варіантів моделювання елементів змагальної діяльності в тренувальному процесі;

ж) централізації – підготовка найбільш перспективних вихованців на центральних зборах із залученням до роботи з ними кращих спеціалістів.

3.5 ЕТАПИ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Багаторічна підготовка в комбат Дзю-Дзюцу поділяється на п'ять етапів:

перший – етап початкової підготовки: групи початкової підготовки 1-2-го років навчання, вік вихованців – 8-10 років;

другий – загального удосконалення (етап попередньої базової підготовки): групи

попередньої базової підготовки 3-6-го років навчання, вік вихованців -10-13 років;

третій – індивідуального удосконалення (етап спеціалізованої базової підготовки): групи спеціальної базової підготовки 7-10-го років навчання, вік вихованців - 14-17 років;

четвертий – групи підготовки до вищих досягнень (етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей): групи вищої спортивної майстерності, вік вихованців – старші 17 років;

п'ятий – етап збереження та розвитку рівня спортивних досягнень вихованців, початок тренерської діяльності.

3.6 ЗМІСТ РОБОТИ ЗА ЕТАПАМИ ПІДГОТОВКИ

Перший етап - посвячення в комбат Дзю-Дзюцу (8-10 років):

1. Зміцнення здоров'я, гармонійний розвиток форм і функцій організму.
2. Різнобічна загальна фізична підготовка і початковий
3. розвиток спеціальних фізичних якостей.
4. Спеціальна рухова підготовка-розвиток здібності відчувати і диференціювати просторове взаєморозташування, різні параметри рухів, реакції на об'єкт, що рухається, та антиципації.
5. Початкова технічна підготовка у комбат Дзю-Дзюцу – опанування підготовчих, підвідних і найпростіших базових елементів технічних дій.
6. Формування інтересу до занять спортом взагалі та комбат Дзю-Дзюцу зокрема.
7. Опанування мінімальних теоретичних знань з комбат Дзю-Дзюцу, засад спортивного режиму, вмінь і навичок з гігієни спорту.
8. Вивчення та удосконалення ритуалу комбат Дзю-Дзюцу учнів.
9. Опанування програм: 10-ї та 9-ї, кю.

Другий етап – загальне удосконалення (10-13 років):

1. Зміцнення здоров'я, гармонійний розвиток форм і функцій організму.
2. Різнобічна загальна фізична підготовка і початковий розвиток спеціальних фізичних якостей.
3. Удосконалення спеціально-рухової підготовки – розвиток здібності відчувати та диференціювати просторове взаєморозташування, різні параметри рухів, реакції на об'єкт, що рухається та антиципації.
4. Поглиблена і домірна спеціальна фізична підготовка – сприятливий віковий період для розвитку спритності, гнучкості, швидкості.
5. Початкова функціональна підготовка – опанування середніх

тренувальних навантажень.

6. Базова технічна підготовка - опанування базової техніки комбат Дзю-Дзюцу в стійці та положенні лежачи.
7. Базова психологічна підготовка – психологічна освіта та навчання.
8. Початкова теоретична і тактична підготовка.
9. Постійна участь у дитячих змаганнях.
10. Опанування програм:
 - 8-ї кю (3-й юн.р.);
 - 7-ї кю, (2-й юн.р.);
 - 6-ї кю (1-й юн.р.).

Третій етап - індивідуальне удосконалення (14-17 років):

1. Удосконалення спеціальної фізичної підготовленості, особливо спеціальної витривалості та швидко-силових здібностей.
2. Досягнення високого рівня функціональної підготовленості, планомірне засвоєння зростаючих тренувальних навантажень, які удвічі перевищують змагальні.
3. Базова технічна підготовка – опанування базової техніки комбат Дзю-Дзюцу в стійці та положенні лежачи.
4. Засвоєння нестандартної індивідуальної змагальної техніки та техніки самозахисту, формування "коронних" прийомів у стійці та у боротьбі лежачи.
5. Удосконалення базової психологічної підготовленості, надбання досвіду формування оптимального бойового стану (ОБС) до змагань, самонастроювання, саморегуляції, зосередженості (уважності) та мобілізації.
6. Поглиблена теоретична і тактична підготовка.
7. Активна змагальна практика з включенням модельних тренувань і контрольних підготовчих змагань (до 10-12 змагань на рік).
8. Опанування програм:
 - 5-ї кю – жовтий пояс (3 розряд);
 - 4-ї кю – жовтогарячий пояс (2 розряд);
 - 3-ї кю – зелений пояс (1розряд).

Четвертий етап – вища спортивна майстерність

(старші – 17 років):

1. Подальше удосконалення спеціальної фізичної підготовленості.
2. Періодичне досягнення найвищого рівня тренуваності, опанування максимальних тренувальних навантажень, які в 3 рази перевищують змагальні.
3. Удосконалення базової нестандартної індивідуальної техніки, шліфування "коронних" прийомів у двобоях та самозахисті, досягнення високого рівня надійності виступів.
4. Максимальне розкриття індивідуальних можливостей вихованців.
5. Розширення психологічних знань і вмінь, досягнення високого рівня психологічної готовності до тренувань і змагань.
6. Подальше удосконалення теоретичної й тактичної підготовленості.
7. Досягнення максимально можливих спортивних результатів, підтримання високого рівня змагальної готовності (12-14 змагань на рік).
8. Опанування програм:
 - 2-ї кю – синій пояс (КМСУ)
 - 1-ї кю – коричневий пояс (МСУ).

П'ятий етап – етап збереження рівня спортивних досягнень, майстерський рівень.

1. Подальше удосконалення спеціальної фізичної підготовленості.
2. Подальше удосконалення теоретичної й тактичної підготовленості.
3. Періодичне досягнення найвищого рівня тренуваності.
4. Розширення психологічних знань і вмінь, досягнення високого рівня психологічної готовності до тренувань і змагань.
5. Максимальне розкриття індивідуальних можливостей вихованців.
6. Опанування програм:
 - 1-й дан – чорний пояс (МСУ та МСУМК, інструктор 2 рівня, суддя 1 категорії);
 - 2-й дан – чорний пояс (МСУ, МСУМК та ЗМСУ, інструктор 3 рівня, суддя національної категорії);
 - 3-й дан – чорний пояс (Інструктор 4 рівня, суддя міжнародного рівня).

**4. ПРОГРАМНИЙ МАТЕРІАЛ ЗА РОКАМИ НАВЧАННЯ ДЛЯ ГРУП
ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ, ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ,
СПЕЦІАЛЬНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ, ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩИХ
ДОСЯГНЕНЬ**

Побудова тренувального процесу у річному циклі в групах початкової підготовки

На основі нормативної частини програми у спортивній школі розробляються плани підготовки навчальних груп і окремих вихованців. Затвердження планів підготовки проводиться директором спортивної школи на основі рішення тренерської ради.

Кількість годин у групі може незначно змінюватися залежно від рівня підготовленості вихованців, цілей, завдань і умов навчально-тренувального процесу. Загальна кількість годин змісту навчання на кожному конкретному етапі підготовки визначається місцевим положенням відповідного навчального закладу, в цій програмі вказано орієнтовну кількість годин, зважаючи на нормативні документи, накопичену практику роботи провідних тренерів і фахівців з комбат Дзю-Дзюцу.

Таблиця 2

Орієнтовний навчальний план за видами підготовки, години

№ п/п	Вид підготовки	Групи										
		ПП		БП				СП			ПВД	
		Рік навчання										
		1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	Весь строк	
											32 год	36 год
1.	Теоретична	10	12	16	20	32	40	60	60	60	100	112
2.	Загальнофізична	156	208	226	254	234	260	188	202	218	166	188
3.	Спеціальна фізична	16	20	92	110	188	208	312	338	364	416	468
4.	Техніко-тактична	98	126	194	212	292	296	378	404	440	508	586
5.	Психологічна	8	12	16	20	30	40	50	50	60	80	90
6.	Змагальна	8	14	32	56	70	84	98	112	112	140	150
7.	Контрольні нормативи	12	12	14	16	20	24	28	30	32	32	32
8.	Суддівська практика	-	-	4	4	8	16	20	20	20	34	38
9.	Засоби відновлення	-	-	18	24	50	60	100	120	130	160	180
10.	Лікарський контроль	4	12	12	12	12	12	14	16	20	28	28
Загальна кількість годин:		312	416	624	728	936	1040	1248	1352	1456	1664	1872

Таблиця 3

Співвідношення засобів фізичної і техніко-тактичної підготовки за роками підготовки, %

№ п/п	Вид підготовки	Групи					
		ПП	БП 1, 2 р.н.		БП 3, 4 р.н.	СБП	ПВД
1.	Загальнофізична	50	35		25	15	10
2.	Спеціальна фізична	5	15		20	25	25
3.	Техніко-тактична	30	30		30	30	30
4.	Інші види підготовки	15	20		25	30	35

Поєднання засобів підготовки в групі підготовки до вищої спортивної майстерності залежить від кількості змагань і варіюється залежно від календарних планів федерацій і поточних планів тренера-викладача.

Таблиця 4

**Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки
для груп початкової підготовки 1-го року навчання**

№ п/п	Вид підготовки	Місяці												Всього на рік
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Теоретична	1	1	1	1	1	1	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	10
2.	Загальнофізична	11	14	15	15	15	13	14	9	8	10	16	16	156
3.	Спеціальна фізична	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	16
4.	Техніко-тактична	7	8	8	8	8	8	9	9	9	8	8	8	98
5.	Психологічна	-	-	1	1	1	1	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	8
6.	Змагальна	-	-	-	-	-	-	-	4	4	-	-	-	8
7.	Контрольні нормативи	6	-	-	-	-	-	-	-	-	6	-	-	12
8.	Лікарський контроль	-	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	4
Загальна кількість годин:		26	26	26	26	26	25	27	26	26	26	26	26	312

* Липень-серпень – літній спортивно-оздоровчий збір (21-42 дні).

Таблиця 5

**Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки
для груп початкової підготовки 2-го року навчання**

№ п/п	Вид підготовки	Місяці												Всього на рік
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Теоретична	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
2.	Загальнофізична	17	14	21	21	13	15	17	15	15	15	23	22	208
3.	Спеціальна фізична	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	20
4.	Техніко-тактична	10	10	10	10	12	12	12	12	12	10	8	8	126
5.	Психологічна	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
6.	Змагальна	-	-	-	-	3	3	4	4	-	-	-	-	14
7.	Контрольні нормативи	-	6	-	-	-	-	-	-	-	6	-	-	12
8.	Лікарський контроль	4	-	-	-	4	-	-	-	4	-	-	-	12
Загальна кількість годин:		35	34	35	35	35	33	36	34	35	35	35	34	416

* Липень-серпень – літній спортивно-оздоровчий збір (21-42 дні).

На практиці у кожного вихованця є можливість вибору необхідного напрямку в удосконаленні майстерності, тому головне завдання тренера-викладача на цьому етапі виявити індивідуальні особливості вихованця, які в разі правильного розвитку

забезпечать майбутні спортивні перемоги. Запропонований програмний матеріал дає можливість розширювати творчі можливості тренера-викладача і на основі здібностей вихованця обирати для нього найбільш оптимальний матеріал для підготовки.

ПЕРШИЙ РІК НАВЧАННЯ (Група початкової підготовки з 8 років)

Основні завдання для груп початкової підготовки:

1. Формування у дітей інтересу до занять спортом взагалі і комбат Дзю-Дзюцу зокрема (вивчення п'яти положень боротьби за допомогою спеціальних ігор).
2. Різнобічна фізична підготовка.
3. Опанування мінімуму теоретичних знань з комбат Дзю-Дзюцу, засад спортивного режиму, вмінь і навичок з гігієни спорту.
4. Вивчення та удосконалення ритуалу комбат Дзю-Дзюцу.
5. Навчання та удосконалення елементів техніки комбат Дзю-Дзюцу у стійці та лежачи.

Таблиця 6

План-графік розподілу навчального навантаження для молодшої групи з 8 років – вступний курс (10-й кю)

Зміст (тема) заняття	Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень	Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень	Усього на рік
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Теоретичні заняття											
Фізична культура і спорт в Україні. Стиглий огляд розвитку комбат Дзю-Дзюцу	0,5										0,5
Стигли відомості щодо впливу фізичних вправ на організм людини			0,5				0,5				1
Гігієна, основні навички з лікарського контролю та попередження травм	0,5						0,5				1
Загальні засади техніки та тактики		1				1		1			3
Морально-вольове обличчя вихованця України			0,5								0,5
Спортивна етика									0,5		0,5
Організація та місце проведення занять з комбат Дзю-Дзюцу	0,5										0,5
Правила суддівства змагань				0,5				0,5			1
Практичні заняття											

Загальнорозвиваючі вправи	9	8	8	8	6	6	7	6	6	6	70
Рухливі ігри загальнорозвиваючого характеру	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
Рухливі ігри спеціально-прикладного характеру	3	3	3	4	4	2	2	2	2	2	27
Навчання елементів техніки комбат Дзю-Дзюцу	3	3	5	5	6	6	6	6	6	6	54
Складання контрольних нормативів з технічної підготовки									4	4	8
Загальна фізична підготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
Тактична підготовка технічних дій	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1	1	1	8
Спеціальна фізична підготовка	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	16
Заняття іншими видами спорту (плавання, легка атлетика, спортивні ігри та ін.)						1	1	1	1	1	5
Підготовка і складання заліків із ЗФП та СФП						1	1	1	2	2	7
Всього годин:											240

Примітка. Для груп з навантаженням 240 год. на рік: заняття – 3 рази на тиждень по 1,5 год. з навантаженням через день.

ДРУГИЙ РІК НАВЧАННЯ

(Група початкової підготовки з 9 років)

Таблиця 7

План-графік розподілу навчального навантаження для молодшої підліткової групи (з 9 років) програма 9-го навчального ступеню (9-й кю)

Зміст (тема) заняття	Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень	Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень	Усього на рік
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Теоретичні заняття											
Фізична культура і спорт в Україні. Стислий огляд розвитку комбат Дзю-Дзюцу	0,5										0,5
Стислі відомості про вплив фізичних вправ на організм людини							0,5				0,5
Гігієна, основні навички з лікарського контролю та попередження травм	0,5										0,5
Загальні засади техніки та тактики комбат Дзю-Дзюцу		1						1			2

Морально-вольове обличчя вихованця України			0,5								0,5
Організація та місце проведення занять з комбат Дзю-Дзюцу	0,5										0,5
Правила змагань, суддівства			0,5								0,5
Практичні заняття											
Загальнорозвиваючі вправи	10	9	10	8	7	7	8	7	7	7	80
Рухливі ігри загальнорозвиваючого характеру	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
Рухливі ігри спеціально-прикладного характеру	3	3	3	4	4	3	3	2	2	2	29
Навчання елементів техніки комбат Дзю-Дзюцу	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	60
Тактична підготовка технічних дій	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Складання контрольних нормативів з технічної підготовки									4	4	8
Загальна фізична підготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	16
Спеціальна фізична підготовка	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	16
Заняття іншими видами спорту (плавання, легка атлетика, спортивні ігри та ін.)						1	1	1	1	1	5
Підготовка і складання заліків із ЗФП та СФП						1	1	1	2	2	7
Кваліфікаційні змагання									1	1	2
Всього годин:											260

Примітка. Для груп з навантаженням 260 год. на рік: заняття – 3 рази на тиждень по 2 год. з тренуванням через день

9 учнівська ступінь

1. Положення та переміщення:

стійки: базова підготовча, бойова - лівостороння та правостороння;
переміщення уперед (кроками та бігом), назад, у ліву та праву сторони;
пересування приставним кроком колом, у ліву та праву сторони;
пересування стрибком з двох ніг на одну та однієї ноги на іншу (човникове пересування).

2. Техніка ударів руками:

прямі удари руками у голову, тулуб, прямі удари ліктями у тулуб;
бокові удари ліктем та кулаком у голову, тулуб.

3. Техніка ударів ногами:

прямий удар ногою;
удари гомілками у стегна зсередини та ззовні;
удар коліном знизу;
удар коліном збоку.

4. Захисна техніка:

підставка 1-го та 2-х передпліч вперед;
захист голови ліктями та передпліччями «глухий»;
накладки долонями;
підставки ступнею, гомілкою: вперед, униз, до середини, назовні.

5. Самостраховки та акробатичні дії:

падіння на лівий бік, правий - з позиції присіду;
падіння на спину з упору присівши;
перекиди: назад, уперед зі стійки;
падіння уперед з позиції стоячи на колінах.

6. Утримання та звільнення від утримань в позиції лежачи:

утримання збоку з захватом однієї руки, руки та шиї (звільнення від утримання – віджим голови суперника, зачеплення ногою, віджим голови ногою);
утримання зверху зі сторони ніг, оплітаючи ноги, зі сторони голови;
(звільнення від утримання – вихід з захоплення через «міст» з переворотом суперника);
утримання впоперек, впоперек з захватом дальньої руки і ноги (звільнення від утримання – віджим тулуба суперника, вставка коліна та вихід в позицію утримання ногами за тулуб).

7. Звільнення від обхватів та хватів:

за передпліччя (різномісний, однойменний та двома руками) – удар ногою вперед, збоку, знизу.

8. Кидки с позиції стоячи:

кидок через ногу назад (задня підніжка).

8. Теорія:

правила поведінки та гігієна на заняттях з комбат Дзю-Дзюцу.

Система контролю

Залікові вимоги із загальної фізичної підготовки: протягом року відповідно до плану річного циклу здавати контрольні нормативи на оцінку не нижче «3», відповідного віку і

року навчання.

Із спеціальної фізичної підготовки: виконання спеціальних вправ і здача контрольних нормативів на оцінку не нижче «3» відповідно до вимог кожного року навчання.

З техніко-тактичної підготовки:

знати і уміти виконувати основні елементи техніки і тактики відповідно до програмного матеріалу;

уміти проводити навчальну і змагальну сутичку з виконанням завдань і настанов тренера-викладача;

оцінка техніко-тактичної підготовленості проводиться відповідно до вимог програми підготовки.

З психологічної підготовки: виконувати вправи різної складності, що вимагають прояву вольових якостей.

З теоретичної підготовки: знати і уміти застосовувати на практиці програмний матеріал.

На цьому етапі підготовки вихованці мають дотримуватись режиму дня і вести щоденник самоконтролю.

Лікарський контроль. У групах початкової підготовки застосовують етапне педагогічне обстеження фізичного розвитку і фізичної підготовленості вихованців. Основними завданнями медичного обстеження у групах початкової підготовки є контроль за станом здоров'я, прищеплення гігієнічних навичок і звички чіткого виконання рекомендацій лікаря. На початку і в кінці навчального року вихованці проходять поглиблені медичні обстеження. Все це дозволяє встановити вихідний рівень стану здоров'я, фізичного розвитку і функціональної підготовленості.

Контрольні нормативи з фізичної та техніко-тактичної підготовки

Із загальної і спеціальної фізичної підготовки: протягом року відповідно до плану річного циклу здавати контрольні нормативи, співвідносні з віком і роком навчання. Орієнтовні нормативні вимоги із загальної та спеціальної фізичної підготовки вихованців групи початкової підготовки 1-го та 2-го року навчання наведені в таблицях 12 – 13.

Таблиця 8

Нормативи із ЗФП та СФП для груп початкової підготовки 1-го року навчання

№ п/п	Контрольні вправи	Вагові категорії і оцінка в балах														
		До 40 кг					40-63 кг					Понад 63 кг				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Юнаки																
1.	Біг 10 м, с	3,0	2,9	2,8	2,7	2,6	3,0	2,9	2,8	2,7	2,6	3,2	3,1	3,0	2,9	2,8
2.	Човниковий біг 4×9 м, с	12,6	12,2	11,8	11,4	11,0	12,6	12,2	11,8	11,4	11,0	13,4	13,0	12,6	12,2	11,8
3.	Стрибок у довжину з місця, м	1,4	1,5	1,6	1,7	1,8	1,4	1,5	1,6	1,7	1,8	1,4	1,5	1,6	1,7	1,8
4.	Підтягування на перекладині, разів	2	3	4	5	6	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5
5.	Присідання за 20 с, разів	10	11	12	14	16	10	11	12	14	16	8	9	12	13	14
6.	Гнучкість міст, см	47	43	40	35	32	47	43	40	35	32	50	47	43	40	35
Дівчата																
№	Контрольні вправи	До 35 кг					35-50 кг					Понад 50 кг				
1.	Біг 10 м, с	3,3	3,2	3,1	3,0	2,9	3,3	3,2	3,1	3,0	2,9	3,5	3,4	3,3	3,2	3,1
2.	Човниковий біг 4×9 м, с	13,4	13,0	12,6	12,2	11,8	13,4	13,0	12,6	12,2	11,8	14,2	13,8	13,4	13,0	12,6
3.	Стрибок у довжину з місця, м	1,3	1,4	1,5	1,6	1,7	1,3	1,4	1,5	1,6	1,7	1,3	1,4	1,5	1,6	1,7
4.	Підтягування на низькій перекладині із вису лежачи, разів	6	8	10	12	15	6	8	10	12	15	4	5	6	8	10
5.	Присідання за 20 с, разів	8	9	10	11	12	8	9	10	11	12	6	7	8	9	10
6.	Гнучкість міст, см	45	41	37	33	29	45	41	37	33	29	47	43	40	35	32

Таблиця 9

Нормативи із ЗФП та СФП для груп початкової підготовки 2-го року навчання

№ п/п	Контрольні вправи	Вагові категорії і оцінка в балах														
		До 40 кг					40-63 кг					Понад 63 кг				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Юнаки																
1.	Біг 10 м, с	2,9	2,8	2,7	2,6	2,5	2,9	2,8	2,7	2,6	2,5	3,1	3,0	2,9	2,8	2,7
2.	Човниковий біг 4×9 м, с	12,2	11,8	11,4	11,0	10,6	12,2	11,8	11,4	11,0	10,6	13,0	12,6	12,2	11,8	11,4
3.	Стрибок у довжину з місця, м	1,5	1,6	1,7	1,8	1,9	1,5	1,6	1,7	1,8	1,9	1,5	1,6	1,7	1,8	1,9
4.	Забігання навколо голови 10 разів, с	25,0	24,0	23,0	22,0	21,0	25,0	24,0	23,0	22,0	21,0	31,0	30,0	29,0	28,0	27,0
5.	Перевороти із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів, с	32,0	31,0	30,0	29,0	28,0	33,0	32,0	31,0	30,0	29,0	38,0	37,0	36,0	35,0	33,0
6.	Підтягування на перекладині, разів	4	6	8	10	12	4	6	8	10	12	2	4	6	8	10
7.	Присідання за 20 с, разів	11	12	14	16	17	11	12	14	16	17	9	10	12	13	14
8.	Гнучкість міст, см	45	41	37	33	29	45	41	37	33	29	47	43	40	35	32
Дівчата																
№	Контрольні вправи	До 35 кг					35-50 кг					Понад 50 кг				
1.	Біг 10 м, с	3,2	3,1	3,0	2,9	2,8	3,2	3,1	3,0	2,9	2,8	3,4	3,3	3,2	3,1	3,0
2.	Човниковий біг 4×9 м, с	13,0	12,6	12,2	11,8	11,4	13,0	12,6	12,2	11,8	11,4	13,8	13,4	13,0	12,6	12,2
3.	Стрибок у довжину з місця, м	1,4	1,5	1,6	1,7	1,8	1,4	1,5	1,6	1,7	1,8	1,4	1,5	1,6	1,7	1,8
4.	Забігання навколо голови 10 разів, с	30,0	29,0	28,0	27,0	26,0	30,0	29,0	28,0	27,0	26,0	35,0	34,0	33,0	32,0	31,0
5.	Перевороти із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів, с	36,0	35,0	34,0	33,0	32,0	37,0	36,0	35,0	34,0	33,0	40,0	39,0	38,0	37,0	36,0
6.	Підтягування на низькій перекладині із вису лежачи, разів	10	12	14	16	18	10	12	14	16	18	6	7	8	10	12
7.	Присідання за 20 с, разів	9	10	11	12	13	9	10	11	12	14	7	8	9	10	11
8.	Гнучкість міст, см	42	38	34	30	26	42	38	34	30	26	43	40	35	32	29

ТРЕТІЙ РІК НАВЧАННЯ**(Групи попередньої базової підготовки з 10 років)**

Таблиця 10

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки**для груп базової підготовки 1-го року навчання**

№ п/п	Вид підготовки	Місяці												Всього на рік
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Теоретична	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	16
2.	Загальнофізична	29	27	26	24	9	7	5	5	14	18	30	32	226
3.	Спеціальна фізична	6	6	8	8	8	10	10	8	8	8	6	6	92
4.	Техніко-тактична	10	12	14	16	18	22	28	26	16	12	10	10	194
5.	Психологічна	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	16
6.	Змагальна	-	-	-	-	6	6	6	8	6	-	-	-	32
7.	Контрольні нормативи	-	4	-	-	-	-	-	-	4	6	-	-	14
8.	Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	2	-	4
9.	Засоби відновлення	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	18
10.	Лікарський контроль	4	-	-	-	4	-	-	-	-	4	-	-	12
Загальна кількість годин:		52	52	52	52	52	50	54	52	52	52	52	52	624

* Липень-серпень – літній спортивно-оздоровчий збір (21-42 дні).

Таблиця 11

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки**для груп базової підготовки 2-го року навчання**

№ п/п	Вид підготовки	Місяці												Всього на рік
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
		Підготовчий період					Змагальний період				Перехідний період			
1.	Теоретична	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	20
2.	Загальнофізична	32	27	27	25	6	11	14	13	11	21	32	35	254
3.	Спеціальна фізична	8	8	10	10	10	10	10	10	10	8	8	8	110
4.	Техніко-тактична	12	14	18	20	22	20	22	22	20	16	14	12	212
5.	Психологічна	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	20
6.	Змагальна	-	-	-	-	12	12	12	10	10	-	-	-	56
7.	Контрольні нормативи	-	6	-	-	-	-	-	-	4	6	-	-	16
8.	Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	2	-	4
9.	Засоби відновлення	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
10.	Лікарський контроль	4	-	-	-	4	-	-	-	-	4	-	-	12
Загальна кількість годин:		61	60	61	61	61	58	63	60	61	61	61	60	728

* Липень-серпень – літній спортивно-оздоровчий збір (21-42 дні).

Таблиця 12

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки**для груп базової підготовки 3-го року навчання**

№ п/п	Вид підготовки	Місяці												Всього на рік
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
		Підготовчий період					Змагальний період					Перехідний період		
1.	Теоретична	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	32
2.	Загальнофізична	26	24	22	16	14	10	12	14	18	22	26	30	234
3.	Спеціальна фізична	14	18	20	15	10	16	14	14	14	17	18	18	188
4.	Техніко-тактична	24	24	26	24	24	28	28	30	21	21	22	20	292
5.	Психологічна	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	30
6.	Змагальна	-	-	-	12	12	12	12	12	10	-	-	-	70
7.	Контрольні нормативи	1	3	1	1	1	1	1	1	3	5	1	1	20
8.	Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	-	2	-	2	-	2	-	2	-	8
9.	Засоби відновлення	4	4	4	4	4	4	6	4	4	4	4	4	50
10.	Лікарський контроль	4	-	-	-	4	-	-	-	-	4	-	-	12
Загальна кількість годин:		78	78	78	78	78	76	80	78	78	78	78	78	936

Таблиця 13

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки**для груп базової підготовки більше 3-х років навчання**

№ п/п	Вид підготовки	Місяці												Всього на рік
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
		Підготовчий період					Змагальний період					Перехідний період		
1.	Теоретична	4	4	4	3	3	2	3	3	3	3	4	4	40
2.	Загальнофізична	23	26	18	19	18	18	20	16	20	28	27	27	260
3.	Спеціальна фізична	20	24	14	14	11	10	10	10	17	22	28	28	208
4.	Техніко-тактична	24	24	30	26	26	30	30	32	20	16	18	20	296
5.	Психологічна	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	2	40
6.	Змагальна	-	-	12	12	12	12	12	12	12	-	-	-	84
7.	Контрольні нормативи	5	1	1	1	1	1	1	1	5	5	1	1	24
8.	Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	2	2	2	2	2	2	2	2	-	16
9.	Засоби відновлення	4	4	5	6	6	6	6	6	5	4	4	4	60
10.	Лікарський контроль	4	-	-	-	4	-	-	-	-	4	-	-	12
Загальна кількість годин:		87	86	87	87	87	85	88	86	87	87	87	86	1040

Зміст і структура змагальної діяльності

На першому році навчання вихованці можуть брати участь протягом року не більш, ніж у 2-х позашкільних турнірних змаганнях (першість міста серед ДЮСШ) і в 2-х внутрішньо шкільних (першість ДЮСШ). Кількість змагань типу «відкритий килим» і матчеві зустрічі з

командами інших ДЮСШ не можуть перевищувати одного разу на місяць. Кількість сутичок в одному змаганні 2-4. Тривалість сутичок на рік 14-20.

У навчальних і контрольних змаганнях удосконалюються знання правил змагань; формуються якості і навички, необхідні для планування і реалізації тактики ведення поєдинку з різними суперниками, виробляються індивідуальні підходи до розминки і настроювання перед сутичкою.

Характерними особливостями є проведення тренувальних поєдинків тривалістю 4-6 хв. Протягом одного заняття застосовуються 1-2 сутички з партнерами, різними за вагою, зростом, силою, швидкістю тощо; з різноманітними завданнями; у різних положеннях – партері, стійці. У змаганнях використовуються вивчені технічні і тактичні дії. Протягом року вихованець бере участь у 2-3 змаганнях.

На другому році навчання протягом одного заняття проводять 2-3 тренувальні поєдинки: з різними партнерами, завданнями, у різних положеннях (стійці, партері). Використовують вивчені технічні і тактичні дії у змагальних умовах з суперником II юнацького розряду. Протягом року вихованець бере участь у 4-5 змаганнях.

Для вихованців третього року навчання протягом одного заняття проводять 2-3 тренувальні поєдинки різної тривалості зі зміною партнерів, з партнерами різними: за вагою, зростом, силою, швидкістю, витривалістю тощо; з різноманітними завданнями, у різних положеннях (стійці, партері). Використовують вивчені технічні і тактичні дії у змагальних умовах з суперником не нижче II юнацького розряду. Протягом року вихованець бере участь у 5-6 змаганнях.

На четвертому році навчання вивчена техніка і тактика використовується у змагальних умовах з суперником не нижче I юнацького розряду. Вихованці протягом року беруть участь у 6-8 змаганнях.

План-графік розподілу навчального навантаження для базової середньої підліткової групи (з 10 років) - програма 8-го навчального ступеню (8-й кю).

Таблиця 14

Зміст (тема) заняття	Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень	Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень	Усього на рік
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Теоретичні заняття											
Фізична культура і спорт в Україні. Стислий огляд розвитку комбат Дзю-Дзюцу	0,5										0,5
Стислі відомості щодо впливу фізичних вправ на організм людини							0,5				0,5

Гігієна, основні навички з лікарського контролю та попередження травм				0,5							0,5
Загальні засади техніки та тактики комбат Дзю-Дзюцу		1					0,5				1,5
Морально-вольове обличчя вихованця України			0,5								0,5
Організація та місце проведення занять з комбат Дзю-Дзюцу	0,5										0,5
Правила змагань, суддівства						0,5			0,5		1
Практичні заняття											
Загальнорозвиваючі вправи	10	8	9	8	7	7	8	7	8	8	80
Рухливі ігри загальнорозвиваючого характеру	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
Рухливі ігри спеціально-прикладного характеру	3	3	3	3	4	4	2	2	2	2	27
Навчання елементам техніки комбат Дзю-Дзюцу	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	80
Тактична підготовка технічних дій	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Складання контрольних нормативів з технічної підготовки									4	4	8
Загальна фізична підготовка	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
Спеціальна фізична і підготовка	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	16
Заняття іншими видами спорту (плавання, легка атлетика, спортивні ігри та ін.)							1	1	1	1	5
Підготовка і складання заліків із ЗФП та СФП							1	1	1	2	7
Кваліфікаційні змагання									1	1	2
Всього годин:											280

Примітка. Для груп з навантаженням 280 год. на рік: заняття – 3 рази на тиждень по 2 год. 15 хв. з тренуванням через день.

8 учнівська ступінь.

1. Техніка ударів руками:

короткий прямий серійний «ланцюговий» удар;
удари знизу рукою у голову, тулуб;
серія прямих ударів руками у голову, тулуб;
прямі та бокові удари руками та ліктем у голову, тулуб.

2. Техніка ударів ногами:

прямий удар ногою у нижній та середній рівень;
удар ногою збоку в тулуб;

дугові удари ногами в нижній та середній рівень;
удари п'яткою ноги з підступом вперед.

3. Захисна техніка:

блокування долоньями та передпліччям всередину та назовні (рухи за колом);
«глухий» захист ліктями;
розрив дистанції та відхід з лінії атаки.

4. Кидки, виведення з рівноваги::

виведення з рівноваги ривком;
кидки з захопленням однієї ноги;
кидок через стегно;
кидок через ногу назад.

5. Перевороти:

переворот захватом руки та шиї з-під різнойменного плеча (проведення захисних технічних дій);
переворот збоку з захватом обох стегон (проведення захисних технічних дій);
переворот захватом рук (проведення захисних технічних дій);
переворот з захватом дальнього плеча та дальнього стегна зсередини (проведення захисних технічних дій);
важіль руки через стегно (в положенні зверху).

6. Звільнення від обхватів та хватів в положенні стоячи:

шиї попереду двома руками – перекриття захвату зверху передпліччями «хрестом»,
звільнення шиї, удар рукою в голову та ногою у ногу, скручування рук суперника з виконанням важеля ліктя;
тулуба попереду без рук – одночасний удар обома руками в голову, натискання ліктем в голову суперника, коліном знизу, рух тазом для розривання захоплення;
плече ззаду – удар ногою в ногу, рух тулуба вперед в розривом захвату.

7. Техніка боротьби в позиції лежачи:

звільнення від захоплень в партері в позиціях: зверху, збоку, поперек тулуба, зі сторони голови;
техніка утримань та захоплень в позиції лежачи.

8. Самостраховки та акробатичні дії.

перекиди: назад, уперед через ліве та праве плече зі стійки;
падіння на спину у перевероті вперед;
усі падіння через партнера з опорою та без опори.

Тактична підготовка технічних дій	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
Складання контрольних нормативів з технічної підготовки									4	4	8
Загальна фізична підготовка	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	25
Спеціальна фізична і підготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
Заняття іншими видами спорту (плавання, легка атлетика, спортивні ігри та ін.)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
Підготовка і складання заліків із ЗФП та СФП	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	15
Обумовлені поєдинки				1		1	1	1	1		5
Спільне тренування з вихованцями інших колективів	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Участь у кваліфікаційних змаганнях. Суддівська та інструкторська практика	За календарним планом										
Всього годин:											360

Примітка. Для груп з навантаженням 360 год. на рік: заняття – 3-4 рази на тиждень з тренуванням через день

7 учнівська ступінь (7 кю)

1. Техніка ударів руками:

комбінації з двох ударів (комбінування прямих, бокових, знизу, ударів навідмах у голову, тулуб);
короткий прямий серійний «ланцюговий» удар.

2. Техніка ударів ногами:

прямі удари в нижній та середній рівень;
підсікання ззовні, зсередини;
комбінації з двох ударів (комбінування прямих, бокових).

3. Захисна техніка руками:

базова захисна техніка від атакуючих дій руками у голову, тулуб (ухили, нирки, підставки тощо).

4. Больові прийоми в стійці:

важіль руки на ліктювій суглоб вниз;
ущемлення кисті в зовнішній бік;
загиб руки за спину.

5. Кидки:

кидки з захопленням однієї ноги, обох ніг;
 кидок через ногу вперед;
 кидок через спину з хватом руки під плече;
 виведення з рівноваги поштовхом назад з хватом тулуба,
 бічним підсіканням різнойменної ноги ;
 кидки зацепом гомілки зсередини та ззовні;
 кидок через ногу в сторону.

6. Звільнення від обхватів та хватів в положенні стоячи:

тулуба попереду з руками – наступи ногами на ноги суперника, віджим тазу суперника руками та рухом тулуба, захоплення за плече та кидок через ногу в падінні, перехід в утримання збоку за шию;

шиї збоку двома руками – віджим рук суперника від шиї вниз, удар ліктем в тулуб, удар коліном в стегно, звільнення шиї рухом за колом у внутрішній бік та перехід на загиб руки суперника за спиною.

7. Самостраховки та акробатичні дії:

усі падіння через партнера з опорою та без опори;
 перекид боком (колесо).

8. Вільні поєдинки:

1 раунд 2-3 хв. з одним суперником (боротьба стоячи та лежачи).

9. Теорія:

Принципи боротьби в позиції стоячи та лежачи.

6 учнівська ступінь (6-й кю, 2-й юнацький розряд)

1. Техніка ударів руками:

комбінації з трьох ударів (комбінування прямих, бокових, з низу, ударів навідмах у голову, тулуб);

комбінації ударів руками та ногами;

нанесення ударів руками, використовуючи хват та в обопільному хваті.

2. Техніка ударів ногами:

удар ногою збоку;

комбінації з двох ударів (комбінування прямих, збоку ударів у тулуб та у стегно);

удари ногами назад з розворотом тулуба.

3. Захисна та зустрічна техніка руками та ногами:

базова захисна техніка від атакуючих дій ногами у голову, тулуб, стегнах (ухили, блокування, підставки тощо);

зустрічні прямі удари, підставка-контрудар, блокування-контрудар (у голову, тулуб).

4. Кидки:

кидок через плече з положення стоячи на колінах;

кидок через голову упором ступнею в живіт та захватом різнойменних рукавів;

кидок через голову гомілкою з захватом різнойменного рукава та одягу на спині, шиї;

кидок через плечі з положення стоячи на колінах;

кидок захватом різнойменного стегна ззовні однією рукою та одвороту чи плеча іншою.

5. Комбінований захист від ударів руками:

прямий у голову – відхід з лінії атаки, блокування удару у внутрішній бік, контудар в голову або захват та кидок через ногу назад, через ногу в сторону, захопленням однієї, обох ніг спереду (використовуючи активний та пасивний захист руками);

боковий у голову – активний захист з відходом з лінії атаки, одночасним блоком руки суперника та входом передпліччам в шию та центральну лінію суперника, захоплення руки, виведення з рівноваги, кидок через ногу назад, захопленням однієї, обох ніг спереду (використовуючи активний та пасивний захист руками);

навідмах – блокування плічової кістки суперника, захват та кидок через ногу назад, через ногу в сторону, захопленням однієї, обох ніг спереду (використовуючи активний та пасивний захист руками).

6. Больові прийоми у положенні стоячи

защемлення кисті у внутрішній бік;

вузли прямий та обратний на лікті;

скручування та защемлення кисті під кутом 90 градусів.

7. Больові прийоми у положенні сидячи та лежачи:

защемлення ахіллесового сухожилля;

скручування п'яти різнойменної ноги;

вузол руки зверху;

важіль руки через стегно.

8. Звільнення від обхватів та хватів:

тулуба позаду без рук – удар ліктями навідмах, ногами вниз, назад, одночасний

захват ліктя та віджим скручених рук з розворотом тулуба та переходом в загин руки за спиною;

тулуба позаду з руками – удар ногою вниз, активний рух тулубом (тазом) назад та руками вперед, звільнення рухом колом в переходом на важіль ліктя вниз;

8. Акробатичні дії:

підйом з розгином лежачи на спині;

рондат.

9. Вільні поєдинки:

1 раунд 2-3 хв. з одним суперником (використовуючи техніку боротьби у стійці та лежачи);

10. Теорія:

принципи самозахисту від захватів та можливі контрдії.

Засоби відновлення і харчування:

На цьому етапі підготовки (1-2 р.н.) – відновлення працездатності відбувається чергуванням тренувальних днів і днів відпочинку; проведенням занять в ігровій формі.

До гігієнічних і медико-біологічних засобів слід віднести: душ, теплі ванни, водні процедури загартовуючого характеру, прогулянки на свіжому повітрі, дотримання режиму дня і харчування, вітамінізацію організму. Із педагогічних засобів відновлення використовують прогулянки, пішохідний туризм, велотуризм, плавання, веслування, ігри.

У подальших роках навчання основними є педагогічні засоби відновлення, тобто раціональна побудова тренування і відповідність його об'єму і інтенсивності функціональному стану організму вихованця; необхідне оптимальне співвідношення навантажень і відпочинку, як в окремому тренувальному занятті, так і в окремих складових (мікроцикли тощо) і на етапах річного циклу. Гігієнічні засоби відновлення використовуються ті ж, що і для груп БП першого і другого років навчання.

З психологічних засобів, що забезпечують стійкість психологічного стану вихованців в ході підготовки і участі в змаганнях, використовуються педагогічні методи: навіювання, спеціальні дихальні вправи, відволікаючі бесіди.

З медико-біологічних засобів відновлення: вітамінізація, фізіотерапія, гідротерапія, всі види масажу, лазня і фінська сауна. Харчування своєчасне, різноманітне і вітамінізоване.

Лікарський контроль. У групах базової підготовки застосовують поглиблене медичне обстеження, етапне, поточне і оперативне обстеження.

ШОСТИЙ та СЬОМИЙ РІК НАВЧАННЯ

(Група спеціальної базової підготовки з 13 років та спеціальної базової підготовки з 14 років)

Групи спеціалізованої підготовки комплектуються з вихованців, які завершили підготовку в групах базової підготовки та виконали нормативи з фізичної та технічної підготовки.

Основним завданням відбору в групах спеціалізованої підготовки є виявлення здібностей до досягнення вищих спортивних результатів у комбат Дзю-Дзюцу, перенесення високих тренувальних і змагальних навантажень. Ефективність відбору значною мірою пов'язана з

оцінкою у вихованців основних показників спеціальної підготовленості та спортивної майстерності, рівня розвитку фізичних якостей, можливостей системи енергозабезпечення, досконалості техніки, координаційних здібностей, здатності до перенесення навантажень й ефективного відновлення.

Таблиця 16

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп спеціалізованої підготовки 1-го року навчання

№ п/п	Вид підготовки	Місяці													Всього на рік
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
1.	Теоретична	6	6	5	5	4	4	4	4	5	5	6	6	60	
2.	Загальнофізична	22	24	14	12	10	14	12	12	10	10	24	24	188	
3.	Спеціальна фізична	29	31	26	22	27	30	29	24	19	28	24	23	312	
4.	Техніко-тактична	28	28	31	33	35	30	36	34	34	33	28	28	378	
5.	Психологічна	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	50	
6.	Змагальна	4	4	10	10	12	6	10	10	12	12	4	4	98	
7.	Контрольні нормативи	-	-	5	6	-	-	-	5	6	-	-	6	28	
8.	Інструкторська та суддівська практика	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	20	
9.	Засоби відновлення	6	6	8	8	10	10	8	8	10	10	8	8	100	
10.	Лікарський контроль	4	-	-	2	-	2	-	-	2	-	4	-	14	
Загальна кількість годин:		104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	1248	

Таблиця 17

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки для груп спеціалізованої підготовки 2-го року навчання

№ п/п	Вид підготовки	Місяці													Всього на рік
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
1.	Теоретична	6	6	5	5	4	4	4	4	5	5	6	6	60	
2.	Загальнофізична	24	24	15	13	13	13	14	13	11	11	25	26	202	
3.	Спеціальна фізична	31	33	29	27	28	31	31	26	21	27	27	27	338	
4.	Техніко-тактична	29	30	33	34	38	31	38	36	38	38	31	28	404	

5.	Психологічна	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	50
6.	Змагальна	6	6	10	10	12	10	10	10	12	14	6	6	112
7.	Контрольні нормативи	-	-	6	6	-	-	-	6	6	-	-	6	30
8.	Інструкторська та суддівська практика	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	20
9.	Засоби відновлення	8	8	10	10	12	12	10	10	12	12	8	8	120
10.	Лікарський контроль	4	-	-	2	-	4	-	-	2	-	4	-	16
Загальна кількість годин:		113	112	113	113	113	111	114	112	113	113	113	112	1352

Таблиця 18

Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки**для груп спеціалізованої підготовки 3-го року навчання**

№ п/п	Вид підготовки	Місяці												Всього на рік
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Теоретична	6	6	5	5	4	4	4	4	5	5	6	6	60
2.	Загальнофізична	27	29	16	9	15	17	15	15	4	13	27	31	218
3.	Спеціальна фізична	33	35	31	29	30	33	33	28	28	28	28	28	364
4.	Техніко-тактична	32	33	37	37	41	33	41	39	41	41	34	31	440
5.	Психологічна	4	4	4	6	6	4	6	6	6	6	4	4	60
6.	Змагальна	6	6	10	10	12	10	10	10	12	14	6	6	112
7.	Контрольні нормативи	-	-	6	7	-	-	-	6	7	-	-	6	32
8.	Інструкторська та суддівська практика	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	20
9.	Засоби відновлення	8	8	12	12	12	12	12	12	12	12	10	8	130
10.	Лікарський контроль	4	-	-	4	-	4	-	-	4	-	4	-	20
Загальна кількість годин:		121	122	122	121	122	119	123	122	121	121	121	121	1456

Зміст і структура змагальної діяльності

Для вихованців груп СП першого і другого років навчання використовується вивчена техніка і тактика у змагальних умовах (з суперником не нижче II-I розряду). Вихованці протягом року беруть участь у 6-8 змаганнях.

Для вихованців груп СП третього року навчання використовується вивчена техніка і

Тактична підготовка технічних дій	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
Складання контрольних нормативів з технічної підготовки									4	4	8
Загальна фізична підготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
Спеціальна фізична і підготовка	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	25
Підготовка і складання заліків із ЗФП та СФП	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
Обумовлені поєдинки	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	31
Заняття іншими видами спорту (плавання, легка атлетика, спортивні ігри та ін.)	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	15
Спільне тренування з вихованцями інших колективів	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
Участь у кваліфікаційних змаганнях. Суддівська та інструкторська практика	За календарним планом										
Всього годин:	400										

Примітка. Для груп з навантаженням 400 год. на рік: заняття – 4 рази на тиждень по 2 год.

5 учнівська ступінь (5-й кю, жовтий пояс)

1. Комбінована ударна техніка руками:

комбінації з чотирьох і більше ударів (комбінування прямих, бокових, з низу, ударів навідмах у голову, тулуб);

удари навідмах - тильною частиною кулака передньою рукою та задньою з поворотом на 360 градусів;

координація дії рук з діями ніг та переміщеннями зокрема.

2. Техніка ударів руками в положенні сидячи, лежачи:

удари руками у тулуб в положенні утримання впоперек;

удари руками у тулуб в положенні утримання зі сторони ніг;

удари руками у тулуб в положенні утримання зверху;

удари руками у тулуб в положенні лежачи на спині, звільняючись від утримання зверху.

3. Техніка ударів ногами:

комбінації з трьох ударів (комбінування прямих, збоку, в сторону, з обертом, за рівнями середній-нижній);

удари ногами зверху – вниз (зовнішній, внутрішній).

4. Захисна та зустрічна техніка руками та ногами:

базова захисна техніка від атакуючих дій руками та ногами;

зустрічні прямі та бокові удари, підставка-контрудар, блокування-контрудар (у голову, тулуб);

зустрічні удари знизу, підставка-контрудар, блокування-контрудар (у голову, тулуб);

вхід клином назустріч ударам руками с переходом на захват руки, що б'є та віджим голови другою рукою, з метою виведення з рівноваги суперника.

5. Кидки:

кидок через плечі з колін з захватом руки та одвороту на шиї;

кидок ногою вперед, підбиваючи стегном однойменну ногу, з захватом руки та одвороту на шиї;

кидок ногою назад, підбиваючи стегно різнойменної ноги, з захватом руки та одвороту на шиї;

кидок обвивши гомілку, з захватом руки та одвороту на шиї.

6. Комбінований захист від ударів ногами:

прямий у тулуб – відхід з лінії атаки, блок ноги з її захватом, виведення з рівноваги, підсікання ззовні однойменною, різнойменною ногою, ривком за п'яту опорної ноги з опорою на коліно спереду (використовуючи захвати та прихвати);

збоку у голову, тулуб – відхід з лінії атаки у внутрішній бік за колом, блок за захват ноги, виведення з рівноваги, кидок різнойменною ногою назад зсередини, зачіп різнойменною ногою зсередини (використовуючи захвати та прихвати);

в сторону – відхід з лінії атаки, блок та захват ноги, виведення з рівноваги ривком або поштовхом, підсікання ззовні однойменною, різнойменною ногою, ривком за п'яту опорної ноги з опорою на коліно збоку (використовуючи захвати та прихвати).

7. Задушливі та больові прийоми у положенні сидячи, лежачи:

задушливі прийоми схрещеними передпліччями в позиції сидячи зверху;

задушливий прийом ззаду захватом шиї та однойменного плеча з упором в потилицю, з захватом шиї обома руками;

задушливий прийом ногами зверху;

задушливий прийом ногами знизу;

задушливий прийом в положенні утримання збоку, затиснувши головою однойменне плече;

важіль руки через стегно (положення сидячи зверху на спині асистента).

8. Звільнення від обхватів та захватів:

волосся спереду – удар ногою, скручування та важиль руки пахвою;
за шию ззаду плечем та передпліччям – захват та відтискання руки, що задушує,
удар стопою, п'яткою, рукою, кидок через спину, або загин руки за спину.

9. Вільні поєдинки:

1 раунд 2-3 хв. з одним суперником (використовуючи тільки удари руками та ногами).

10. Теорія:

правила змагань у розділі «фулл- контакт».

4 учнівська ступінь (4-й кю, жовтогарячий пояс, 3-й розряд)**1. Комбінована ударна техніка руками та ногами:**

поєднання прямих ударів руками з ударами ногами;
поєднання бокових ударів руками з ударами ногами;
поєднання ударів знизу руками з ударами ногами;
поєднання ударів навідмах з ударами ногами.

2. Техніка ударів ногами в положенні лежачи:

удари колінами у тулуб в положенні утримання впоперек;
удари п'ятою у тулуб та стегна в положенні лежачи на спині, звільняючись від утримання зі сторони ніг;
удари колінами у тулуб в положенні лежачи на спині, звільняючись від утримання впоперек.

3. Кидки:

кидок розгинаючись з захватом тулуба;
кидок розгинаючись з захватом тулуба та руки;
кидок з розворотом з захватом обох ніг;
кидок через плечі.

4. Захисні дії проти кидків:

проти кидків зачепами;
проти кидків через ногу вперед, назад;
проти кидків через голову, плечі;
проти кидків з захватом однієї чи обох ніг спереду.

5. Больові прийоми у положенні лежачи:

важиль руки через стегно (перехід на больовий з положення збоку);
важиль колінного суглобу через стегно;

Участь у кваліфікаційних змаганнях. Суддівська та інструкторська практика	За календарним планом
Всього годин:	480

Примітка. Для груп з навантаженням 480 год. на рік: заняття – 5 рази на тиждень по 2 год.

3 учнівська ступінь (3-й кю, зелений пояс)

1. Комбінована ударна техніка руками та ногами (з використанням боксерських мішків, маківар та лап):

коронна комбінація руками та ногами;

техніка навалу з використанням поштовхів та ланцюгових коротких ударів руками в ближньому двобої.

2. Техніка ударів ногами в набіганні:

удар стопою ноги вперед після лінійного прискорення вперед;

удар п'яткою ноги з доворотом таза на 180 градусів після лінійного прискорення та довороту тазу.

3. Кидки:

кидок через груди вперед з захватом тулуба та стегна ззовні;

кидок с хресним рухом ніг з захватом однойменної руки та різнойменного плеча;

кидок в сторону через ногу, поставлену на п'яту, з захватом рук партнера;

кидок через груди, підбиваючи стегном ззовні стегно опорної ноги суперника, з захватом руки та різнойменного стегна.

4. Задушливі та больові прийоми у положенні лежачи:

задушливі прийоми схрещеними передпліччями знизу;

задушливий прийом ззаду з захватом шиї обома руками;

задушливий прийом ногою зверху;

задушливий прийом забіганням в положенні утримання збоку на грудях, з захватом різнойменної одвороту та однойменної ноги;

важіль руки через стегно (положення знизу);

вузли ліктів з позиції поперек суперника зверху.

5. Вільні поєдинки:

4 раунди по 2 хв. зі зміною суперників – боротьба в позиції стоячи на колінах та лежачи;

4 раунди по 2 хв. зі зміною суперників за правилами фулл-контакт;

самозахист 4 хвилини від 4-х суперників: 1 хвилина – протидія атакам макетом ножів, 2 хвилина – протидія атакам макетом палиці, 3 хвилина – протидія атакам ударами рук та ніг, 4 хвилина – звільнення від атак захватами. Мета – залишитись максимально неушкодженим,

чітко відходити з лінії атаки, виводити суперників з рівноваги, контратакувати або відбирати макети зброї. Темп атак суперників – 2,5-3 секунди кожна.

Критерій оцінки – вихованець має вдало захищатись від атак суперників, тримати безпечну дистанцію та темп бою, отримати не менше – 40 балів.

6. Захист від нападу з використанням макету ножа та макету палиці:

удари макетом ножа або палиці зверху, збоків, навідмах – відхід з лінії атаки, блок передпліччя та плеча, що тримає макет ножа, відвід руки з макетом ножа або палиці у внутрішній або зовнішній бік з одночасним вклинюванням передпліччям та ліктем в голову суперника, виведенням його з рівноваги, контролем плічової кістки та центральної лінії суперника, щільна фіксація кисті руки, що тримає макет ножа, та важіль або вузол на лікоть, відбирання макету ножа або палиці через ущемлення кисті руки;

7. Загально- фізичні нормативи:

підтягування на перекладині – 15 разів;

комплекс (4 кола): глибокі перестрибування з ноги на ногу – 20 разів, віджимання від полу – 20 разів; лежачи на спині одночасне піднімання ніг та верхньої частини тіла одне до одного – 20 разів; в положенні стоячи на руках та пальцях ніг підстрибування ногами до рук та в зворотній бік – 20 разів;

поштовх двох гирь вагою 16 кг від грудей вгору – 20 разів;

віджимання штанги вагою 60 кг від грудей – 8-10 разів.

8. Теорія:

правила суддівства змагань у розділі «самозахист».

2 учнівська ступінь (2-й кю, синій пояс) - група з 16-ти років, базовий рівень

1. Комбінована ударна техніка руками та ногами (з використанням боксерських мішків, маківар та лан):

коронна комбінація руками та ногами;

техніка навалу ланцюговими ударами;

техніка навалу ланцюговими ударами з переходом на удари ліктями та кидки.

2. Звільнення від обхватів та захватів з застосуванням ефективного використання енергії організму:

за передпліччя – удар ногою або рукою, захват руки та переведення на больовий прийом в стійці;

за шию спереду – відтискання рук з захвату, зустрічні удари ногами та руками в голову, переведення на важіль ліктів або вихід на удар ліктями в голову;

тулуба зпереду без рук – удари руками в голову та ногами у ноги, клин ліктем в голову та розривання захвату рухом тазу з переходом на загин руки за спину, або зачіп зсередини, через ногу назад, кидок через стегно;

тулуба зпереду з руками – удари ногами у ноги, відтискання руками від тулуба суперника, захват за плече та кидок через свою передню ногу;

тулуба ззаду без рук – удари навідмах ліктями, захват ліктя суперника та натискання на хрестовий захват кистями рук, одночасний активний рух тулубом навколо себе з переходом на загин руки за спиною;

тулуба ззаду з руками – удари ногами у ноги, руками в тулуб суперника, активний рух тазом назад та плечами вперед, розривання захвату та звільнення рухом тулуба за колом з захватом руки суперника та виходом на важіль ліктя або контрудари руками;

за шию ззаду плечем та передпліччям – удари ногами у ноги, кидок через спину, через ногу вперед.

3. Комбінований захист з контратакою:

від прямих ударів;

від ударів збоку, знизу;

від прямих ударів ногами;

від ударів ногами збоку та в сторону;

від захватів.

4. Виконання кидків після імітації чи обманних дій:

кидок зацепом гомілкою зсередини різнойменної ноги - після ударів руками в голову та імітації кидка ступнею;

кидок через ногу назад – після імітації кидка через голову упором ступнею в живіт;

кидок через стегно – після імітації зачепу гомілкою зсередини;

кидок через плечі з захватом одвороту на шиї – після імітації захвату різнойменної ноги;

кидок через плечі з захватом одвороту на шиї – після імітації захвату різнойменної ноги.

5. Задушливі та больові прийоми.

важіль руки через стегно (виконання з перекидом);

задушливий одворотом (виконання з перекидом).

6. Захист від нападу короткою палицею та макетом ножа.

захист від різних ударів макетом ножа або палиці – відхід з лінії атаки, контрудари у ноги та голову, блок руки зі зброєю, вхід з ударом ліктем в центральну лінію суперника в виведенням його з рівноваги за щільною фіксацією руки, що тримає зброю, перехід на

больйові прийоми та відбирання зброї;
захист від комбінації з декількох ударів макетом ножа або палицею з використанням техніки переносу;
захист від одночасних захватів та загроз ножем в контакт з різними частинами тіла та з різних положень.

7. Базові навички роботи з предметами:

Неможливо навчити вихованець комбат Дзю-Дзюцу захищатись від нападу з використанням холодної зброї, якщо він сам не вміє володіти цими предметами:
оволодіння базовими варіантами атак макетами ножів (траєкторія рухів руки з макетом ножа за колом, вісімкою, уколи з п'яти зон, комбінація цих технік);
оволодіння базовими варіантами атак палицею 50-60см (траєкторія рухів руки з палицею за колом, вісімкою, ударні та тичкові рухи з п'яти зон, варіанти роботи палицею з використанням тримання палиці однією або двома руками, комбінація цих технік);
захисні дії від ударів або захватів, використовуючи палицю: робота палицею на дистанції, робота палицею для захватів рук, ніг, голови суперника, конвоювання з використанням палиці;
спаринг (фехтування) із використанням макетів ножів (резина, пластик) та захисної амуніції;
боротьба в партері з використанням одним зі вихованецьів дерев'яного макету ножа (завдання обох вихованецьів заволодіти зброєю та імітувати нанесення ураження макетом ножа іншому), що формує відчуття реальності у захистних діях проти атак ножем у обох вихованецьів.

8. Вільні поєдинки:

3 раунди по 3 хв. з різними суперниками боротьба в позиції на колінах та лежачи;
3 раунд по 2хв. з одним суперником в однієї рукавичці;
3 раунди по 2 хв. з різними суперниками за правилами фулл-контакт.

Розділ «самозахист» - 4 хвилини. Темп атак – 2,5-3 секунди.

Критерій оцінки – вихованець має вдало захищатись від атак суперників, тримати безпечну дистанцію та темп сутички, проводити вдалі контрдії, отримати не менш, як – 50 балів.

9. Загально- фізичні нормативи:

підтягування на перекладині – 18 разів;
комплекс (4 кола): глибокі перестрибування з ноги на ногу – 25 разів, віджимання від полу – 25 разів; лежачи на спині одночасне піднімання ніг та верхньої частини тіла одне до одного – 25 разів; в положенні стоячи на руках та пальцях ніг підстрибування ногами до

рук та в зворотній бік – 25 разів;
поштовх двох гирь вагою 24 кг від грудей вгору – 16 разів;
віджимання штанги вагою 70 кг від грудей – 8-10 разів;
штовхання ядра 7,26 кг на 8 метрів.

10. Теорія:

ефективність використання ресурсів сили та витривалісті організму людини під час екстремальних умов.

ДЕСЯТИЙ РІК НАВЧАННЯ

(Групи підготовки до вищої спортивної майстерності з 17 років)

Організація та методика спортивного відбору

У групах підготовки до вищої спортивної майстерності здійснюється удосконалення індивідуальної техніки та тактики в обраному виді спорту на етапі підготовки до вищих досягнень, збільшення обсягу навчально-тренувальної роботи та змагальної практики для максимальної реалізації індивідуальних можливостей на всеукраїнських та міжнародних спортивних змаганнях.

Завданням спортивного відбору на цьому етапі підготовки є виявлення можливостей вихованців до досягнення результатів міжнародного рівня, здатності до перенесення виключно напруженої тренувальної програми та ефективно адаптовуватись до навантажень.

Контингент вихованців груп підготовки до вищої спортивної майстерності в комбат Дзю-Дзюцу складають високообдаровані кваліфіковані вихованці віком від 17 років, які мають високий рівень техніко-тактичної підготовленості, здатні переносити значні фізичні та психічні навантаження в процесі тренувальної та змагальної діяльності.

Велике значення на цьому етапі відіграє різнобічна технічна підготовленість вихованців, що проявляється в досить досконалому володінні не тільки спортивною технікою, але й вмінні технічно правильно виконувати велику кількість спеціально-підготовчих вправ. Така структура технічної підготовленості дозволяє сформувати у вихованців раціональну варіативну техніку дій, що відповідає його морфофункціональним можливостям з урахуванням специфіки комбат Дзю-Дзюцу.

План-графік розподілу навчального навантаження для вихованців віком з 17 років, програма 1-го навчального ступеню (2-й кю, синій пояс - група з 17-ти років, майстерський рівень), МСУ.

Таблиця 21

**Орієнтовний план-графік річного циклу підготовки
для груп підготовки до вищих досягнень**

№ п/п	Вид підготовки	Місяці												Всього на рік
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Теоретична	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	10	10	100
2.	Загальнофізична	20	22	14	6	8	12	14	14	6	8	22	20	166
3.	Спеціальна фізична	37	41	35	33	34	37	37	32	32	34	32	32	416
4.	Техніко-тактична	39	38	41	42	48	40	46	43	42	48	40	41	508
5.	Психологічна	7	8	8	8	8	7	8	7	8	8	7	6	80
6.	Змагальна	8	8	12	14	16	12	12	12	14	16	8	8	140
7.	Контрольні нормативи	-	-	6	7	-	-	-	6	7	-	-	6	32
8.	Інструкторська та суддівська практика	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	34
9.	Засоби відновлення	12	12	14	14	14	14	14	14	14	14	12	12	160
10.	Лікарський контроль	6	-	-	5	-	6	-	-	5	-	6	-	28
Загальна кількість годин:		139	138	139	139	139	137	140	138	139	139	139	138	1664

Зміст і структура змагальної діяльності

Для вихованців першого року навчання: використання вивченої техніки і тактики у змагальних умовах (з суперниками КМС і МС). Вихованці протягом року беруть участь у 7-8 змаганнях.

Для вихованців другого року навчання: застосування вивченої техніки і тактики у змагальних умовах (з суперниками не нижче МС). Вихованці протягом року беруть участь у 7-8 змаганнях регіонального і міжнародного рівнів.

Для вихованців третього року навчання: застосування вивченої техніки і тактики в умовах регіональних і міжнародних змагань (з суперником не нижче МС). Вихованці протягом року беруть участь у 8-9 змаганнях.

Основними змаганнями на цьому етапі підготовки є чемпіонат України серед юніорів та

Підготовка і складання заліків із ЗФП та СФП	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
Обумовлені поєдинки	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
Вільні та контрольні поєдинки		2		2		2		2	2	2	12
Спільне тренування з вихованецьками інших колективів	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
Участь у кваліфікаційних змаганнях. Суддівська та інструкторська практика	За календарним планом										
Всього годин:											600

Примітка. Для груп з навантаженням 600 год. на рік: заняття – 5 рази на тиждень по 2,5 год.

1 учнівська ступінь (1-й кю, коричневий пояс)

1. Комбінована та «корона» ударна техніка руками та ногами:

«коронний» нокаутуючий удар рукою в голову;

«корона» комбінація руками, ногами та кидки.

2. Ударно - кидкові комбінації із завершенням больовим прийомом

Удар рукою та перехід на кидок з больовим прийомом;

Удар ногою та перехід на кидок з больовим прийомом.

3. Захист від комбінованого нападу з елементами несподіваності (захвати, удари, атаки з використанням макетів холодної та вогнепальної зброї):

застосування ударів, поштовхів та кидків;

захист від нападу декількох суперників, коли один атакує ударною технікою, інший атакує макетом ножа, темп атак 2,5-3 секунди;

захист від нападу декількох суперників, коли один атакує захватами, інший атакує макетом ножа, темп атак 2,5-3 секунди;

захист від нападу декількох суперників, коли один атакує захватами, інший атакує ударною технікою, темп атак 2,5-3 секунди;

захист від одночасних захватів та загроз ножем в контакт з різними частинами тіла та з різних положень;

захист від загроз макетами вогнепальної зброї в контакт з різними частинами тіла та з різних положень – відхід з лінії атаки з одночасним блокуванням руки з макетом вогнепальної зброї, захват двома руками руки та зброї суперника та переведення їх в безпечне положення, удар ногою у ноги або тулуб суперника та відбирання зброї.

Комбінації больових та задушливих прийомів:

перехід на скручування п'яти з защемлення ахіллесового сухожилля;

перехід на задушливий прийом ззаду з захватом шиї обома руками з задушливого

прийому за допомогою різнойменного захвату одвороту на шиї суперника знизу;
 перехід на важіль руки між ногами на грудях з задушливого прийому ногами знизу;
 перехід на задушливий прийом в положенні утримання збоку, затиснувши головою
 однойменне плече з важеля ліктя через стегно в положенні утримання збоку.

5. Захист від нападу макетом ножа та палиці:

захист від імітаційних ударів макетом ножа «діагональні порізи» та «уколи»
 – відходи з лінії атак, контроль долонями зон ураження, блокування передпліч з макетом
 ножа, вхід в центральну лінію з відводом руки з ножом у зовнішній або внутрішній бік,
 щільний контроль плеча та центральної лінії, важіль ліктя та забір ножа;
 захист від діагональних ударів палицею.

6. Вільні поєдинки:

10 раундів по 2 хв. з різними суперниками за правилами «фулл-контакт»;

Самозахист – 4 хвилини. Темп атак – 2,5-3 секунди. Критерій оцінки – вихованець має
 домінувати в більшості зіткнень, вдало захищатись від атак суперників, тримати безпечну
 дистанцію та темп бою, виводити суперників з рівноваги, відбирати зброю та проводити
 вдалі контрдії, отримати не менше 60 балів.

7. Теорія:

енергетична ефективність в двобоях та самозахисті;
 формування «особистого технічного комплексу вихованця».

8. Загально- фізичні нормативи:

підтягування на перекладини – 22 рази;
 комплекс (4 кола): глибокі перестрибування з ноги на ногу – 30 разів, віджимання від полу –
 30 разів; лежачи на спині одночасне піднімання ніг та верхньої частини тіла одне до одного –
 30 разів; в положенні стоячи на руках та пальцях ніг підстрибування ногами до рук та в
 зворотній бік – 30 разів;
 поштовх двох гирь вагою 24 кг від грудей вгору – 24 рази;
 віджимання штанги вагою 80 кг від грудей – 8-10 разів;
 штовхання ядра 7,26 кг на 9 метрів.

Засоби відновлення і харчування. На цьому етапі підготовки застосовуються
 педагогічні, фізіотерапевтичні, фармакологічні, психогігієнічні засоби відновлення з
 урахуванням індивідуальних особливостей, мети і умов майбутніх змагань.

Комплексне використання різноманітних відновних засобів в повному обсязі необхідне після
 великих тренувальних навантажень і у змагальному періоді. У решті випадків потрібно
 використовувати окремі локальні засоби на початку або в процесі тренувального заняття.
 Після закінчення заняття з малими і середніми навантаженнями достатньо застосування

звичайних водних гігієнічних процедур. Застосування в цьому разі повного комплексу відновних засобів знижує тренувальний ефект.

Харчування має бути спеціалізоване, вітамінізоване, підвищеної біологічної цінності, у відповідності до вагового режиму і мети майбутньої підготовки.

Лікарський контроль. На цьому етапі підготовки застосовують етапне комплексне обстеження, поглиблене медичне обстеження, поточне і оперативне обстеження у відповідності з цільовою програмою підготовки збірних команд. Ряд видів обстеження (етапне, поточне, термінове) здійснюється в разі роботи із вихованцями також в умовах навчально-тренувальних зборів із залученням фахівців комплексної наукової групи, лікарів-фахівців (кардіологів, невропатологів, біохіміків, інших фахівців).

ОДИНАДЦЯТИЙ ТА ДВНАДЦЯТИЙ РІК НАВЧАННЯ

(Група підготовки до вищих досягнень з 18-19 років)

План-графік розподілу навчального навантаження для вихованців віком з 18-19 років, програма 1-го інструкторського ступеню (1-й кю, коричневий пояс), МСУ.

Таблиця 23

Зміст (тема) заняття	Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень	Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень	Усього на рік
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Теоретичні заняття											
Фізична культура і спорт в Україні. Стислий огляд розвитку комбат Дзю-Дзюцу	1										1
Єдина спортивна класифікація України					1						1
Стислі відомості щодо впливу фізичних вправ на організм людини							1				1
Гігієна, основні навички з лікарського контролю та попередження травм				1							1
Загальні засади техніки та тактики комбат Дзю-Дзюцу		1					1				2
Виховання вольових якостей, психологічна та моральна підготовка			1								1
Організація та місце проведення занять з комбат Дзю-Дзюцу					1					1	2

Правила змагань, суддівства						1		1	1		3
Практичні заняття											
Спеціальні імітаційні вправи	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
Навчання елементів техніки комбат Дзю-Дзюцу	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	170
Тактична підготовка технічних дій	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	60
Складання контрольних нормативів з технічної підготовки	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
Загальна фізична підготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	60
Спеціальна фізична підготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	70
Заняття іншими видами спорту (плавання, легка атлетика, спортивні ігри та ін.)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
Підготовка і складання заліків із ЗФП та СФП	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50
Обумовлені поєдинки	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
Вільні та контрольні поєдинки	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50
Спільне тренування з вихованцями інших колективів	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
Участь у кваліфікаційних змаганнях. Суддівська та інструкторська практика	За календарним планом										60
Всього годин:											700

Примітка. Для груп з навантаженням 700 год. на рік: заняття – 6 рази на тиждень по 2,5 год.

1 інструкторська ступінь (1-й кю, коричневий пояс, інструктор 1 ступеню).

1. Комбінована ударна техніка руками та ногами:

«коронні» поодинокі удари руками та ногами;

упереджуючи удари назустріч руками та ногами;

«коронна» комбінація руками, ногами, збиви, кидки та завершення больовим прийомом.

2. Виконання «коронних» кидків та ударів після захисту від різних ударів руками та ногами:

вихованець має виконувати один або два «коронних» кидка після захисту від різних ударів руками або ногами – відхід з лінії атаки з блокуванням удару або вхід назустріч в центральну лінію суперника, виведення суперника з рівноваги та виконання «коронного» кидка;

вихованець має виконувати один або два «коронних» удари після захисту від різних ударів руками або ногами – відхід з лінії атаки з блокуванням удару та нанесенням «коронного» удару у відповідь, відхід з лінії атаки та нанесення упереджуючого удару або вхід назустріч в центральну лінію суперника, виведення суперника з рівноваги та виконання «коронного» удару.

3. Захист від комбінованого нападу з елементами несподіваності (захвати, удари, атаки з використанням макетів холодної зброї):

застосування ударів, поштовхів та кидків;

захист від нападу декількох суперників, коли один атакує ударною технікою, інший атакує макетом ножа, темп атак 2,5-3 секунди;

захист від нападу декількох суперників, коли один атакує захватами, інший атакує макетом ножа, темп атак 2,5-3 секунди;

захист від нападу декількох суперників, коли один атакує захватами, інший атакує ударною технікою, темп атак 2,5-3 секунди;

захист від одночасних захватів та загроз ножем в контакт з різними частинами тіла та різних положень;

захист від загроз макетами вогнепальної зброї в контакт з різними частинами тіла та різних положень – відхід з лінії атаки з одночасним блокуванням руки з макетом вогнепальної зброї, захват двома руками руки та зброї суперника та переведення їх в безпечне положення, удар ногою у ноги або в тулуб суперника та відбирання зброї.

4. Комбінації ударних дій та больових, задушливих прийомів в положенні лежачи:

перехід на важіль руки між ногами після комбінації ударів руками у тулуб в положенні утримання зверху;

перехід на защемлення ахіллесового сухожилля після комбінації ударів руками у тулуб в положенні утримання зі сторони ніг;

перехід на задушливий прийом ззаду з захватом шиї обома руками після нанесення комбінації ударів руками у тулуб в положенні утримання зверху (суперник на грудях);

перехід на защемлення колінного сухожилля після комбінації ударів колінами у тулуб в положенні утримання впоперек (суперник на грудях).

5. Вільні поєдинки:

12 раундів по 2 хв. з різними суперниками з рівнем підготовки не нижче 3 кю;

розділ «Самозахист» - вихованець має повністю домінувати на килимі, вдало захищатись від атак суперників, тримати безпечну дистанцію та темп сутички,

виводити суперників з рівноваги, відбирати зброю та проводити вдалі контрдії, отримати не менше – 70 балів.

6. Теорія:

термінологія від 10 до 2 учнівського ступеню;

начальна інструкторська підготовка.

7. Загально- фізичні нормативи:

підтягування на перекладині – 25 разів;

комплекс (4 кола): глибокі перестрибування з ноги на ногу – 35 разів, віджимання від полу – 35 разів; лежачи на спині одночасне піднімання ніг та верхньої частини тіла одне до одного – 35 разів; в положенні стоячи на руках та пальцях ніг підстрибування ногами до рук та в зворотній бік – 35 разів;

поштовх двох гирь вагою 32 кг від грудей вгору – 15 разів, або 24 кг – 30 разів;

віджимання штанги вагою 90 кг від грудей – 8-10 разів.

штовхання ядра 7,26 кг на 10 метрів.

ТРИНАДЦЯТИЙ РІК НАВЧАННЯ

(Група підготовки до вищих досягнень з 20 років)

План-графік розподілу навчального навантаження для вихованців віком з 20-21 років, програма 1-й Дан (чорний пояс) - МСУ та МСУМК

Таблиця 24

Зміст (тема) заняття	Вересень	Жовтень	Листопад	Грудень	Січень	Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень	Усього на рік
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Теоретичні заняття											
Фізична культура і спорт в Україні. Стислий огляд розвитку комбат Дзю-Дзюцу	1										1
Єдина спортивна класифікація України					1						1
Стислі відомості щодо впливу фізичних вправ на організм Людини							1				1
Гігієна, основні навички з лікарського контролю та попередження травм				1							1
Загальні засад техніки та тактики комбат Дзю-Дзюцу		1					1				2

Виховання вольових якостей, психологічна та моральна підготовка			1								1
Організація та місце проведення занять з комбат Дзю-Дзюцу					1						1 2
Правила змагань, суддівства						1		1	1		3
Практичні заняття											
Загальні та спеціальні вправи	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	100
Спеціальні імітаційні вправи	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50
Навчання елементів техніки комбат Дзю-Дзюцу	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	260
Тактична підготовка технічних Дій	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	80
Складання контрольних нормативів з технічної підготовки – 1-го навчального ступеню								4	4	4	12
Загальна фізична підготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
Спеціальна фізична Підготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	80
Заняття іншими видами спорту (плавання, легка атлетика, спортивні ігри та ін.)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
Обумовлені поєдинки	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	60
Вільні та контрольні поєдинки	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	80
Спільне тренування з вихованцями інших колективів	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
Участь у кваліфікаційних змаганнях. Суддівська та інструкторська практика	За календарним планом										
Всього годин:											800

Примітка. Для груп з навантаженням 800 год. на рік: заняття – 7 рази на тиждень по 2,5 год.

Програма 1-й Дан (1-й Дан, чорний пояс) з 21 року -

МСУ, МСУМК, інструктор 2 ступеню

1. Участь в офіційних змаганнях з комбат Дзю-Дзюцу та виконання вимог МСУ.

2. Вільні поєдинки:

20 раундів по 2 хв. з різними суперниками з рівнем підготовки не нижче 2 кю в різних умовах (фулл-контакт, в положенні з колін, проти кількох суперників);

розділ «Самозахист» - вихованець має повністю домінувати та контролювати ситуацію

на килимі, вдало захищатись від атак суперників, тримати безпечну дистанцію та темп бою, виводити суперників з рівноваги, відбирати зброю та проводити вдалі контрдії, отримати не менше 80 балів.

3. Базові навички роботи з предметами:

вдосконалення навичок атак макетами ножів (траєкторія рухів руки з макетом ножа за колом, вісіркою, уколи з п'яти зон, комбінація цих технік);

вдосконалення навичок атак палицею 50-60см (траєкторія рухів руки з палицею за колом, вісіркою, ударні та тичкові рухи з п'яти зон, варіанти роботи палицею з використанням тримання палиці однією або двома руками, комбінація цих технік);

вдосконалення навичок захисних дій від ударів або захватів використовуючи палицю: робота палицею на дистанції, робота палицею для захватів рук, ніг, голови суперника, конвоювання з використанням палиці;

різні варіанти спарингів (фехтування) із використанням макетів ножів (резина, пластик) та захисної амуніції (оба вихованець з макетами ножів; один зі вихованець з макетом ножа, інший з макетом палиці; один зі вихованець з макетом ножа, інший в боксерських рукавичках та інші);

боротьба в партері з використання одним зі вихованець дерев'яного макету ножа (завдання обох вихованець заволодіти зброєю та імітувати нанесення ураження макетом ножа іншому), що формує відчуття реальності в разі захисних дій проти атак ножем у обох суперників;

захисні дії від різних загроз макетом ножа в положенні лежачи (зверху, збоку, ззаду, за сторони ніг та голови, з застосуванням одночасних захватів та утримань).

4. Теорія:

термінологія від 10 до 1 учнівського ступеню;

особливості навчально-тренувального процесу, 1- інструкторська ступень для підготовки вихованців до 3-го кю.

5. Загально- фізичні нормативи:

підтягування від перекладины – 26-30 разів;

комплекс (4 кола): глибокі перестрибування з ноги на ногу – 40 разів, віджимання від полу – 40 разів; лежачи на спині одночасне піднімання ніг та верхньої частини тіла одне до одного – 40 разів; в положенні стоячи на руках та пальцях ніг підстрибування ногами до рук та в зворотній бік – 40 разів;

поштовх двох гирь вагою 32 кг від грудей вгору – 20 разів, або 24 кг – 40 разів;

віджимання штанги вагою 100 кг від грудей – 8-10 разів;

штовхання ядра 7,26 кг на 11-12 метрів.

**Програма 2-й Дан (2-й Дан, чорний пояс) з 24 років -
МСУ, МСУМК, ЗМСУ інструктор 3 ступеню**

1. **Участь в офіційних змаганнях** з комбат Дзю-Дзюцу та виконання вимог МСУМК та ЗМСУ або участь в офіційних змаганнях, підготовлених інструктором вихованців та виконання вимог КМСУ та МСУ, досвід суддівства рефері на килимі обласних та боковим суддею національних змагань.
2. **Вільні поєдинки:**
30 раундів по 2 хв. з різними суперниками з рівнем підготовки не нижче 2 кю в різних умовах (фулл-контакт, в положенні з колін, проти кількох суперників);
Розділ «Самозахист» - вихованець має демонструвати коротку та ефективну техніку самозахисту та контролю суперників, проводити чіткі контрдії, використовувати «корону» техніку, отримати не менше 80-85 балів.
3. **Теорія:**
 - особливості навчально-тренувального процесу;
 - 2- інструкторська ступень для підготовки вихованців до 1-го кю;
 - тактика комбат Дзю-Дзюцу;
 - програма з комбат Дзю-Дзюцу;
 - методика навчання;
 - правила змагань з комбат Дзю-Дзюцу;
 - 1. основи техніки та принципи комбат Дзю-Дзюцу;
 - 2. удосконалені комбінації ударів руками і ногами;
 - 3. удосконалені комбінації захисту та ударів руками і ногами;
 - 4. арсенал захисту від нападу з елементом несподіваності;
 - 5. удосконалені комбінації звільнення від захватів та обхватів;
 - 6. різноманітні больові прийоми та удушення в положенні лежачи з ударами;
 - 7. захист від послідовного нападу трьох-чотирьох суперників;
 - 8. захист та виконання больових прийомів і кидків у разі послідовного нападу чотирьох, п'яти атакуючих.

**Програма 3-й Дан (3-й Дан, чорний пояс) з 27 років -
МСУ, МСУМК, ЗМСУ інструктор 4 ступеню**

1. Теорія:

- систематика та класифікація комбат Дзю-Дзюцу;
- знання та використання навчальних методичних програм;
- організація та проведення змагань;
- правила та досвід суддівства;
- періодизація підготовки;
- ЗФП та СФП;
- теорія та принципи комбат Дзю-Дзюцу.

2. Участь в офіційних міжнародних змаганнях з комбат Дзю-Дзюцу та виконання вимог МСУМК та ЗМСУ.

3. Підготовка вихованців та їх участь в офіційних змаганнях

підготовлені інструктором вихованці мають успішно виступати та виконувати вимоги МСУ та МСУМК.

4. Досвід суддівства рефері на килимі національних змагань та боковим суддею міжнародних змагань.

5. Вільні поєдинки:

- 10 суперників з рівнем не нижче 1 кю по 2 хвилини або 5 суперників з рівнем не нижче 2 Дана по 2 хвилині;
- **Розділ «Самозахист»** – вихованць має продемонструвати високий рівень майстерності та технічного потенціалу.

6. Участь або організація змагань та постійно-діючих груп з комбат Дзю-Дзюцу.

5. НАВЧАЛЬНИЙ МАТЕРІАЛ ТЕОРЕТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

Спортивна класифікація

Значення спортивної класифікації в розвитку комбат Дзю-Дзюцу як виду спорту і підвищення майстерності.

Розрядні вимоги. Задачі організації з підготовки висококваліфікованих вихованецьвів, інструкторів і суддів.

Стислі огляди історії та розвитку комбат Дзю-Дзюцу

Відображення історичного характеру розвитку комбат Дзю-Дзюцу. Розвиток комбат Дзю-Дзюцу в інших країнах. Розвиток в Україні, коротка характеристика стану і задачі подальшого розвитку.

Стислі відомості щодо побудови та функцій організму людини, вплив

фізичних вправ на організм людини

Стислі відомості щодо анатомічної побудови організму людини. Роль центральної нервової системи в діяльності організму.

Кісткова система, зв'язковий апарат і м'язи, побудова та їх взаємодія. Значення дихання у життєдіяльності людини. Стисла характеристика впливу занять з комбат Дзю-Дзюцу на організм людини.

Місце знаходження уразливих місць на тілі людини, їх характеристика. Методи впливу на ці місця та ступінь впливу.

Гігієна, загартованість, харчування та режим

Поняття гігієни, гігієнічного режиму праці, відпочинку і занять спортом, особистої гігієни. Гігієнічні вимоги до місць проведення занять, устаткування, одягу. Роль загартованості в заняттях з комбат Дзю-Дзюцу, основи загартованості, засоби та методи. Харчування, норми харчування для тих, хто займаються комбат Дзю-Дзюцу, в залежності від вагових категорій.

Лікарський контроль, самоконтроль, перша медична допомога, спортивний масаж

Порядок здійснення лікарського контролю у спортивних секціях. Самоконтроль, об'єктивні і суб'єктивні дані самоконтролю. Щоденник самоконтролю. Поняття травми, причини травмування, їх профілактика. Перша допомога в разі травм. Допомога в разі травмування, травми м'язів та сухожилів, вивихи, переломи.

Основи спортивного масажу, самомасаж.

Теоретичні основи тактики і техніки комбат Дзю-Дзюцу

Класифікація, систематика, основи виконання прийомів. Техніка прийомів комбат Дзю-Дзюцу. Аналіз захисних і атакуючих дій. Поняття тактики. Тактика ведення поєдинку, способи тактичної підготовки для проведення прийомів. Методи удосконалювання володіння технікою і тактикою комбат Дзю-Дзюцу.

Основи методики навчання і тренування

Стисла характеристика педагогічних принципів, що застосовуються в процесі навчання. Організація і методика навчання технічним прийомам і удосконалювання технічної майстерності. Методика тренування. Фізична, технічна, тактична, морально-вольова і теоретична підготовка вихованця з комбат Дзю-Дзюцу.

Планування спортивного тренування

Перспективне планування, основні вимоги до його розробки. Річні, місячні плани тренування, їх зміст. Планування навантажень у залежності від періодів тренувального

процесу. Планування навчально-тренувального заняття, складання необхідної документації.

Правила змагань, їх організація і проведення

Особливості правил змагань з комбат Дзю-Дзюцу. Змагання з комбат Дзю-Дзюцу, їх мета і завдання. Види змагань. Системи проведення змагань. Визначення місць у змаганнях. Вікові групи, вагові категорії. Склад суддівської колегії. Основні документи і їх оформлення. Обладнання місць змагань.

Підготовка вихованецьвів до змагань і розбір проведених змагань

Дата і місце змагань. Зважування. Положення про змагання. Склад учасників. Тривалість, кількість поєдинків. План ведення поєдинків. Підготовка до поєдинку. Практичні вказівки до поєдинків. Розбір проведених поєдинків, недоліки та позитивні сторони дій учасників.

Виховання морально-вольових якостей, психологічна підготовка

Значення розвитку морально-вольових якостей для підвищення спортивної майстерності. Основні методи розвитку й удосконалення морально-вольових якостей вихованецьвів.

Роль і значення психологічної підготовки вихованецьва. Методи і засоби розвитку психологічних якостей, які необхідні вихованецьву .

Індивідуальний підхід до кожного, хто займається. Участь у змаганнях, як необхідні умови удосконалювання і перевірки морально-вольових якостей і психологічної підготовки. Вплив колективу і тренера - викладача на психологічну підготовку.

6. ПОБУДОВА НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ДЛЯ СПОРТУ ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ У ГРУПАХ ВИЩОЇ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ

Основним завданням ГВСМ є підготовка вихованців - вихованецьвів резервного спорту та спорту вищих досягнень до складу національних збірних команд, у тому числі національних збірних команд України з неолімпійських видів спорту.

Навчально-тренувальний процес здійснюється тренерами-викладачами ГВСМ на основі методики тренування з широким застосуванням технічних засобів навчання, відновлювальних заходів і будується на базі поєднання вихованцями-вихованецьвами тренувальної та змагальної діяльності. Навчально-тренувальний процес проводиться згідно з розкладом занять (тренувань), що складається адміністрацією ДЮСШ за поданням тренера-викладача з урахуванням встановлення сприятливішого режиму тренувань, відпочинку чи навчання вихованців-вихованецьвів і затверджується директором ДЮСШ.

Основними формами навчально-тренувального процесу у групах вищої спортивної майстерності є проведення постійно діючих навчально-тренувальних зборів тривалістю до 250 днів на рік, навчально-тренувальні заняття, тренування за індивідуальними планами, теоретичні та методичні заняття, медичне обстеження, відновлювальні заходи, участь у відповідних спортивних змаганнях тощо.

Обов'язковою умовою для зарахування та подальшого перебування вихованців-вихованецьків у ГВСМ є виконання вимог зі спортивної підготовки, визначених для відповідної групи (етапу підготовки), наявність медичного висновку щодо стану його здоров'я та проходження ним поглибленого медичного огляду двічі на рік.

Групи спортивного удосконалення

Групи спортивного удосконалення в комплектуються з числа вихованців-вихованецьків, які тренуються на етапах спеціальної базової підготовки та підготовки до вищих досягнень.

Тижневий режим навчально-тренувальної роботи в групах спортивного удосконалення відповідає аналогічному обсягу навчальних годин у групах спеціалізованої підготовки в ДЮСШ.

Групи вищої спортивної майстерності

Групи вищої спортивної майстерності в ДЮСШ комплектуються з числа вихованців-вихованецьків, які тренуються на етапах максимальної реалізації індивідуальних можливостей, збереження вищої спортивної майстерності, поступового зниження досягнень та володіють високим рівнем техніко-тактичної, фізичної підготовленості та здатні переносити великі фізичні і психологічні навантаження в процесі тренувальної і змагальної діяльності.

7. ЗАГАЛЬНА І СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

Стройові та порядкові вправи: загальне поняття щодо строю та команд, повороти на місці та в русі, розмикання та змикання, зміни напрямку руху, зупинка під час руху.

Загально-розвиваючі вправи гімнастичного типу: вправи без предметів і з предметами на місці та в русі; вправи з опором; перетягування канату; вправи з партнером. Комплекси гімнастичної зарядки та розминки: вправи на гімнастичній стінці, лаві, канаті, колоді, жердині, різних додаткових пристосуваннях; стрибкові вправи.

Акробатичні вправи: перекиди вперед і назад; перекиди стрибком у довжину, висоту, через додаткові перешкоди або партнера; перекиди через праве чи ліве плече; переворот боком, підйом розгином з голови; переворот вперед; темповий переворот з

поворотом; темповий переворот назад; сальто боком. Парні перекиди вперед, назад та ін. Перевороти через партнера і упором руками знизу і зверху, сальто вперед і назад.

Спеціальні вправи: вправи для зміцнення м'язів шиї; рухи на мосту з поворотом і без повороту голови; вправи в положенні моста з обтяженням (мішком, партнером, гириями, штангою); забігання навколо голови з положення стоячи на мосту; вставання на міст зі стійки; те ж – з наступним переворотом через голову; вправи в падіннях із страховкою; падіння назад; падіння назад з наступним перекидом назад; перекид вперед; перекид через праве та ліве плече; падіння на груди з опорою на кисті; падіння на спину з положення сидячи, повного присіду; падіння через палку і через партнера, що сидить, на лівий і правий боки, на спину; те ж сидячи обличчям до палки - напівсальто зі страховкою руками; падіння на бік за допомогою партнера.

Спеціально-підготовчі вправи: виконання імітаційних вправ стоячи на місці та в русі без партнера; підсікання; зачепи; кидок через плечі ("млин"); кидок через спину, стегна, через груди; кидок підніжкою та ін. Імітаційні вправи з виконанням прийомів боротьби в цілому чи окремих її елементів у захваті з уявним суперником.

Виконання загально-розвиваючих вправ, вправ техніко-тактичного спрямування, вправ на розвиток фізичних якостей у рухливих іграх: відштовхування суперника руками стоячи один проти одного; всілякі пересування з різних положень, використовуючи пояс; виштовхування з кола без допомоги ніг і кидків ногами; усілякі варіанти командних естафет, використовуючи різні фізичні якості та найпростіші види кидків; боротьба лежачи на животі руками; боротьба на колінах; боротьба за володіння набивним м'ячем; боротьба за захват, "бій півнів" та ін.

Фізична підготовка вихованців-початківців.

Завдання навчально-тренувальних занять із ЗФП і СФП різнобічний розвиток рухових якостей юних вихованців. Вирішується це завдання у нерозривній єдності процесу навчання та удосконалення технічної підготовленості. Поєднання загально-розвиваючих і спеціальних вправ з розвитком основних фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості) дозволяє досягти високого рівня майстерності.

Комплекси вправ для розвитку фізичних якостей.

Вправи для м'язів плечового поясу:

1. В.П. стоячи, ноги на ширині плечей, дещо зігнуті руки тримають набивний м'яч (знаходиться на рівні грудей). Прогинаючись назад, ривком підкинути м'яч вгору-вперед, спіймати і покласти.
2. Упор лежачи.

Згинання та розгинання рук з положення на кулаках, на пальцях.

3. Вправу виконують з гирею.

Ривком підняти гирю вгору-вперед, зафіксувати нагорі та опустити в попереднє положення.

3. В.П. упор на руках (партнер тримає ноги за гомілковостопні суглоби). Стрибки в упорі на руках.

Вправи для розгиначів ніг:

1. В.П. стоячи, ноги нарізно, руки злегка відведені назад. Присісти, а потім із змахом рук вперед-догори стрибнути угору.

2. Вправу 1 виконують з гирею, штангою або з партнером на плечах.

3. Вправу 1 виконують з кроком і попереднім нахилом тулуба вперед.

4. Вправу 2 виконують з кроком і попереднім нахилом тулуба вперед.

5. В.П. стоячи на підвищенні висотою до 70 см із дещо розведеними ногами. Зістрибнути вниз і, не затримуючись, із змахом руками догори-вперед вистрибнути угору.

6. Вправу 5 виконують зі штангою на плечах. Стрибок роблять з висоти 30-40 см.

7. В.П. стоячи на підвищенні висотою до 70 см із злегка розведеними ногами. Зстрибнути вниз і, не затримуючись, вистрибнути угору. Під час стрибка прийняти позу, характерну для кидків прогином чи нахилом.

8. В.П. стрибки боком через гімнастичну лаву (оцінка - кількість разів за 10 сек.).

9. В.П. стоячи, ноги нарізно, з партнером на плечах, тримаючись руками за рейку гімнастичної стінки.

Швидко прийти в положення напівприсіду і різко встати, підіймаючись на носки.

10. В.П. стоячи у правій (лівій) стійці борця, злегка зігнуті руки тримають набивний м'яч на рівні грудей.

Підставити вперед ногу, яка стоїть позаду, прогнутися назад і ривком кинути м'яч через голову. Борці, які виконують кидок нахилом, кидають м'яч угору-вперед без нахилу тулуба вперед.

11. Вправу 10 виконують з гирею.

Підставити вперед ногу, яка стоїть позаду, ривком підняти гирю угору-вперед.

12. В.П. з гирею (штангою) в руках, стоячи у напівприсіді на двох паралельних лавах, нахилитися.

Випрямляючи ноги і спину, різко вирвати гирю догори.

13. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи.

14. Те ж саме, але піднімаючи ноги в момент згинання і розгинання рук.
15. Присідання на одній нозі за допомогою партнера, тримаючись за його руку, а потім - без допомоги.
16. Віджимання в упорі лежачи з 1-2 оплесками у долоні.
17. Лежачи на спині, піднімаючи обидві ноги і опускаючи їх за голову.
18. Лежачи на животі, руки за голову, прогинаючись, трохи підіймати тулуб і ноги.
19. Сійка, ноги нарізно, обличчям один до одного на відстані півкроку, руки в боки (долонями вниз). Перший накладає кисті на кисті партнера, натискає на його руки, опускаючи їх, а той опирається. Потім другий піднімає руки, а перший опирається.
20. Стоячи обличчям один до одного, права нога попереду. Перший згинає руки до грудей долонями вперед, другий спирається в його долоні прямими руками (сійка має бути тривкою). Перший розгинає руки, а другий чинить опір, згинаючи руки.
21. Стоячи обличчям один до одного на відстані кроку, ноги нарізно. Перший кладе руки на плечі другого, а той кладе кисті на його руки у ліктьових суглобах. Другий, натискаючи на руки першого, намагається зігнути їх для того, щоб трошки розслабити руки, повертаючи передпліччя назовні.
22. Сійка ноги нарізно, обличчям один до одного, руки попереду, кисті зчеплені, тулуб трохи відхилений назад. Перший розводить руки в сторони, а другий чинить опір. Потім другий відводить руки вперед, а перший чинить опір.

Вправи для ніг

1. Перший: упор у присіді; другий: сійка ноги нарізно, позаду першого, руки на його плечах. Перший піднімається, другий опирається, натискаючи йому на плечі. Повторити 6-8 разів.
2. Стоячи на лівій нозі, права нога попереду, ступні стикаються, руками партнери упираються один одному в плечі. Перший відводить ногу другого вправо, той чинить опір. Повторити 5-6 разів кожною ногою.
3. Сидячи обличчям один до одного, ноги трохи розведені, ступні стикаються, пальці рук з'єднані. Нахиляючись назад, упираючись ступнями, кожний намагається перетягти один одного на свій бік. Повторити 10-12 разів.
4. Сидячи обличчям один до одного, права нога зігнута, ліва пряма, взятися за руки. За чергою (з опором) згинання і розгинання ніг. Повторити 12-15 разів.
5. Сидячи обличчям один до одного, у першого ноги зігнуті, у другого прямі, взятися за руки. Перший розгинає ноги, а другий йому опирається, згинаючи ноги (партнери міцно тримаються за руки). Повторити 10-12 разів.

6. Перший: упор лежачи на зігнутих руках, ноги зігнуті; другий: стійка одна нога попереду, рука на ступнях першого. Другий розгинає ноги першого, а той чинить йому опір. Потім перший згинає ноги, а другий йому опирається. Повторити 5-6 разів.

7. Перший: випад вправо, руки на поясі; другий: стійка ноги нарізно, позаду першого, руки на його плечах. Перший змінює положення ніг, переходячи у випад лівою, а другий чинить опір, підтримуючи за плечі. Повторити 10-12 разів.

Вправи з опором

1. Розвести руки партнера, що опирається, в різні боки, потім опустити їх донизу. Виконувати вправи за чергою.

2. Опустити руки того, що чинить опір, натискуючи на них під час піднімання.

3. Упертися долонями і з опором виконувати вправу, яка нагадує пиляння дров.

4. Натискати на плечі партнера, що присідає та встає. Виконувати по черзі. 5. Стоячи обличчям один до одного, ноги нарізно, руки угору, кисті зчеплені. Перший розводить руки в сторони й опускає їх униз, другий чинить опір. Потім навпаки.

6. Стоячи один за одним, ноги нарізно. Той, що стоїть попереду (перший), кладе руки на пояс. Другий тримає його за лікті і зводить їх, а перший чинить опір. Потім перший розводить лікті, а другий чинить опір.

7. Стоячи один за одним, ноги нарізно, руки в сторони. Той, хто стоїть позаду (другий), бере першого за кисті. Перший згинає руки до плечей, а другий чинить опір.

8. Стоячи на правому коліні, обличчям один до одного, лівим ліктем упертися в коліно лівої ноги, праву руку на пояс. Перший нахиляє передпліччя другого вліво, до горизонтального положення, а той чинить опір. Потім другий піднімає передпліччя, а перший чинить йому опір. Повторити 6-8 разів. Те ж саме стоячи на лівому коліні, правою рукою.

9. Перший: нахил прогнувшись, ноги нарізно, руки на поясі; другий: стійка ноги нарізно (збоку від першого), руки на лопатках першого. Перший випрямлюється, а другий, натискуючи на спину, чинить опір. Потім перший нахиляється вперед, а другий чинить опір, підтримуючи партнера одною рукою знизу під груди.

10. Стоячи спиною щільно один до одного, ноги нарізно, взятися під руки. Перший нахиляється і випрямляється, піднімаючи партнера. Той має лежати спокійно і ні в якому разі не піднімати ноги (піднявши ноги, можна перевернутися через голову).

11. Стоячи спиною один до одного, ноги нарізно, руки в сторони, взятися за кисті. Перший повертає тулуб праворуч, потім ліворуч, другий чинить йому опір.

12. Перший: сидячи, ноги нарізно, руки на поясі; другий: ноги нарізно, обличчям до першого, збоку від нього, руки на його плечах. Другий, натискуючи на плечі першого,

нахиляє його; той чинить опір. Потім перший випрямлюється, а другий чинить опір.

13. Сидячи спиною щільно один до одного, ноги нарізно, руки вгорі, взятися за кисті. Перший нахиляється вперед, а другий чинить опір.

В.П. - покласти руки на плечі партнера і нахилити тулуб. Зробити 8-10 пружних нахилів тулуба вниз. Навчання проводиться у шерензі по двоє, учні стоять обличчям до обличчя. Тренер пояснює і показує вправи з одним із учнів, потім вправи виконуються за завданням - на кількість (6-10) або на час (1-2 хв.) 2-3 рази; партнери міняються за колом. Після вправи з опором провести вправу на розслаблення (1-2 хв.).

Комплексні вправи

1. Перекидання м'яча довільно у заданому темпі, однією та двома руками, від грудей, з-за голови через голову, під ноги; кидки м'яча.
2. Різні присідання з партнером або штангою на плечах.
3. Повороти і нахили тулуба, колові рухи тулуба з партнером або штангою.
4. Різні підстрибування з партнером або штангою.
5. Поштовх штанги руками за завданням тренера.
6. Жим штанги двома руками лежачи, сидячи, стоячи, за завданням тренера.
7. Ривок штанги двома руками. Ривок гирі двома руками і однією за завданням тренера.
8. Взяти штангу на біцепс за завданням тренера.
9. Жим штанги з-за голови.
10. Обертання гирі навколо голови за завданням тренера.
11. Боротьба за предмет: партнери відбирають один у одного м'яч, гімнастичну палку.
12. Боротьба за площу: партнери виштовхують один одного з певної площі, не пускають за певну межу.
13. Стоячи обличчям один до одного: схопити за тулуб або тулуб з рукою; відірвати суперника від полу і пронести його, хоч він і опирається, за певну лінію.
14. Стоячи обличчям один до одного: зайти за спину партнера будь-яким способом.
15. Стоячи у захваті один проти одного: збивання або кидок за допомогою підсікання, відхвату, підхвату, зачепа, виведення з рівноваги.
16. Стоячи один проти одного в одинарному захваті: схопити чи торкнутися суперника зсередини однойменного стегна.
17. Рухливі ігри: "Чехарда", "Бій півнів", перетягування у парах, естафети з елементами техніки боротьби крізь захист суперника.
18. Різні естафети з елементами, що розвивають силу, швидкість, спритність, витривалість, гнучкість.

19. Партнер лежить на животі, лікті притиснуті: будь-яким способом перевернути його за допомогою захвату за одяг.
20. Лежачи обличчям догори різнойменним боком один до одного: за командою кожний намагається опинитися зверху і притиснути партнера спиною до килима, тобто виконати утримання.
21. Стоячи на колінах різнойменним боком один до одного, обличчям у
22. Стоячи обличчям один до одного на колінах: зайти за спину партнера будь-яким способом.
23. Лежачи обличчям вниз в упорі на зігнутих руках боком один до одного: за командою кожний намагається провести утримання.
24. Стоячи ноги нарізно, однойменним боком один до одного: за командою кожний намагається зайти за спину партнера або провести утримання.

Заняття додатковими видами спорту

Регбі за спрощеними правилами.

Легка атлетика (кроси, біг на 30, 60, 200 і 800 м).

Спортивні ігри (баскетбол, футбол, рухливі ігри, волейбол).

Акробатика (виконання різних перекидів, найпростіших переворотів, сальто вперед і назад).

Гімнастика (лазіння канатом, виконання найпростіших вправ на поперечці, брусах, кільцях, різних стрибків через козла та ін.).

Плавання (запливи на короткі дистанції на час і довгі без урахування часу). Батут (найпростіші стрибки, сальто та ін.).

Важка атлетика (з дозованими навантаженнями).

Штовхання ядра 7,25 кг.

Контрольні нормативи з фізичної та техніко-тактичної підготовки

Із загальної і спеціальної фізичної підготовки: протягом року згідно з планом річного циклу здавати контрольні нормативи відповідно до віку і року навчання.

Орієнтовні нормативні вимоги із загальної та спеціальної фізичної підготовки:

Таблиця 25

Нормативи із ЗФП та СФП для груп базової підготовки 1-го року навчання (юнаки)

№ п/п	Контрольні вправи	Вагові категорії і оцінка в балах														
		До 52 кг					52-72 кг					Понад 72 кг				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1.	Біг 10 м, с	2,8	2,7	2,6	2,5	2,4	2,8	2,7	2,6	2,5	2,4	3,0	2,9	2,8	2,7	2,6
2.	Човниковий біг 4×9 м, с	11,8	11,4	11,0	10,6	10,2	11,8	11,4	11,0	10,6	10,2	12,6	12,2	11,8	11,4	11,0
3.	Стрибок у довжину з місця, м	1,6	1,7	1,8	1,9	2,0	1,6	1,7	1,8	1,9	2,0	1,6	1,7	1,8	1,9	2,0
4.	Забігання навколо голови 10 разів, с	24,0	23,0	22,0	21,0	20,0	24,0	23,0	22,0	21,0	20,0	30,0	29,0	28,0	27,0	26,0
5.	Перевороти із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів, с	31,0	30,0	29,0	28,0	26,0	32,0	31,0	30,0	29,0	27,0	37,0	36,0	35,0	33,0	31,0
6.	Підтягування на перекладині, разів	6	8	10	12	14	6	8	10	12	14	4	6	8	10	12
7.	Лазіння по канату 5 м без доп. ніг, с	12,0	11,7	11,4	11,1	10,8	12,2	11,9	11,6	11,3	11,0	14,4	14,1	13,8	13,5	13,3
8.	Присідання за 20 с, разів	12	14	16	17	18	12	14	16	17	18	10	12	13	14	15
9.	Утримання кута 90° із положення вису, с	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	-	1	2	3	4
10.	Гнучкість міст, см	42	38	34	30	26	42	38	34	30	26	43	40	35	32	29

Таблиця 26

Нормативи із ЗФП та СФП для груп базової підготовки 1-го року навчання (дівчата)

№ п/п	Контрольні вправи	Вагові категорії і оцінка в балах														
		До 45 кг					45-58 кг					Понад 58 кг				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1.	Біг 10 м, с	3,1	3,0	2,9	2,8	2,7	3,1	3,0	2,9	2,8	2,7	3,3	3,2	3,1	3,0	2,9
2.	Човниковий біг 4×9 м, с	12,8	12,4	12,0	11,6	11,2	12,8	12,4	12,0	11,6	11,2	13,6	13,2	12,8	12,4	12,0
3.	Стрибок у довжину з місця, м	1,5	1,6	1,7	1,8	1,9	1,5	1,6	1,7	1,8	1,9	1,5	1,6	1,7	1,8	1,9
4.	Забігання навколо голови 10 разів, с	29,0	28,0	27,0	26,0	25,0	29,0	28,0	27,0	26,0	25,0	34,0	33,0	32,0	31,0	30,0
5.	Перевороти із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів, с	35,0	34,0	33,0	32,0	31,0	36,0	35,0	34,0	33,0	32,0	39,0	38,0	37,0	36,0	35,0
6.	Підтягування на низькій перекладині із вису лежачи, разів	12	14	16	18	20	12	14	16	18	20	8	9	10	12	14
7.	Присідання за 20 с, разів	11	12	13	14	15	11	12	13	14	15	8	9	10	11	12
8.	Піднімання тулуба в сід із положення лежачи на спині, разів	8	11	14	17	20	8	11	14	17	20	4	7	10	13	16
9.	Гнучкість міст, см	38	34	30	26	22	38	34	30	26	23	40	36	32	29	26

70

Таблиця 27

Нормативи із ЗФП та СФП для груп базової підготовки 2-го року навчання (юнаки)

№ п/п	Контрольні вправи	Вагові категорії і оцінка в балах														
		До 52 кг					52-72 кг					Понад 72 кг				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1.	Біг 10 м, с	2,7	2,6	2,5	2,4	2,3	2,7	2,6	2,5	2,4	2,3	2,9	2,8	2,7	2,6	2,5
2.	Човниковий біг 4×9 м, с	11,4	11,0	10,6	10,2	9,8	11,4	11,0	10,6	10,2	9,8	12,2	11,8	11,4	11,0	10,6
3.	Стрибок у довжину з місця, м	1,65	1,75	1,85	1,95	2,05	1,65	1,75	1,85	1,95	2,05	1,65	1,75	1,85	1,95	2,05
4.	Забігання навколо голови 10 разів, с	23,0	22,0	21,0	20,0	19,0	23,0	22,0	21,0	20,0	19,0	29,0	28,0	27,0	26,0	25,0
5.	Перевороти із упору головою в килим	30,0	29,0	28,0	26,0	25,0	31,0	30,0	29,0	27,0	26,0	36,0	35,0	33,0	31,0	30,0

	на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів, с															
6.	Підтягування на перекладині, разів	7	9	11	13	15	7	9	11	13	15	5	7	9	11	13
7.	Лазіння по канату 5 м без доп. ніг, с	11,7	11,4	11,1	10,8	10,5	12,0	11,7	11,4	11,1	10,8	14,2	13,9	13,6	13,3	13,1
8.	Присідання за 20 с, разів	13	15	17	19	21	13	15	17	18	20	12	13	14	16	17
9.	Утримання кута 90° із положення вису, с	3	4	5	6	8	3	4	5	6	8	1	2	3	4	5
10.	Гнучкість міст, см	38	34	30	26	22	38	34	30	26	23	40	36	32	29	26

Таблиця 28

Нормативи із ЗФП та СФП для груп базової підготовки 2-го року навчання (дівчата)

№ п/п	Контрольні вправи	Вагові категорії і оцінка в балах														
		До 45 кг					45-58 кг					Понад 58 кг				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1.	Біг 10 м, с	3,0	2,9	2,8	2,7	2,6	3,0	2,9	2,8	2,7	2,6	3,2	3,1	3,0	2,9	2,8
2.	Човниковий біг 4×9 м, с	12,4	12,0	11,6	11,2	10,8	12,4	12,0	11,6	11,2	10,8	13,2	12,8	12,4	12,0	11,6
3.	Стрибок у довжину з місця, м	1,55	1,65	1,75	1,85	1,95	1,55	1,65	1,75	1,85	1,95	1,55	1,65	1,75	1,85	1,95
4.	Забігання навколо голови 10 разів, с	28,0	27,0	26,0	25,0	24,0	28,0	27,0	26,0	25,0	24,0	33,0	32,0	31,0	30,0	29,0
5.	Перевороти із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів, с	34,0	33,0	32,0	30,0	29,0	35,0	34,0	33,0	32,0	30,0	38,0	37,0	35,0	34,0	33,0
6.	Підтягування на низькій перекладині із вису лежачи, разів	14	16	18	20	22	14	16	18	20	22	10	11	12	14	16
7.	Присідання за 20 с, разів	12	14	15	16	18	12	13	14	15	16	10	11	12	13	14
8.	Піднімання тулуба в сід із положення лежачи на спині, разів	12	15	18	21	24	12	15	18	21	24	8	11	14	17	20
9.	Гнучкість міст, см	34	30	26	22	18	34	30	26	22	18	36	32	28	26	22

Таблиця 29

Нормативи із ЗФП та СФП для груп базової підготовки 3-го року навчання та учнів 7-го класу спеціалізованого навчального закладу спортивного профілю (юнаки)

№ п/п	Контрольні вправи	Вагові категорії і оцінка в балах														
		До 52 кг					52-72 кг					Понад 72 кг				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1.	Біг 10 м, с	2,6	2,5	2,4	2,3	2,2	2,6	2,5	2,4	2,3	2,2	2,8	2,7	2,6	2,5	2,4
2.	Човниковий біг 4×9 м, с	11,0	10,6	10,2	9,8	9,4	11,0	10,6	10,2	9,8	9,4	11,8	11,4	11,0	10,6	10,2
3.	Стрибок у довжину з місця, м	1,75	1,85	1,95	2,05	2,15	1,75	1,85	1,95	2,05	2,15	1,75	1,85	1,95	2,05	2,15
4.	Забігання навколо голови 10 разів, с	22,0	21,0	20,0	19,0	18,0	22,0	21,0	20,0	19,0	18,0	28,0	27,0	26,0	25,0	24,0
5.	Перевороти із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів, с	29,0	28,0	26,0	25,0	23,0	30,0	29,0	27,0	26,0	24,0	35,0	33,0	31,0	30,0	28,0
6.	Підтягування на перекладині, разів	9	11	13	15	17	9	11	13	15	17	5	7	9	11	13
7.	Лазіння канатом 5 м без доп. ніг, с	11,4	11,1	10,8	10,5	10,2	11,7	11,4	11,1	10,8	10,5	14,0	13,7	13,4	13,1	12,8
8.	Утримання кута 90° із положення вису, с	5	7	9	11	12	5	7	9	11	12	3	4	5	7	8
9.	Забігання приставним кроком навколо рук 10 разів, с	18,0	17,0	16,0	15,0	14,0	18,0	17,0	16,0	15,0	14,0	24,0	23,0	22,0	21,0	20,0
10.	Комплекс з 4-х вправ (разножка, складка на прес, віджимання від підлоги, стрибки з положення планка) по 10 разів, кола	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
11.	Реакція, см	19	18	17	16	15	19	18	17	16	15	19	18	17	16	15
12.	Гнучкість міст, см	34	30	26	22	18	34	30	26	22	18	36	32	28	26	22

Таблиця 30

Нормативи із ЗФП та СФП для груп базової підготовки 3-го року навчання та учнів 7-го класу спеціалізованого навчального закладу спортивного профілю (дівчата)

№ п/п	Контрольні вправи	Вагові категорії і оцінка в балах														
		До 45 кг					45-58 кг					Понад 58 кг				
1.	Біг 10 м, с	2,9	2,8	2,7	2,6	2,5	2,9	2,8	2,7	2,6	2,5	3,1	3,0	2,9	2,8	2,7
2.	Човниковий біг 4×9 м, с	12,4	12,0	11,6	11,2	10,8	12,4	12,0	11,6	11,2	10,8	13,2	12,8	12,4	12,0	11,6
3.	Стрибок у довжину з місця, м	1,6	1,7	1,8	1,9	2,0	1,6	1,7	1,8	1,9	2,0	1,6	1,7	1,8	1,9	2,0
4.	Забігання навколо голови 10 разів, с	27,0	26,0	25,0	24,0	23,0	27,0	26,0	25,0	24,0	23,0	32,0	31,0	30,0	29,0	28,0
5.	Перевороти із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів, с	33,0	32,0	30,0	28,0	27,0	34,0	33,0	31,0	29,0	28,0	37,0	35,0	34,0	33,0	32,0
6.	Підтягування на перекладині, разів	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1/2	3/4	1	2	3
7.	Лазіння канатом 5 м без доп. ніг, с	13,6	13,3	13,0	12,7	12,4	13,8	13,5	13,3	13,0	12,7	-	-	-	-	-
8.	Утримання кута 90° із положення вису, с	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	-	1	2	3	4
9.	Забігання приставним кроком навколо рук 10 разів, с	23,0	22,0	21,0	20,0	19,0	23,0	22,0	21,0	20,0	19,0	28,0	27,0	26,0	25,0	24,0
10.	Комплекс з 4-х вправ (разножка, складка на прес, віджимання від підлоги, стрибки з положення планка) по 8 разів, кола	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
11.	Реакція, см	21	20	19	18	17	21	20	19	18	17	21	20	19	18	17
12.	Гнучкість міст, см	30	26	22	18	14	32	28	26	20	16	34	30	26	22	18

Таблиця 31

Нормативи із ЗФП та СФП для груп базової підготовки більше 3-х років навчання та учнів 8-го класу спеціалізованого навчального закладу спортивного профілю (юнаки)

№ п/п	Контрольні вправи	Вагові категорії і оцінка в балах														
		До 52 кг					52-72 кг					Понад 72 кг				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1.	Біг 10 м, с	2,5	2,4	2,3	2,2	2,1	2,5	2,4	2,3	2,2	2,1	2,7	2,6	2,5	2,4	2,3
2.	Човниковий біг 4×9 м, с	10,5	10,1	9,8	9,4	9,0	10,5	10,1	9,8	9,4	9,0	11,3	10,9	10,5	10,1	9,7
3.	Стрибок у довжину з місця, м	1,8	1,9	2,0	2,1	2,2	1,85	1,95	2,05	2,15	2,25	1,8	1,9	2,0	2,1	2,2
4.	Забігання навколо голови 10 разів, с	21,0	20,0	19,0	18,0	17,0	21,0	20,0	19,0	18,0	17,0	27,0	26,0	25,0	24,0	23,0
5.	Перевороти із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів, с	28,0	26,0	25,0	23,0	21,0	29,0	27,0	26,0	24,0	22,0	33,0	31,0	30,0	28,0	26,0
6.	Підтягування на перекладині, разів	10	12	14	16	18	10	12	14	16	18	6	8	10	12	14
7.	Лазіння канатом 5 м без доп. ніг, с	10,8	10,6	10,4	10,2	10,0	11,2	11,0	10,7	10,5	10,2	13,6	13,3	13,1	12,8	12,6
8.	Утримання кута 90° із положення вису, с	7	10	12	15	18	7	10	12	15	18	5	7	9	10	12
9.	Забігання приставним кроком навколо рук 10 разів, с	17,0	16,0	15,0	14,0	13,0	17,0	16,0	15,0	14,0	13,0	23,0	22,0	21,0	20,0	19,0
10.	Комплекс з 4-х вправ (разножка, складка на прес, віджимання від підлоги, стрибки з положення планка) по 15 разів, кола	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
11.	Виконання 6 різних прийомів на швидкість (на правий та лівий бік), сек.	33,0	32,5	32,0	31,0	30,0	33,0	32,5	32,0	31,0	30,0	33,0	32,5	32,0	31,0	30,0
12.	Штовхання ядра 5 кг, м	3	3,5	4	4,5	5	3	4	4,5	5	5,5	3	4	4,5	5	6
13.	Реакція, см	19	18	17	16	15	19	18	17	16	15	19	18	17	16	15
14.	Гнучкість міст, см	30	26	22	18	14	32	28	26	20	16	34	30	26	22	18

Таблиця 32

Нормативи із ЗФП та СФП для груп базової підготовки більше 3-х років навчання та учнів 8-го класу спеціалізованого навчального закладу спортивного профілю (дівчата)

№ п/п	Контрольні вправи	Вагові категорії і оцінка в балах														
		До 45 кг					45-58 кг					Понад 58 кг				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1.	Біг 10 м, с	2,8	2,7	2,6	2,5	2,4	2,8	2,7	2,6	2,5	2,4	3,0	2,9	2,8	2,7	2,6
2.	Човниковий біг 4×9 м, с	12,0	11,6	11,2	10,8	10,4	12,0	11,6	11,2	10,8	10,4	12,8	12,4	12,0	11,6	11,2
3.	Стрибок у довжину з місця, м	1,65	1,75	1,85	1,95	2,05	1,65	1,75	1,85	1,95	2,05	1,65	1,75	1,85	1,95	2,05
4.	Забігання навколо голови 10 разів, с	26,0	25,0	24,0	23,0	22,0	26,0	25,0	24,0	23,0	22,0	31,0	30,0	29,0	28,0	27,0
5.	Перевороти із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів, с	32,0	30,0	28,0	26,0	24,0	33,0	31,0	29,0	27,0	25,0	35,0	34,0	33,0	31,0	29,0
6.	Підтягування на перекладині, разів	2	3	4	5	6	2	3	4	5	6	3/4	1	2	3	4
7.	Лазіння канатом 5 м без доп. ніг, с	13,3	13,0	12,7	12,4	12,1	13,5	13,3	13,0	12,7	12,4	-	-	-	-	-
8.	Утримання кута 90° із положення вису, с	2	3	4	5	6	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5
9.	Забігання приставним кроком навколо рук 10 разів, с	22,0	21,0	20,0	19,0	18,0	22,0	21,0	20,0	19,0	18,0	27,0	26,0	25,0	24,0	23,0
10.	Комплекс з 4-х вправ (разножка, складка на прес, віджимання від підлоги, стрибки з положення планка) по 12 разів, кола	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
11.	Виконання 5 різних прийомів на швидкість (на правий та лівий бік), сек.	35,0	34,0	33,5	33,0	32,0	35,0	34,0	33,5	33,0	32,0	35,0	34,0	33,5	33,0	32,0
12.	Штовхання ядра 5 кг, м	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5	3	3,5	4,0	4,5	5	3	4	4,5	5	5,5
13.	Реакція, см	21	20	19	18	17	21	20	19	18	17	21	20	19	18	17
14.	Гнучкість міст, см	26	22	18	14	12	28	26	20	16	14	30	26	22	18	16

Таблиця 33

Нормативи із ЗФП та СФП для груп спеціалізованої підготовки 1-го року навчання (юнаки)

№ п/п	Контрольні вправи	Вагові категорії і оцінка в балах														
		До 60 кг					60-85 кг					Понад 85 кг				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1.	Стрибок у довжину з місця, м	1,85	1,95	2,05	2,15	2,25	1,9	2,0	2,1	2,2	2,3	1,8	1,9	2,0	2,1	2,2
2.	Потрійний стрибок з місця, м	6,0	6,2	6,4	6,6	6,8	6,0	6,2	6,4	6,6	6,8	6,0	6,2	6,4	6,6	6,8
3.	Забігання навколо голови 10 разів, с	20,0	19,0	18,0	17,0	16,0	20,0	19,0	18,0	17,0	16,0	26,0	25,0	24,0	23,0	22,0
4.	Перевороти із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів, с	26,0	25,0	23,0	21,0	19,0	27,0	26,0	24,0	22,0	20,0	31,0	30,0	28,0	26,0	24,0
5.	Підтягування на перекладині схресним хватом, разів	13	15	17	19	21	13	15	17	19	21	10	12	14	16	17
6.	Ривок 1 гирі 16 кг з фіксацією над головою, разів	7	9	10	12	15	10	12	14	16	18	12	14	16	18	20
7.	Закид та поштовх 1 гирі 16 кг, разів	7	9	10	12	15	10	12	14	16	18	12	14	16	18	20
8.	Поштовх штанги (20 кг) від грудей, разів	40,0	45,0	50,0	55,0	60,0	45,0	50,0	55,0	60,0	65,0	50,0	55,0	60,0	65,0	70,0
9.	Комплекс з 4-х вправ (разножка, складка на прес, віджимання від підлоги, стрибки з положення планка) по 20 разів, кола	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
10.	Виконання 6 різних прийомів на швидкість (на правий та лівий бік), сек.	32,0	31,0	30,0	29,0	28,0	32,0	31,0	30,0	29,0	28,0	32,0	31,0	30,0	29,0	28,0
11.	Штовхання ядра 7,25 кг, м	3	3,5	4	4,5	5	3	4	4,5	5	5,5	3	4	4,5	5	6
12.	Реакція, см	19	18	17	16	15	19	18	17	16	15	19	18	17	16	15

Таблиця 34

Нормативи із ЗФП та СФП для груп спеціалізованої підготовки 1-го року навчання (дівчата)

№ п/п	Контрольні вправи	Вагові категорії і оцінка в балах														
		До 52 кг					52-65 кг					Понад 65 кг				
1.	Стрибок у довжину з місця, м	1,7	1,8	1,9	2,0	2,1	1,7	1,8	1,9	2,0	2,1	1,7	1,8	1,9	2,0	2,1
2.	Потрійний стрибок з місця, м	5,2	5,4	5,6	5,8	6,0	5,2	5,4	5,6	5,8	6,0	5,2	5,4	5,6	5,8	6,0
3.	Забігання навколо голови 10 разів, с	25,0	24,0	23,0	22,0	21,0	25,0	24,0	23,0	22,0	21,0	30,0	29,0	28,0	27,0	26,0
4.	Перевороти із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів, с	30,0	28,0	26,0	24,0	22,0	31,0	29,0	27,0	25,0	23,0	34,0	33,0	31,0	29,0	27,0
5.	Підтягування на перекладині схресним хватом, разів	4	5	6	7	8	4	5	6	7	8	2	3	4	6	7
6.	Ривок 1 гирі 12 кг з фіксацією над головою, разів	7	9	10	12	14	8	10	12	14	16	10	12	14	16	18
7.	Закид та поштовх 1 гирі 12 кг, разів	7	9	10	12	14	8	10	12	14	16	10	12	14	16	18
8.	Поштовх штанги (20 кг) від грудей, разів	25,0	30,0	35,0	40,0	45,0	30,0	35,0	40,0	45,0	50,0	35,0	40,0	45,0	50,0	55,0
9.	Комплекс з 4-х вправ (разножка, складка на прес, віджимання від підлоги, стрибки з положення планка) по 15 разів, кола	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
10.	Виконання 6 різних прийомів на швидкість (на правий та лівий бік), сек.	33,0	32,5	32,0	31,0	30,0	33,0	32,5	32,0	31,0	30,0	33,0	32,5	32,0	31,0	30,0
11.	Штовхання ядра 5 кг, м	2,5	3,0	3,5	4,0	4,5	3	3,5	4,0	4,5	5	3	4	4,5	5	5,5
12.	Реакція, см	21	20	19	18	17	21	20	19	18	17	21	20	19	18	17

Таблиця 35

Нормативи із ЗФП та СФП для груп спеціалізованої підготовки 2-го року навчання (юнаки)

№ п/п	Контрольні вправи	Вагові категорії і оцінка в балах														
		До 60 кг					60-85 кг					Понад 85 кг				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1.	Стрибок у довжину з місця, м	1,9	2,0	2,1	2,2	2,3	2,0	2,1	2,2	2,3	2,4	1,9	2,0	2,1	2,2	2,3
2.	Потрійний стрибок з місця, м	6,1	6,3	6,5	6,7	6,9	6,2	6,4	6,6	6,8	7,0	6,1	6,3	6,5	6,7	6,9
3.	Забігання навколо голови 10 разів, с	19,0	18,0	17,0	16,0	15,0	19,0	18,0	17,0	16,0	15,0	25,0	24,0	23,0	22,0	21,0
4.	Перевороти із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів, с	25,0	23,0	21,0	19,0	18,0	26,0	24,0	22,0	20,0	19,0	30,0	28,0	26,0	24,0	23,0
5.	Підтягування на перекладині схресним хватом, разів	15	17	19	21	23	15	17	19	21	23	12	14	16	17	19
6.	Ривок 2х гирь 16 кг з фіксацією над головою, разів	7	9	10	12	15	10	12	14	16	18	12	14	16	18	20
7.	Закид та поштовх 2х гир 16 кг, разів	7	9	10	12	15	10	12	14	16	18	12	14	16	18	20
8.	Поштовх штанги (20 кг) від грудей, разів	50,0	55,0	60,0	65,0	70,0	55,0	60,0	65,0	70,0	75,0	60,0	65,0	70,0	75,0	80,0
9.	Комплекс з 4-х вправ (разножка, складка на прес, віджимання від підлоги, стрибки з положення планка) по 25 разів, кола	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
10.	Виконання 6 різних прийомів на швидкість (на правий та лівий бік), сек.	31,0	30,0	28,0	27,0	26,0	31,0	30,0	28,0	27,0	26,0	31,0	30,0	28,0	27,0	26,0
11.	Штовхання ядра 7,25 кг, м	3,5	4,5	5	5,5	6	4	4,5	5,5	6,5	7,5	4	5	6	7	8

Таблиця 36

Нормативи із ЗФП та СФП для груп спеціалізованої підготовки 2-го року навчання (дівчата)

№ п/п	Контрольні вправи	Вагові категорії і оцінка в балах														
		До 52 кг					52-65 кг					Понад 65 кг				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1.	Стрибок у довжину з місця, м	1,75	1,85	1,95	2,05	2,15	1,75	1,85	1,95	2,05	2,15	1,75	1,85	1,95	2,05	2,15
2.	Потрійний стрибок з місця, м	5,3	5,5	5,7	5,9	6,1	5,4	5,6	5,8	6,0	6,2	5,3	5,5	5,7	5,9	6,1
3.	Забігання навколо голови 10 разів, с	24,0	23,0	22,0	21,0	20,0	24,0	23,0	22,0	21,0	20,0	29,0	28,0	27,0	26,0	25,0
4.	Перевероти із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів, с	28,0	26,0	24,0	22,0	20,0	29,0	27,0	25,0	23,0	21,0	33,0	31,0	29,0	27,0	25,0
5.	Підтягування на перекладині схресним хватом, разів	5	6	7	8	9	5	6	7	8	9	3	4	5	6	7
6.	Ривок 2х гирь 12 кг з фіксацією над головою, разів	6	8	9	10	12	7	8	10	12	14	8	10	12	14	16
7.	Закид та поштовх 2х гирь 12 кг, разів	6	8	9	10	12	7	8	10	12	14	8	10	12	14	16
8.	Поштовх штанги (20 кг) від грудей, разів	30,0	35,0	40,0	45,0	50,0	35,0	40,0	45,0	50,0	55,0	40,0	45,0	50,0	55,0	60,0
9.	Комплекс з 4-х вправ (разножка, складка на прес, віджимання від підлоги, стрибки з положення планка) по 18 разів, кола	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
10.	Виконання 6 різних прийомів на швидкість (на правий та лівий бік), сек.	33,0	32,5	32,0	31,0	30,0	33,0	32,5	32,0	31,0	30,0	33,0	32,5	32,0	31,0	30,0
11.	Штовхання ядра 5 кг, м	3,0	3,5	4,0	4,5	5,0	3,5	4,0	4,5	5,0	5,5	4,0	4,5	5,0	5,5	6

Таблиця 37

Нормативи із ЗФП та СФП для груп спеціалізованої підготовки більше 2-х років навчання (чоловіки)

№ п/п	Контрольні вправи	Вагові категорії і оцінка в балах														
		До 60 кг					60-85 кг					Понад 85 кг				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1.	Стрибок у довжину з місця, м	1,95	2,05	2,15	2,25	2,35	2,05	2,15	2,25	2,35	2,45	1,95	2,05	2,15	2,25	2,35
2.	Потрійний стрибок з місця, м	6,2	6,4	6,6	6,8	7,0	6,3	6,5	6,7	6,9	7,1	6,2	6,4	6,6	6,8	7,0
3.	Забігання навколо голови 10 разів, с	18,0	17,0	16,0	15,0	14,0	18,0	17,0	16,0	15,0	14,0	24,0	23,0	22,0	21,0	20,0
4.	Перевороти із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів, с	23,0	21,0	19,0	18,0	17,0	24,0	22,0	20,0	19,0	18,0	28,0	26,0	24,0	23,0	22,0
5.	Підтягування на перекладині схресним хватом, разів	17	19	21	23	25	17	19	21	23	25	14	16	17	19	20
6.	Ривок 2х гирь 24 кг з фіксацією над головою, разів	7	9	10	12	15	10	12	14	16	18	12	14	16	18	20
7.	Закид та поштовх 2х гирь 24 кг, разів	7	9	10	12	15	10	12	14	16	18	12	14	16	18	20
8.	Поштовх штанги (70 кг) від грудей, разів	5,0	6,0	7,0	8,0	10,0	6,0	7,0	8,0	9,0	11,0	7,0	8,0	9,0	10,0	12,0
9.	Комплекс з 4-х вправ (разножка, складка на прес, віджимання від підлоги, стрибки з положення планка) по 30 разів, кола	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
10.	Виконання коронного прийому після різних атак суперника на швидкість (на правий та лівий бік), сек.	31,0	30,0	28,0	27,0	26,0	31,0	30,0	28,0	27,0	26,0	31,0	30,0	28,0	27,0	26,0
11.	Штовхання ядра 7,25 кг, м	4,5	5	6	7	8	5	6	7	8	9	6	7	8	9	10

Таблиця 38

Нормативи із ЗФП та СФП для груп спеціалізованої підготовки більше 2-х років навчання (жінки)

№ п/п	Контрольні вправи	Вагові категорії і оцінка в балах														
		До 52 кг					52-65 кг					Понад 65 кг				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1.	Стрибок у довжину з місця, м	1,8	1,9	2,0	2,1	2,2	1,85	1,95	2,05	2,15	2,25	1,8	1,9	2,0	2,1	2,2
2.	Потрійний стрибок з місця, м	5,4	5,6	5,8	6,0	6,2	5,5	5,7	5,9	6,1	6,3	5,4	5,6	5,8	6,0	6,2
3.	Забігання навколо голови 10 разів, с	22,0	21,0	20,0	19,0	18,0	22,0	21,0	20,0	19,0	18,0	26,0	25,0	24,0	23,0	22,0
4.	Перевороти із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів, с	26,0	24,0	22,0	20,0	19,0	27,0	25,0	23,0	21,0	20,0	31,0	29,0	27,0	25,0	24,0
5.	Підтягування на перекладині схресним хватом, разів	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	4	5	6	7	8
6.	Ривок 2х гирь 15 кг з фіксацією над головою, разів	6	8	9	10	12	7	8	10	12	14	8	10	12	14	16
7.	Закид та поштовх 2х гирь 15 кг, разів	6	8	9	10	12	7	8	10	12	14	8	10	12	14	16
8.	Поштовх штанги (50 кг) від грудей, разів	5,0	6,0	7,0	8,0	10,0	6,0	7,0	8,0	9,0	11,0	7,0	8,0	9,0	10,0	12,0
9.	Комплекс з 4-х вправ (разножка, складка на прес, віджимання від підлоги, стрибки з положення планка) по 20 разів, кола	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
10.	Виконання коронного прийому після різних атак суперника на швидкість (на правий та лівий бік), сек.	33,0	32,0	31,0	30,0	29,0	33,0	32,0	31,0	30,0	29,0	33,0	32,0	31,0	30,0	29,0
11.	Штовхання ядра 5 кг, м	4	4,5	5	6	7	4,5	5	6	7	8	5	6	7	8	9

Контрольні нормативи з загальної та спеціальної фізичної підготовки

Вправи	Вік атлетів, роки:									
	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	
Біг 100 м, сек.	14,6-15,0	14,2-14,6	14,0-14,2	13,8-14,0	13,4-13,8	13,2-13,8	13,0-13,2	13,0-13,2	12,8-13,0	
Крос 1000 м, хв.	4,0-4,2	3,8-4,0	3,5-3,8	3,5-3,8	3,3-3,5	3,3-3,5	3,1-3,3	3,1-3,3	3,0-3,1	
Стрибки у довжину, м										
Стрибки зі скакалкою (хв)	7	10	13	15	15	20	20	25	25	
Поштовх штанги (20 кг) від грудей у ваговій категорії до 70 кг к-сть разів понад 70 кг						28-30 30-34	30-35 35-40	30-35 35-40	40-55 50-60	70-75 75-78
підтягування на поперечині, к-сть разів	5-7	7-9	9-10	10-12	12-13	13-15	15-16	16-18	20-25	
Штовхання ядра 7,26 кг, м							5-6	8-9	10-11	
Віджимання від підлоги на руках в упорі лежачи, к-сть разів	12-15	16-20	20-22	21-25	25-28	26-30	30-35	35-40	45-50	
Згинання тулубу з положення лежачи на спині, к-сть разів	7-10	10-14	14-17	14-17	17-20	20-25	25-35	35-40	45-50	
Розгинання тулубу з положення лежачи на животі, к-сть разів	5-7	8-9	9-10	10-14	14-15	15-16	18-19	19-20	20-25	
Присідання, к-сть разів	15-18	18-20	20-23	25-28	28-30	30-35	35-40	40-45	50-60	
Виконання 6 різних прийомів на швидкість (на правий та лівий бік), сек.		35-40	32-34	32-34	30-32	30-32	28-30	28-30	26-28	
Виконання вивчених прийомів на оцінку, бали		3-4	3-4	4-5	4-5	4-5	4-5	4-5	4-5	

8. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ВИХОВАНЦІВ ДО ЗМАГАНЬ

Психологічна підготовка в комбат Дзю-Дзюцу відіграє важливу роль, головною метою її є знешкодження страху і сумнівів в самому собі.

Страх – емоції, переживання, які утворюються в разі загрози як біологічного, так і соціального блага людини. В залежності від ситуації і від особливостей особистості людини переживання страху коливається в широкому діапазоні відтінків: паніка, лякливність, відчай, невпевненість, побоювання. Страх обмежує, заважає.

Під дією страху всі можливості людини досягають крайнього напруження або приходять в повне знесилання.

Підготовка вихованців з комбат Дзю-Дзюцу характеризується високими фізичними навантаженнями, але лише незначна увага приділяється психологічним аспектам. Тим самим погіршується результат фізичних тренувань, виявляється нестача бойового духу, виникають стресові стани, емоційна неврівноваженість, передстартова лихоманка, не сконцентрованість, розсіяність.

Вихованець відчуває різні психічні стани, кожен – індивідуально, по-різному, але все це є результатом переживання стану стресу. Стрес – типове явище у вихованецьві, під час тренувальних та змагальних навантажень. В

організмі стрес створює позитивний фон для специфічних гомеостатичних реакцій і мобілізації захисних властивостей організму. Для забезпечення росту результату тренувальні навантаження (а, отже, викликані ними зрушення гомеостазу) мають виявляти стресовий вплив, тобто бути достатньо великими, і тоді посилюється синтез білків, а отже, зростає ефективність тренувального навантаження.

Але мова йде не лише щодо покращення ефективності навантаження, але й щодо симптомів слабкості, надлишків внутрішньої енергії. В дійсності, вихованець переживає перед сутичкою, знаходиться в стані слабкої готовності. Це явище можна назвати станом адреналінового перевантаження, викликаного активністю наднирників, який стимулює змагальну ситуацію.

Головною проблемою у вихованецьві з комбат Дзю-Дзюцу є уникнення або сповільнення безпосередньо перед сутичкою чи змаганнями пускових подразників, що призводить до виникнення передстартових реакцій, стартової лихоманки чи апатії, тривожного чекання.

Головним чинником результативності підготовки вихованців до змагань є знаходження взаємозв'язку фізичної та психологічної підготовки, створення правильного

педагогічного підходу до неї, системи різних психологічних відпрацьовувань. Перед кожними змаганнями вихованець має оптимально психологічно підготуватись. Для цього тренеру-викладачу та самому вихованецю необхідно довготривало, індивідуально, психолого-педагогічно діяти, створювати різні змагальні ситуації. Якщо рівень емоційного збудження значно перевищуватиме порогову межу, ефективність рухових дій спадатиме. У дослідженнях даного явища видно, якщо в сутичці досвідчений вихованець не реалізує свої дії, діє без тактики, а також швидко втомлюється – це передстартовий стан. З основ психології спорту нам відомо три види передстартових станів: стартова лихоманка, стартова апатія, бойова готовність.

Завданням тренера-викладача, педагога в нашому випадку є знешкодження страху вихованця, позбавлення його сумніву та втілення впевненості в своїх діях. Іншими словами, вихованець має увійти в образ; бути в максимальній бойовій готовності, ефективно сприймати всі настанови тренера-викладача, зрозуміти, навіщо він в цих умовах, стимулювати себе досягнути успіху? Усі ці процеси забезпечуються за рахунок правої півкулі головного мозку, яка бере на себе управління майже всім тілом, а ліва різко знижує своє функціонування. Ситуація характеризується змінними процесами вегетативних і соматичних реакцій, психо-фізіологічними змінами, що повністю налаштовують вихованця на поєдинок з неабияким бажанням виграти.

Отже, в комбат Дзю-Дзюцу вихованець налаштовує себе психологічно, морально, підвищується його працездатність, але в даний момент відбувається гальмування техніко-тактичної підготовки. Враховуючи ці два аспекти, головним завданням тренера-викладача є приведення вихованця в стан бойової готовності, змушення повторити його захисні дії й атакуючі комбінації в повітря або “аутогенно”.

Одним з досліджених методів тренувань даного стану є зміна суперників у спарингу із завданням виграшу кожного поєдинку. Таким чином, ми зможемо виявити морально-вольовий стан вихованця і його психологічно-індивідуальний підхід до втому. Прослідкувавши за його поведінкою в спарингу, завжди зможемо удосконалити і підняти до максимуму його психологічний стан у кінці поєдинку.

9. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ ПРО АТЕСТАЦІЮ

Атестаційні комісії регіональних відокремлених підрозділів має складатися не менш як з трьох інструкторів, які мають ліцензію на право проводити та здійснювати атестаційну діяльність з присвоєння ступенів та мають право проводити іспити до 3 кю включно, з 2 кю до 3 Дану присвоює атестаційна комісія Федерації Комбат Дзю-Дзюцу України, 4 Дан присвоює атестаційна комісія Федерації Комбат Дзю-Дзюцу України за узгодженням з

Міжнародною Федерацією Комбат Дзю-Дзюцу. Атестацію на інструкторські ступені проводить головна атестаційна комісія Федерації Комбат Дзю-Дзюцу України.

Атестації проводяться два рази на рік.

Таблиця 40

Ступінь	Колір поясу	Примітка
10 кю	Білий пояс	Молодший кадет
9 кю	Білий пояс	Молодший кадет
8 кю	Білий пояс	Кадет
7 кю	Білий пояс	Кадет
6 кю	Білий пояс	Кадет
5 кю	Жовтий пояс	Молодший учень
4 кю	Жовтогарячий пояс	Молодший учень
3 кю	Зелений пояс	Старший учень
2 кю	Синій пояс	Старший учень
1 кю	Коричневий пояс	Молодший інструктор 1 рівня
1 Дан / Шодан	Чорний з золотою стрічкою	Інструктор комбат Дзю-Дзюцу 2 рівня, Сенпай
2 Дан / Нидан	Чорний з двома золотими стрічками	Майстер, Інструктор комбат Дзю-Дзюцу 3 рівня, Сенсей
3 Дан / Сандан	Чорний з трьома золотими стрічками	Майстер, Інструктор комбат Дзю-Дзюцу 4 рівня, Сенсей
4 Дан / Йондан	Чорний з чотирма золотими стрічками	Майстер, Інструктор комбат Дзю-Дзюцу міжнародного рівня, Сенсей
5 Дан / Годан	Чорний з п'ятьма золотими стрічками	Майстер комбат Дзю-Дзюцу, Шихан
6 Дан / Рокудан	Біло-червоний	Майстер комбат Дзю-Дзюцу, Шихан
7 Дан / Шичидан	Біло-червоний	Майстер комбат Дзю-Дзюцу, Шихан
8 Дан / Хачидан	Біло-червоний	Майстер комбат Дзю-Дзюцу, Ханши
9 Дан / Кудан	Червоний	Гранд Майстер комбат Дзю-Дзюцу, Ханши

10 Дан / Дзюдан	Червоний	Гранд Майстер комбат Дзю-Дзюцу, Мейдзин
------------------------	----------	--

За результатами атестації вихованець одержує диплом Федерації Комбат Дзю-Дзюцу України, результати заносяться у паспорт члена Федерації.

Після атестації вихованець має право вдягати пояс відповідно до рівню підготовки, що вказана у вищезазначеній таблиці. На пояс нашивається смужка шириною 1 см на відстані 10 см від краю пояса і носить на лівій стороні.

Інструктор має право проводити заняття з початковими групами підготовки, а майстри з комбат Дзю-Дзюцу проводити підготовку з групами спортивного удосконалення та вищих спортивних досягнень.

10. ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ КОМБАТ ДЗЮ-ДЗЮЦУ.

Комбат Дзю-Дзюцу - створено як військова або поліцейська версія Дзю-Дзюцу в США та Великій Британії в ХХ сторіччі. Комбат Дзю-Дзюцу - призначено для силового зіткнення без використання вогнепальної зброї в реальних умовах або самозахисту цивільного населення від агресії. Вид спорту комбат Дзю-Дзюцу - міжнародно визнаний вид спорту, існує як самостійний, комплексний, безпечний та видовищний різновид спортивних єдиноборств, специфікою та правилами близький до умов та динаміки двобою в реальних ситуаціях.

Дзю-Дзюцу - середньо-вічне мистецтво бою (з використання холодної зброї, без неї, чи проти неї) професійних військових – самураїв Японії, в ХІХ-му сторіччі воно потрапило в Європу, Америку та Російську імперію, де почався новий етап його розвитку.

Термін Дзю-Дзюцу – перекладається з японської як «м'яке мистецтво» та символічно описує принцип дії цього мистецтва «... не зустрічати прямо грубу та потужну силу, а оминати чи обтікати її та атакувати з інших боків та під різними кутами...». Це справді «розумне» та високо технологічне мистецтво бою.

Потрібно сказати, що самурайське мистецтво Дзю-Дзюцу з початку ХХ сторіччя стало основою для створення багатьох видів бойових мистецтв та спортивних єдиноборств, таких як: дзюдо, самбо, карате, ай-кі-до, хапкідо та інші. **Дзюдо** як одна зі шкіл Дзю-Дзюцу стало видом спортивної боротьби в одязі та олімпійським видом спорту. Дзігаро Кано (засновник Дзюдо) був до цього відомим майстром Дзю-Дзюцу. Саме Дзю-Дзюцу безпосередньо розділилося на кілька основних течій і напрямів: Спортивне джиу-джитсу, Бразильське джиу та комбат Дзю-Дзюцу.

Комбат Дзю-Дзюцу - традиційний вид єдиноборств прикладного характеру, який використовується для потреб силових структур і для навчання основам самозахисту і морально-вольового виховання цивільного населення, поєднав у собі найбільш ефективні

прийоми самозахисту і досягнень світової культури в області бойових мистецтв, найбільш якісний спосіб підготовки у військово-патріотичної та правоохоронної діяльності в сучасних умовах. Також Комбат Дзю-Дзюцу розвивається як вид спорту в вигляді: а) Спортивний Самозахисту і б) Спортивного єдиноборства «Фулл-контакт».

Історія: Кінець IX - початок XX століття - після революції Майцзи і позбавлення самурайського стану статусу в Японії, самураї - майстри Дзю-Дзюцу почали масово залишати Японію і переїзжати в Америку, Європу на Далекий Схід і Сахалін Російської імперії. Величезна японська діаспора з'явилася на Гавайських островах, в Каліфорнії. Світ познайомився з Дзю-Дзюцу, почали відкриватися школи, техніку Дзю-Дзюцу стали використовувати поліцейські і офіцери армій країн Заходу. Дзю-Дзюцу придбала популярність в середовищі європейської буржуазії і офіцерства. Стали з'являтися спортивні товариства, що пропагують заняття Дзю-Дзюцу як корисні для здоров'я і морально-вольового виховання. Проводяться перші змагання бійців і клубні матчеві зустрічі.

1905 рік - після російсько-японської війни комбат Дзю-Дзюцу потрапило в Російську імперію разом з японськими військово-полоненими і через працівників дипломатичних служб. Російські військові були вражені, як маленькі японці майстерно протистояли фізично сильнішим європейцям. Перші відомості щодо Дзю-Дзюцу в Російській імперії з'явилися після видання в Санкт-Петербурзі книги знаменитого російського борця "професора атлетики" І.В. Лебедева «Самозахист і арешт».

20-ті роки - роботу з розвитку цього бойового мистецтва продовжили в Росії і Україні Спиридонов, Куренівський, Ознобішин, Яковлев, Солоневич, Ощепков. Пізніше на основі їх роботи з'явилася радянська версія Дзю-Дзюцу - **самбо** (самозахист без зброї). У США через японську іміграцію на Гавайські острови і Каліфорнію проникло безліч відомих шкіл і майстрів Дзю-Дзюцу. Яскравий приклад школа Данзан Рю і проф. Окадзакі. У 1914 році Сатаке і Міцуо Маеда майстра кодокановського Дзю-Дзюцу прибув до Південної Америки і поклали початок т.зв. **бразильському Дзю-Дзюцу**. Дзю-Дзюцу стали впроваджувати в систему підготовки офіцерського складу деяких європейських країн.

1945-55 роки - після II Світової Війни, перемоги над імперіалістичною Японією, демілітаризації та заборони тренувати бойові мистецтва почалася друга хвиля проникнення Дзю-Дзюцу в США і Європу. Американські офіцери, які проходили службу в окупаційних частинах в Японії, часто вивчали традиції окупованій Японії і, займаючись Дзю-Дзюцу, привезли це мистецтво в США. Одним з яскравих представників цього покоління був професор **Джон Денора**, засновник школи Дайто Рю Америка.

50-60 роки - зростання популярності Дзю-Дзюцу в США та Європі. Відкриваються нові школи. Поштовхом розвитку Дзю-Дзюцу стали Корейська і В'єтнамська війни, необхідність

підготовки великої кількості диверсійних, штурмових груп та розвідників, а також контакти азіатського і європейського (американського) світів. Іміграція азіатів в США призвела до зростання популярності бойових мистецтв в цілому. Військові США і європейських країн зрозуміли необхідність включення Дзю-Дзюцу, як найбільш ефективного бойового мистецтва, в систему підготовки спеціальних підрозділів, армії і поліції. Ветерани даних спецслужб почали поповнювати ряди тренерів Дзю-Дзюцу. Стали з'являтися національні та міжнародні федерації з Дзю-Дзюцу. Однією з найстаріших і відомих стала **Федерація Дзю-Дзюцу Америка (США)**, одним із засновників, якої був всесвітньо відомий майстер Дзю-Дзюцу Малого Кола **Уоллі Джей** (учень Окадзакі). Змагання з Дзю-Дзюцу стають регулярними. Дзю-Дзюцу як система самозахисту стає популярною серед населення.

1965-71 роки - колишні військовослужбовці Радянської Армії, які жили на о. Сахалін разом з японською громадою, пройшовши Другу Світову війну, приносять потужну систему комбат Дзю-Дзюцу в сибірське місто Томськ. Кращим учнем, який перейняли знання і зумів розвинути струнку систему підготовки, став Микола Васильєв. Надалі їм була складена програма навчання комбат Дзю-Дзюцу для співробітників міліції, КДБ, ВС і допризовної молоді міста Томська і Томської області. Проводилися тренування і показові поєдинки в шкільних спортзалах і в літніх спортивних таборах. Ця методика незабаром була доопрацьована і використовувалася як програма спеціальної підготовки охоронців, співробітників служби безпеки та інкасаторів. 1971 року була створена Незалежна Асоціація Самозахисту. Почали проводитись змагання з правил Комбат Дзю-Дзюцу в розділах Самозахист і Фул-Контакт. Правила в розділі Самозахист створені на основі старої японської системи підготовки і оцінки навичок самозахисту в роботі проти чотирьох нападників з тактом нападу в 2,5 секунди, що дозволяє продемонструвати рефлекторні навички самозахисту у вихованця і реальність його техніки. Це час вважається датою народження сучасної версії комбат Дзю-Дзюцу в СРСР.

80-90 роки - Дзю-Дзюцу поряд з карате стає одним з найпопулярніших видів бойових мистецтв в світі. З'являється велика кількість організацій і клубів, в т.ч. створюються міжнародні організації. Спортивне джиу-джитсу набуває офіційний статус виду спорту в багатьох країнах світу зокрема в Україні. Комбат Дзю-Дзюцу закріплюється як потужний і найпопулярніший засіб самозахисту для цивільного населення, а також спецпідготовки армії і поліції в багатьох розвинених країнах світу. У світі видається велика кількість літератури і навчальних фільмів з комбат Дзю-Дзюцу.

1990-ті роки - школи комбат Дзю-Дзюцу відкриваються в різних регіонах СНД. Регулярно проводяться міжнародні турніри і семінари з комбат Дзю-Дзюцу. Правила змагань з комбат Дзю-Дзюцу публікуються на Інтернет сайтах Незалежної Асоціації Самозахисту та

інших організацій в СНД. Особливістю і незаперечною перевагою цих правил стало обставина, що вихованець, підготовлений в школах боксу, джиу-джитсу, карате, греко-римської та інших видів боротьби, могли повністю, без будь-яких обмежень продемонструвати техніку ведення поєдинку. Налагоджуються активні контакти з представниками шкіл комбат Дзю-Дзюцу США. Яскравим символом даного процесу стало запрошення та візит радянського майстра комбат Дзю-Дзюцу **М.Васільєва** в школу Дзю-Дзюцу Малого Кола **Уоллі Джея**, в рамках якого була виділена близькість підходів і принципів шкіл комбат Дзю-Дзюцу США і СРСР. Тоді була закладена основа міжнародного співробітництва з розвитку комбат Дзю-Дзюцу в світі.

2002 рік - в м.Києві, Україна починаються тренування з комбат Дзю-Дзюцу під керівництвом Шипінського В.С.

2004 рік - офіційно зареєстрована Незалежна Асоціація Джиу-Джитсу та Самозахисту (м.Київ, Україна).

2004 рік - з метою інтенсифікації міжнародного співробітництва глава школи Катабамі Рю (США) **А.Кунін**, Президент Незалежної Асоціації Самозахисту (РФ) М.Васильєв і Президент Незалежної Асоціації Джиу-Джитсу та Самозахисту (Україна) В.Шипінський приймають рішення розвивати Комбат Дзю-Дзюцу в рамках міжнародної Федерації Всеяпонського Дзю-Дзюцу All Japan Ju-Jutsu International Federation. До цього процесу приєднуються багато відомих майстрів Дзю-Дзюцу Дж. Денора, Нурі Бонасава, Ф. Портер (всі США), Стів Барнет (Великобританія). Федерація швидко зростає, до неї приєднуються багато шкіл і майстри Дзю-Дзюцу з усього світу. Склад федерації досить різноманітний. З метою спеціалізації в рамках федерації виділяється **Дивізіон Комбат Дзю-Дзюцу**, главою Дивізіону вибирають **М.Васільєва**. Київ стає місцем проведення регулярних щорічних міжнародних заходів. З 2004 р щорічно тут проводяться міжнародні чемпіонати, турніри і семінари з комбат Дзю-Дзюцу. З цього часу Україна з семінарами відвідали багато дуже відомих майстрів комбат Дзю-Дзюцу від 7-го до 10-го дана: А.Кунін і Р. Гейл (США), М.Васильєв (РФ), Ст. Барнет (Великобританія), Хр. Браун (Німеччина), Дж. Беной (Бельгія), Кр. Гопал (Нідерланди) та ін.

2006 рік - в Києві за підтримки КМДА на Базі олімпійської підготовки в Конча-Заспі пройшов найбільший міжнародний турнір і семінари з комбат Дзю-Дзюцу.

2008 рік - після проведення в Києві міжнародного Турніру з Комбат Дзю-Дзюцу «Дві Гілки Сакури», була скликана і проведена установча конференція клубів комбат Дзю-Дзюцу, на якій з метою більш якісного та спеціалізованого розвитку комбат Дзю-Дзюцу як виду спорту, було прийнято рішення про виділення Дивізіону комбат Дзю-Дзюцу Міжнародної федерації всеяпонського Дзю-Дзюцу в окрему міжнародну організацію - **Міжнародну**

Федерацію Комбат Дзю-Дзюцу. Президентом МФКДД був обраний Микола Васильєв (9 дан, РФ), враховуючи популярність комбат Дзю-Дзюцу в Україні та активну діяльність з розвитку Комбат Дзю-Дзюцу в Світі генеральним секретарем МФКДД був обраний **Владислав Шипінський** (3 дан, Україна), в Раду МФКДД увійшли такі відомі майстри як Роб Гейл (США), Стів Барнет (Велика Британія), Джефф Беной (Бельгія) .

2009 рік - офіційна реєстрація МФКДД в США. Створюються національні федерації країн СНД, США, Європейських країн. За 2009 рік до Федерації приєдналися клуби і школи 20-ти країн. Процес цей активно триває. Найбільш відомими майстрами МФКДД на даний момент є Микола Васильєв (РФ), Роберт Гейл, Тоні Майнард, Джеймс Хандон (США), Джефф Беной (Бельгія), Х'ю Догерті (Австралія), Рід Бредлі (Південна Африка), Роджеріо Солар (Філіппіни), Расул Маммадов (Азербайджан), Андреас Зоммер (Німеччина), Канат Тлеумбетов (Казахстан), Еусебіо Рівера (Панама). В Україні секції комбат Дзю-Дзюцу відкриваються в багатьох обласних центрах. Цей вид спорту є єдиною на даний момент дисципліною зі спортивної самозахисту проти кількох нападників, що привертає до неї вихованеців з багатьох інших видів бойових і спортивних єдиноборств, таких як карате, рукопашний бій, бойове самбо, всі види спортивної боротьби.

2010 рік Київ, Україна - 17 квітня в Київському Палаці спорту в рамках фестивалю бойових мистецтв пройшов перший Чемпіонат світу серед клубних команд з комбат Дзю-Дзюцу. В чемпіонаті взяли участь 96 вихованеців 18-ти клубів з 12 країн. Багаторічний досвід підготовки вихованеців і сотні проведених на високому рівні спортивних змагань підтвердили високу безпеку і низький травматизм нового виду спорту.

На даний момент школи, клуби та федерації комбат Дзю-Дзюцу існують в десятках країн світу на всіх континентах і частинах світу. Найчастіше тренерами і керівниками шкіл та клубів комбат Дзю-Дзюцу є колишні і діючі співробітники правоохоронних органів, армії, поліції. Давно назріла необхідність об'єднання різних шкіл і федерацій комбат Дзю-Дзюцу призвела до створення в 2009 році **Міжнародної Федерації Комбат Дзю-Дзюцу**. До цього клуби і школи комбат Дзю-Дзюцу брали участь в різних многостілевих міжнародних організаціях з бойових мистецтв, існували в системах спецпідготовки силових відомств різних країн Світу. Правила змагань з комбат Дзю-Дзюцу в розділах самозахист і фул-контакт існують і використовуються на міжнародних турнірах більше **45 років** (з 1972 р).

Міжнародна Федерація Комбат Дзю-Дзюцу стрімко зростає і розвивається, на даний момент включає в себе сотні клубів, шкіл і федерацій комбат Дзю-Дзюцу з більш ніж сорока країн і налічує понад двадцять тисяч активних вихованеців комбат Дзю-Дзюцу по всьому Світу.

Починаючи з 2009 р. регулярно проводяться чемпіонати та Кубки Світу,

континентальні чемпіонати та Кубки, національні чемпіонати та Кубки різних країн, міжнародні турніри серед дітей і дорослих. Комбат Дзю-Дзюцу як вид спорту набуває широку популярність серед спортивної молоді всього світу.

На 2020 рік комбат Дзю-Дзюцу розвивається на Європейському, Азійському, Африканському та на обох Американських континентах під керівництвом відповідних континентальних федерацій.

06.08.2009 - перереєстрація Незалежної Асоціації Джиу-джитсу та Самозахисту м.Київ, Україна у **Всеукраїнську Громадську організацію «Федерація Комбат Дзю-Дзюцу України»**. Зареєстрована Міністерством юстиції України (свідоцтво № 3161 від 06.08.2009 р) з метою розвитку, пропаганди і популяризації комбат Дзю-Дзюцу в Україні, підвищення ролі фізичної культури і спорту у всебічному і гармонійному розвитку особистості, зміцнення позицій і підвищення престижу українського комбат Дзю-Дзюцу на міжнародній арені.

В Україні працюють клуби і секції з комбат Дзю-Дзюцу в містах: Києві, Житомирі, Кіровограді, Івано-Франківську, Дніпропетровську, Вінниці, Черкасах, Хмельницьку, Сумах, Ужгороді, Славянську, Полтаві, Одесі, Харкові, Запоріжжі, Херсоні, Миколаєві, Білій Церкві, Слав'янську та Маріуполі. У 18 регіонах України утворені обласні федерації комбат Дзю-Дзюцу.

Історія Міжнародних турнірів і Чемпіонатів світу з комбат Дзю-Дзюцу за участю України

1990 - 2002 роки. На американському континенті регулярно проводилися Чемпіонати комбат Дзю-Дзюцу в повний контакт.

2005 – листопад, м. Київ в спорткомплексі КПІ відбувся великий міжнародний турнір і семінари з комбат Дзю-Дзюцу. Провідні організації Незалежна Асоціація Джиу-джитсу та Самозахисту м.Київ і All Japan Ju-Jitsu International Federation дивізіон Комбат Дзю-Дзюцу. Країни учасниці: Україна, Росія, Білорусь, Азербайджан, Казахстан, Польща, США

2006 травень, м.Київ за підтримки КМДА на Базі олімпійської підготовки в Конча-Заспі пройшов найбільший міжнародний турнір і семінари з комбат Дзю-Дзюцу. Провідні організації Незалежна Асоціація Джиу-джитсу та Самозахисту м.Київ та All Japan Ju-Jitsu International Federation дивізіон Комбат Дзю-Дзюцу. Країни учасниці: Україна, Росія, Білорусь, Азербайджан, Казахстан, Польща, Португалія, Голландія, Великобританія, Маврикій, ПАР та США.

2007, 15 червня м. Лос-Анжелес, США - Міжнародний турнір з комбат Дзю-Дзюцу. Провідні організації школа Катабамі Рю і All Japan Ju-Jitsu International Federation дивізіон Комбат Дзю-Дзюцу. Країни: США, Росія, Україна, Вірменія.

2008, 31 листопада - м.Київ , пройшов спільний міжнародний турнір з Комбат Дзю-Дзюцу і кіокушин карате «Дві Гілки Сакури». Провідні організації Незалежна Асоціація Джу-джитсу та Самозахисту м.Київ, Федерація Кіокушинкан Шогукай карате-до України і All Japan Ju-Jitsu International Federation дивізіон Комбат Дзю-Дзюцу. Країни учасниці: Україна, Росія, Білорусь, Азербайджан, Казахстан, Польща, США, Німеччина, Вірменія.

2009, 25 жовтня – м. Антверпен, Бельгія. Провідні організації: Міжнародна Федерація Комбат Дзю-Дзюцу та International Martial Arts Federation в Антверпені (Бельгія) пройшов многостілевою Чемпіонат Європи, однією з дисциплін якого було комбат Дзю-Дзюцу. Країни: Росія, Україна, Німеччина, Бельгія, Франція, Нідерланди, Іран, Польща, Угорщина, Великобританія, Ірландія, Єгипет, Туреччина.

2009 , 01-03 грудня, м. Київ, пройшов представницький семінар з Комбат Дзю-Дзюцу і міжнародний турнір «Гілки Сакури». Провідні організації: Федерація Комбат Дзю-Дзюцу України і Міжнародна Федерація Комбат Дзю-Дзюцу. Країни учасниці: Україна, Росія, Білорусь, США, Бельгія, Німеччина.

2010, м.Київ - 17 квітня в Київському Палаці Спорту в рамках фестивалю бойових мистецтв пройшов **Перший Чемпіонат світу** серед клубних команд з комбат Дзю-Дзюцу. В чемпіонаті взяли участь 96 вихованців 18-ти клубів з 12 країн. Провідні організації: Федерація Комбат Дзю-Дзюцу України і Міжнародна Федерація Комбат Дзю-Дзюцу. Країни учасниці: Україна, Росія, Білорусь, Азербайджан, Казахстан, Польща, США, Німеччина, Латвія, Бельгія, Іран, Молдова. Збірна України посіла 4-е командне місце.

2010, м. Живець, Польща – Перший чемпіонат Європи. Збірна України посіла перше командне місце.

2011 , м. Дніпропетровськ, Україна - II Чемпіонат світу. Збірна України посіла 3-е командне місце.

2012, м. Київ, Україна – III Чемпіонат світу. Збірна України посіла 3-е командне місце.

2012, м. Антверпен, Бельгія – II Чемпіонат Європи. Збірна України посіла перше командне місце.

2013, м. Суздаль, РФ – IV Чемпіонат світу. Збірна України посіла 3-е командне місце.

2013, м. Ялта, Україна – Кубок світу . Збірна України посіла перше командне місце.

2014, м. Вагош, Португалія – V Чемпіонат світу. Збірна України посіла 2-е командне місце.

2015, м. Вршац, Сербія – Кубок світу. Збірна України посіла перше командне місце.

2015, м. Кишинів, Молдова – III Чемпіонат Європи. Збірна України посіла перше командне місце.

2016, м. Спліт, Хорватія – VI Чемпіонат світу. Збірна України посіла перше командне місце.

2016, м. Баку, Азербайджан – Кубок світу. Збірна України посіла 3-е командне місце.

2017, м. Спліт, Хорватія – VII Чемпіонат Світу. Збірна України посіла перше командне місце.

2017, м. Ужгород, Україна – IV Чемпіонат Європи. Збірна України посіла перше командне місце.

2018, м. Острава, Чехія – VIII Чемпіонат Світу. Збірна України посіла перше командне місце.

2019, м. Київ, Україна – IX Чемпіонат Світу . Збірна України посіла перше командне місце.

ПОГОДЖЕНО

Президент

Федерації Комбат Дзю-Дзюцу України

Комбат Дзю-Дзюцу
Україна»

Ідентифікаційний
код 33104564

В. С. Шипинський

18.06.2021 року



ДОДАТКИ

Додаток 1

Орієнтовний навчальний план за видами підготовки у спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю

№ п/п	Вид підготовки	Клас/курс навчання							
		7 клас	8 клас	9 клас	10 клас	11 клас	I курс	II курс	III курс
1.	Теоретична	60	60	68	68	100	100	100	100
2.	Загальнофізична	188	188	212	212	166	166	166	166
3.	Спеціальна фізична	312	300	354	354	416	416	416	416
4.	Техніко-тактична	378	390	424	424	508	508	508	508
5.	Психологічна	50	50	56	56	80	80	80	80
6.	Змагальна	98	98	110	110	140	140	140	140
7.	Контрольні нормативи	28	28	30	30	32	32	32	32
8.	Інструкторська та суддівська практика	20	20	22	22	34	34	34	34
9.	Засоби відновлення	100	100	112	112	160	160	160	160
10.	Лікарський контроль	14	14	16	16	28	28	28	28
Загальна кількість годин:		1248	1248	1404	1404	1664	1664	1664	1664

Додаток 2

Забезпечення вихованців, вихованецьків та тренерів спортивним одягом та взуттям, спортивним інвентарем індивідуального користування та строки їх використання

№ з/п	Найменування спортивного одягу та інвентарю	Строки використання (у місяцях)	
		для вихованців, вихованецьків, учнів (студентів) закладів фізичної культури і спорту	для тренерів
1	2	3	4
КОМБАТ ДЗЮ-ДЗЮЦУ			
1	Кепка (Блайзер)	12	12
2	Костюм вітрозахисний	12	12
3	Костюм парадний	12	12
4	Костюм спортивний	12	12
5	Костюм тренувальний утеплений	6	12
6	Наколінники	3	-
7	Рюкзак спортивний	12	12
8	Сумка спортивна	12	12
9	Кімоно (Гі) (жін.) біле, синє	12	12
10	Кімоно (Гі) (чол.) біле, синє	12	12
11	Захисна екіпіровка (рукавички)	12	24

	ударно-захватні, шоломи, захист голені)		
12	Туфлі кросові	6	6
13	Футболка спортивна	6	6
14	Шапочка спортивна	12	12
15	Шкарпетки	3	3
16	Шорти спортивні	6	6

Додаток 3

Забезпечення закладів фізичної культури і спорту спортивним обладнанням, спортивним інвентарем та встановлення строків їхнього використання

Обладнання та інвентар спеціального призначення	
Татамі борцівські 10 x 10 м, 12 x 12 м	вітчизняні - 5 років, подальше використання залежно від стану, імпорتنі (сертифіковані СJJIF) до 10 років
Манекен борцівський	5
Обкладочний (гімнастичний) мат (для розташування на стіні, якщо килим примикає до стіни, біля килиму, якщо в ході укладки лишається відкрита підлога)	15
Ударні снаряди «груша»	4
Обладнання та інвентар допоміжного призначення	
Канат мінімум 4 м (залежить від висоти стелі)	5
Лапи для ударної техніки	20
Імітатори ножа та палиці з деревини	20
Захисна екіпіровка (рукавички ударно-захватні, шоломи, захист голені)	20
Лампа ультрафіолетова (для боротьби з грибками, хвороботворними бактеріями, дезінфекції килима)	5
Тренажер для розвитку м'язів спини	10
Контрольно-вимірювальні, суддівські та інформаційні засоби	
Електронна система для обслуговування змагань з боротьби (монітори, комп'ютери, відеокамери тощо)	5
Суддівські покажчики (придбання або виготовлення)	5

Література

1. Васильєв М.А., Дзю-Дзюцу - Самозахист для всіх- 2010.
2. Васильєв М.А, Метод інстинктивного самозахисту – 2007
3. Спиридонов В.А., Руководство самозахисту без зброї по системі Джиу-Джитцу – М., 1927.
4. Prof. Wally Jay, Small Circle Ju-Jitsu bt Wally Jay – USA, 2006.

5. Лебедев И.В., Ощепков В.С., Самозахист і боротьба – М, 2004.
6. Ознобишин Н.Н., Мистецтво рукопашного бою, - М, 2004.
7. Пэт О'Кіфі, Вуличний кікбоксінг, реальний самозахист – 2005.
8. Галковський Н.М., Катулін А.З., Спортивна боротьба. – М. „ФиС” 1968.
9. Матвеев С., Волощук Я., Борьба дзюдо. - К. „Здоровья”, 1974.
10. Матвеев Л.П., Основи спортивного тренування. - М. „ФиС” 1971.
11. Jurgen Holler, Florian Erb, Budo Crosstraining – Meyer&Meyer Sport, 2005.
12. Christian Braun, Grapling – Meyer&Meyer Sport, 2007.
13. Зациорський В.М., Фізичні якості вихованця. - М. „ФиС” 1970.
14. Коблев Я.К., Рубанов М.Н., Невзоров В.М., Борьба дзюдо. - М. „ФиС” 1987.
15. Чочарай З.Ю., Технічна підготовка в Єдиноборствах – К, 2003.
16. Долматов А.И., Спеціальна фізична підготовка. - М. 1989.
17. Матвеев С.Ф., Борьба самбо. - К. „Здоровье”, 1977.
18. Г.М. Арзютов. Дзюдо. Навчальна програма. Київ-1998.
19. Єдина спортивна класифікація України (із змінами і доповненнями). – [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://dsmsu.gov.ua/index/ua/category/143>.
20. Наказ Міністерства молоді та спорту від 17.01.2015 № 67 «Про організацію навчально-тренувальної роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл». – [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/23442>.

ЗМІСТ	
Вступ.	3
1. ЗАГАЛЬНІ ОСНОВИ КЛАСИФІКАЦІЇ І СИСТЕМАТИКИ	4
2. ПЛАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ	9
3. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ	9
3.1. МЕТА І ЗАВДАННЯ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ	9
3.2. РЕЖИМ РОБОТИ, НАПОВНЮВАНІСТЬ НАВЧАЛЬНИХ ГРУП І ВИМОГИ ДО СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ ДЮСШ	10
3.3. ЗМІСТ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ	12
3.4. ПРИНЦИПИ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ	14
3.5. ЕТАПИ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ	15
3.6. ЗМІСТ РОБОТИ ПО ЕТАПАХ ПІДГОТОВКИ	15
4. ПРОГРАМНИЙ МАТЕРІАЛ ПО РОКАХ НАВЧАННЯ ДЛЯ ГРУП ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ, СПЕЦІАЛЬНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ, ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩІХ ДОСЯГНЕНЬ	19
ПОБУДОВА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У РІЧНОМУ ЦИКЛІ В ГРУПАХ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ	19
ПЕРШИЙ РІК НАВЧАННЯ (ГРУПА ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ, з 8 РОКІВ)	21
ДРУГИЙ РІК НАВЧАННЯ(ГРУПА ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ, з 9 РОКІВ)	22
ТРЕРІЙ РІК НАВЧАННЯ (ГРУПА ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ, з 10 РОКІВ)	29
ЧЕТВЕРТИЙ РІК НАВЧАННЯ (ГРУПА ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ, з 11 РОКІВ)	34
П'ЯТИЙ РІК НАВЧАННЯ(ГРУПА ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ, з 12 РОКІВ)	36
ШОСТИЙ РІК НАВЧАННЯ(ГРУПА ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ, з 13 РОКІВ)	39
СЬОМИЙ РІК НАВЧАННЯ (ГРУПА СПЕЦІАЛЬНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ, з 14 РОКІВ)	45
ВОСЬМИЙ РІК НАВЧАННЯ (ГРУПА СПЕЦІАЛЬНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ, з 15 РОКІВ)	47
ДЕВ'ЯТИЙ РІК НАВЧАННЯ (ГРУПА СПЕЦІАЛЬНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ, з 16 РОКІВ)	50

ДЕСЯТИЙ РІК НАВЧАННЯ (ГРУПИ ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩОЇ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ З 17 РОКІВ)	53
ОДИНАДЦЯТИЙ ТА ДВАНADЦЯТИЙ РІК НАВЧАННЯ (ГРУПИ ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩОЇ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ, З 18-19 РОКІВ)	59
ТРИНАДЦЯТИЙ РІК НАВЧАННЯ (ГРУПИ ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩОЇ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ, З 20 РОКІВ)	63
5. УЧБОВИЙ МАТЕРІАЛ ТЕОРЕТИЧНИХ ЗАНЯТЬ	
СПОРТИВНА КЛАСИФІКАЦІЯ	
СТИСЛИ ОГЛЯДИ ІСТОРІЇ ТА РОЗВИТКУ КОМБАТ ДЗЮ-ДЗЮЦУ	
СТИСЛИ ВІДОМОСТІ ПРО БУДІВЛЮ ТА ФУНКЦІЇ ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ, ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ.	
ГІГІЄНА, ЗАГАРТОВАНІСТЬ, ХАРЧУВАННЯ ТА РЕЖИМ	
ЛІКАРСЬКИЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, ПЕРША МЕДИЧНА ДОПОМОГА, СПОРТИВНИЙ МАСАЖ	
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ТАКТИКИ І ТЕХНІКИ КОМБАТ ДЗЮ-ДЗЮЦУ ОСНОВИ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ І ТРЕНУВАННЯ ПЛАНУВАННЯ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ	
ПРАВИЛА ЗМАГАНЬ ЇХНЯ ОРГАНІЗАЦІЯ І ПРОВЕДЕННЯ	
ПІДГОТОВКА ВИХОВАНЕЦЬІВ ДО ЗМАГАНЬ І РОЗБІР ПРОВЕДЕНИХ ЗМАГАНЬ	
ВИХОВАННЯ МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ, ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА	
6. ПОБУДОВА НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ГВСМ	70
ГРУПИ СПОРТИВНОГО УДОСКОНАЛЕННЯ	71
ГРУПИ ВИЩОЇ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ	71
7. ЗАГАЛЬНА І СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА	
71	
КОМПЛЕКСИ ВПРАВ ДЛЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ	73
КОНТРОЛЬНІ НОРМАТИВИ З ФІЗИЧНОЇ ТА ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ	79
8. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ВИХОВАНЕЦЬІВ ДО ЗМАГАНЬ	
95	
9. ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ ПРО АТЕСТАЦІЮ	
97	
10. ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ КОМБАТ ДЗЮ-ДЗЮЦУ	
99	
11. ДОДАТКИ	
108	
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	
111	