

Согласовано:

Представитель трудового коллектива

Р.А. Бетигов
«09» 09 2018г.

Протокол № 1

«Утверждено»

Директор

ГБУ «РСМОР по дзюдо»

А.С. Данаев

«09» 09 2018г.



**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«РЕСПУБЛИКАНСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО ДЗЮДО»**

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ДЗЮДО»

*Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта «дзюдо» № 767 от 21.08.2017 г.*

Срок реализации 9 и более лет

*с. Новые-Атаги
2019г.*

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	
1.1. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности...	5
1.2. Специфика организации тренировочного процесса.....	5
1.3. Структура системы многолетней подготовки.....	6
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	
2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки.....	7
2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.....	9
2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности.....	9
2.4. Режимы тренировочной работы.....	10
2.5. Требования к занимающимся.....	11
2.6. Предельные тренировочные нагрузки.....	12
2.7. Объемы соревновательной деятельности.....	13
2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и Оборудованию.....	14
2.9. Требования к количественному и качественному составу групп	
2.10. на этапах спортивной подготовки.....	16
2.11. Объем индивидуальной спортивной подготовки.....	18
2.12. Структура годичного цикла (название и	
2.13. продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).....	18-25
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	
3.1. Организационно-методические указания и требования к технике безопасности в тренировочном процессе дзюдоистов.....	25
3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.....	27
3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов.....	30
3.4. Требования к организации и проведению врачебно- педагогического, психологического и биохимического контроля....	30
3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	32
3.5.1. Этап начальной подготовки.....	33
3.5.2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации).....	47
3.5.3. Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.....	54
4. ТЕОРИЯ	
4.1. Примерные темы теоретических занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства.....	58
4.2. Примерные темы теоретических занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства.....	59