

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБУ ДО МОГК СШОР №5

В.В.Винник  
2024г

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ДЗЮДО  
ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 ГОДА**

№	Разделы спортивной подготовки	Всего часов		
		Теория	Практика	Год
<b>I</b>	<b>Теоретическая подготовка (ТерП)</b>	<b>2,5</b>		<b>2,5</b>
	Физическая культура и спорт в РФ	1		
	Правила техники безопасности и предупреждение травматизма	0,5		
	Краткий обзор развития дзюдо	0,5		
	Гигиенические основы ФК и С	0,5		
<b>II</b>	<b>Психологическая подготовка (ПП)</b>	<b>0</b>		<b>0</b>
<b>III</b>	<b>Медицинские, медико-биологические мероприятия</b>		<b>2,5</b>	<b>2,5</b>
<b>IV</b>	<b>Практическая подготовка:</b>			
	<b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b>		<b>134</b>	<b>134</b>
	упражнения для развития общих физических качеств:			
	- <b>силы</b>			
	а) гимнастика (подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены,			
	поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног)			
	- <b>быстроты</b>			
	а) легкая атлетика (бег 10м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места);			
	б) гимнастика (подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с)			
	- <b>гибкости</b>			
	а) (упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки)			
	- <b>ловкости</b>			
	а) легкая атлетика (челночный бег 3 x 10 м)			
	б) гимнастика (кувырки вперед-назад (вдвоем, вдвоем), боковой переворот, подъем разгибом)			
	в) спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол)			
	г) подвижные игры (эстафеты, игры в касания, в захваты)			
	- <b>выносливости</b>			
	а) легкая атлетика (кросс 800 м)			
	- <b>упражнения для комплексного развития качеств:</b>			
	а) строевые упражнения - выполнение команд "направо", "налево", "кругом", построение из колонны по одному в колонну по трое,			

	размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки;			
	б) кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет-кувырок;			
	стойка на руках, перелазания; лазание по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность,			
	перебрасывания мяча в парах;			
	в) поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора, в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища,			
	таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90, 180, 360; ходьба по рейке гимнастической скамейке,			
	с поворотом, перешагивание через набивной мяч;			
<b>V</b>	<b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b>		<b>10</b>	<b>10</b>
	<b>Упражнения для развития специальных физических качеств:</b>			
	- силы (выполнение приемов на более тяжелых партнерах)			
	- быстроты (проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу)			
	- выносливости (проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность,			
	выполнять приемы длительное время (1-2 минуты)			
	- гибкости (проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов			
	с максимальной амплитудой)			
	- ловкости (выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка, имитационные упражнения с набивным мячом)			
<b>VI</b>	<b>Техническая подготовка (ТехП)</b>		<b>80</b>	<b>80</b>
	<b>Изучение техники бросков 6 и 5 кю :</b>			
	- приветствие (поклон); пояс (завязывание) захваты;			
	- стойки, передвижения; повороты (перемещения тела);			
	- 4 падения (самостраховка), 8 выведений из равновесия;			
	- боковая подсечка под выставленную ногу;			
	- подсечка в колено под отставленную ногу;			
	- передняя подсечка под выставленную ногу;			
	- бросок скручиванием вокруг бедра;			
	- задняя подножка;			
	- отхват;			
	- зацеп изнутри голенью;			
	- бросок через спину захватом руки на плечо;			
	- комбинации приемов(бросок-переход на удержание);			
	- борьба в стойке: с односторонним сопротивлением, с обоюдным сопротивлением, с выполнением конкретного броска, поединок до 2м.			
	<b>Изучение техники сковывающих действий 5 кю в партере:</b>			
	- удержание сбоку;			

	- удержание с фиксацией плеча головой;			
	- удержание поперек;			
	- удержание со стороны головы;			
	- удержание верхом;			
	- уходы и пассивные защиты от изученных удержаний ;			
	- рычаг локтя от удержания сбоку;			
	- узел локтя от удержания сбоку;			
	- переворот с захватом рук;			
	- переворот с захватом руки и ноги;			
	- переворот ключом захватом пояса и руки из под плеча;			
	- активные и пассивные защиты от изученных сковывающих действий;			
	- борьба в партере в стандартных исходных положениях, в исходных положениях по заданию, поединок до 2мин.			
<b>VII</b>	<b>Тактическая подготовка (ТакП)</b>		<b>4</b>	<b>4</b>
	<b>Тактика проведения захватов, бросков, сковывающих действий:</b>			
	- использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных действий (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки для проведения захватов, бросков, удержаний и болевых.			
	<b>Тактика ведения поединка:</b>			
	- сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие);			
	- постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику);			
	- проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера;			
	- проведение поединка по формуле 2 минуты в стойке, 2 минуты в борьбе лежа, перед поединком с конкретным противником задумать			
	(спланировать) проведение конкретных бросков, сковывающих действий и в поединке добиться их успешного выполнения;			
	<b>Тактика участия в соревнованиях:</b>			
	- планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим) и его анализ;			
<b>VIII</b>	<b>Инструкторская практика</b>		<b>0</b>	<b>0</b>
<b>IX</b>	<b>Судейская практика</b>		<b>0</b>	<b>0</b>
<b>X</b>	<b>Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)</b>		<b>2,5</b>	<b>2,5</b>
<b>XI</b>	<b>Участие в соревнованиях (УС)</b>		<b>0</b>	<b>0</b>
<b>XII</b>	<b>Восстановительные мероприятия</b>		<b>0</b>	<b>0</b>
	<b>Всего часов</b>	<b>2,5</b>	<b>233</b>	<b>235,5</b>

Заместитель директора



С.А.Линченко

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ ДО МОГК СШОР №5

В.В.Винник

2024г

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ДЗЮДО  
ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2-4 ГОДА**

№	Разделы спортивной подготовки	Всего часов		
		Теория	Практика	Год
<b>I</b>	<b>Теоретическая подготовка (ТерП)</b>	<b>2</b>		<b>2</b>
	Физическая культура и спорт	0,5		
	Правила техники безопасности и предупреждение травматизма	0,5		
	Гигиенические основы ФК и С.	0,5		
	Режим дня и питание обучающихся	0,5		
<b>II</b>	<b>Психологическая подготовка (ПП)</b>	<b>3</b>		<b>3</b>
<b>III</b>	<b>Медицинские, медико-биологические мероприятия</b>		<b>3</b>	<b>3</b>
<b>IV</b>	<b>Практическая подготовка:</b>			
	<b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b>		<b>166</b>	<b>166</b>
	упражнения для развития общих физических качеств:			
	- <b>силы</b>			
	а) гимнастика (подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены,			
	поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног)			
	- <b>быстроты</b>			
	а) легкая атлетика (бег 10м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места);			
	б) гимнастика (подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с)			
	- <b>гибкости</b>			
	а) (упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки)			
	- <b>ловкости</b>			
	а) легкая атлетика (челночный бег 3 x 10 м)			
	б) гимнастика (кувырки вперед-назад (вдвоем, вдвоем), боковой переворот, подъем разгибом)			
	в) спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол)			
	г) подвижные игры (эстафеты, игры в касания, в захваты)			
	- <b>выносливости</b>			
	а) легкая атлетика (кросс 800 м)			
	- <b>упражнения для комплексного развития качеств:</b>			

	а) строевые упражнения - выполнение команд "направо", "налево", "кругом", построение из колонны по одному в колонну по трое,			
	размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки;			
	стойка на руках, перелазания; лазание по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность,			
	перебрасывания мяча в парах;			
	в) поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора, в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища,			
	таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90, 180, 360; ходьба по рейке гимнастической скамейке,			
	с поворотом, перешагивание через набивной мяч			
<b>V</b>	<b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b>		<b>19</b>	<b>19</b>
	<b>Упражнения для развития специальных физических качеств:</b>			
	- силы (выполнение приемов на более тяжелых партнерах)			
	- быстроты (проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу)			
	- выносливости (проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность,			
	выполнять приемы длительное время (1-2 минуты)			
	- гибкости (проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов			
	с максимальной амплитудой)			
	- ловкости (выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка, имитационные упражнения с набивным мячом)			
<b>VI</b>	<b>Техническая подготовка (ТехП)</b>		<b>112</b>	<b>112</b>
	<b>Изучение техники бросков 6 и 5 кю :</b>			
	- приветствие (поклон); пояс (завязывание) захваты;			
	- стойки, передвижения; повороты (перемещения тела);			
	- 4 падения (самостраховка), 8 выведений из равновесия;			
	- боковая подсечка под выставленную ногу;			
	- подсечка в колено под отставленную ногу;			
	- передняя подсечка под выставленную ногу;			
	- бросок скручиванием вокруг бедра;			
	- задняя подножка;			
	- отхват;			
	- зацеп изнутри голенью;			
	- бросок через спину захватом руки на плечо;			
	- комбинации приемов(бросок-переход на удержание);			
	- борьба в стойке: с односторонним сопротивлением, с обоюдным сопротивлением, с выполнением конкретного броска, поединок до 2м.			

	<b>Изучение техники сковывающих действий 5 кю в партере:</b>			
	- удержание сбоку;			
	- удержание с фиксацией плеча головой;			
	- удержание поперек;			
	- удержание со стороны головы;			
	- удержание верхом;			
	- уходы и пассивные защиты от изученных удержаний;			
	- рычаг локтя от удержания сбоку;			
	- узел локтя от удержания сбоку;			
	- переворот с захватом рук;			
	- переворот с захватом руки и ноги;			
	- переворот ключом захватом пояса и руки из под плеча;			
	- активные и пассивные защиты от изученных сковывающих действий;			
	- борьба в партере в стандартных исходных положениях, в исходных положениях по заданию, поединок до 2мин.			
<b>VII</b>	<b>Тактическая подготовка (ТакII)</b>		<b>6</b>	<b>6</b>
	<b>Тактика проведения захватов, бросков, сковывающих действий:</b>			
	- использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных действий (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки для проведения захватов, бросков, удержаний и болевых.			
	<b>Тактика ведения поединка:</b>			
	- сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие);			
	- постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику);			
	- проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера;			
	- проведение поединка по формуле 2 минуты в стойке, 2 минуты в борьбе лежа, перед поединком с конкретным противником задумать			
	(спланировать) проведение конкретных бросков, сковывающих действий и в поединке добиться их успешного выполнения;			
	<b>Тактика участия в соревнованиях:</b>			
	- планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим) и его анализ;			
<b>VIII</b>	<b>Инструкторская практика</b>		<b>0</b>	<b>0</b>
<b>IX</b>	<b>Судейская практика</b>		<b>0</b>	<b>0</b>
<b>X</b>	<b>Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)</b>		<b>3</b>	<b>3</b>
<b>XI</b>	<b>Участие в соревнованиях (УС)</b>		<b>0</b>	<b>0</b>
<b>XII</b>	<b>Восстановительные мероприятия</b>		<b>0</b>	<b>0</b>
	<b>Всего часов</b>	<b>5</b>	<b>309</b>	<b>314</b>

Заместитель директора



С.А.Линченко

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ ДО МОГК СШОР №5

В.В.Винник

2024г

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ДЗЮДО  
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП  
(ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) 1-3 ГОДА**

№	Разделы спортивной подготовки	Всего часов		
		Теория	Практика	Год
<b>I</b>	<b>Теоретическая подготовка (ТерП)</b>	<b>11</b>		<b>11</b>
	Физическая культура и спорт в РФ	1		
	Правила техники безопасности и предупреждение травматизма	2		
	История возникновения олимпийского движения	1		
	Психологическая подготовка	2		
	Теоретические основы обучения элементам техники и тактики вида спорта.	1		
	Правила вида спорта.	1		
	Режим дня и питание обучающихся	1		
	Физиологические основы ФК и С	2		
<b>II</b>	<b>Психологическая подготовка (ПП)</b>	<b>11</b>		<b>11</b>
<b>III</b>	<b>Медицинские, медико-биологические мероприятия</b>		<b>5</b>	<b>5</b>
	- проведение ТЗ в игровой форме			
	-душ теплые ванны			
	- водные процедуры закаливающего характера			
	- прогулки на свежем воздухе			
	- витаминизация			
<b>IV</b>	<b>Практическая подготовка:</b>			
	<b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b>		<b>130</b>	<b>130</b>
	- легкая атлетика			
	а) для развития быстроты (бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места)			
	б) для развития ловкости (челночный бег 3 x 10 м)			
	в) для развития выносливости (бег 400 м, 800м)			
	- гимнастика			
	а) для развития силы (подтягивание на перекладине, лазание по канату, поднимание гантелей 2-3 кг, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке)			
	б) для развития выносливости (сгибание рук в упоре лежа)			
	в) для развития быстроты (подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, 10 кувырков вперед на время)			
	г) для развития ловкости (стойки на голове, на руках, на лопатках, лазание по гимнастической лестнице с набивным мячом в руках, переползание по-			

	пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком спиной друг к другу).			
	д) для развития гибкости (упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены)			
	<b>- тяжелая атлетика</b>			
	а) для развития силы (поднимание гири 16 кг, штанги - 25 кг)			
	<b>- бокс</b>			
	а) для развития быстроты (бой с тенью - 5 серий по 5 имитационных ударов, уклоны от касаний)			
	б) (подвижные игры, эстафеты)			
	<b>- спортивная борьба</b>			
	а) для развития гибкости и быстроты (забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину)			
	б) для развития ловкости (партнер на четвереньках - атакующий имеет цель положить его на живот, на спину)			
	в) для развития силы (партнер на плечах - приседания, с сопротивлением партнера - захватом за плечи препятствовать повороту партнера, захватом рук сверху, партнер препятствует отведению и приведению рук, захватом ног - препятствует их сведению и разведению;			
	поднимание и перенос на спине, бедре, руках, плечах манекена, партнера; повороты, наклоны с манекеном, партнером на плечах,			
	бег с манекеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена; поединки без захвата ног (на руках);			
	<b>- спортивные игры</b>			
	а) для комплексного развития качеств (футбол, баскетбол, волейбол, гандбол)			
	<b>- другие виды двигательной деятельности (по выбору тренера)</b>			
	а) для развития быстроты (с набивными мячами и т.д)			
	б) для развития ловкости (упражнения в парах и т.д.)			
<b>V</b>	<b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b>		<b>94</b>	<b>94</b>
	- имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек (перебрасывание ногой лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу; подхвата - хараи-гоши - удар пяткой по лежащему; отхвата - о-сото-гари - удар голенью по падающему мячу)			
	- имитационные упражнения на гимнастической стенке для освоения подхвата - хараи-гоши - махи левой, правой ногой, стоя лицом, боком к стенке			
	- упражнения для развития мышц шеи (накаты в упоре головой, на борцовском мосту, забегания, перевороты из моста в упор и обратно)			
	- поединки для развития и силы (на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника)			
	- поединки для развития быстроты (в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия, поединки со спуртами)			

	- поединки для развития выносливости (в ходе поединка решается задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема,			
	изменять захваты, стойки, дистанции, положения. Применять приемы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц)			
	- поединки для развития гибкости (увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника)			
	- поединки для развития ловкости (поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий)			
<b>VI</b>	<b>Техническая подготовка (ТехП)</b>		<b>197</b>	<b>197</b>
	<b>Совершенствование техники бросков 6,5 кю;</b>			
	<b>Изучение техники бросков 4 кю:</b>			
	- контрприем от зацепа изнутри голенью (вариант 1);			
	- контрприем от зацепа изнутри голенью (вариант 2);			
	- бросок через спину с захватом рукава и отворота;			
	- задняя подсечка;			
	- подсечка изнутри;			
	- бросок через бедро с захватом шеи;			
	- бросок через бедро с захватом отворота;			
	- боковая подсечка в темп шагов;			
	- комбинации приемов (бросок с переходом на удержание);			
	<b>Совершенствование техники сковывающих действий 5 кю в партере;</b>			
	<b>Изучение техники сковывающих действий 4 кю в партере:</b>			
	- удержание сбоку с захватом из под руки;			
	- удержание сбоку с захватом своей ноги;			
	- обратное удержание сбоку;			
	- узел локтя:			
	- рычаг локтя захватом руки между ног;			
	- переворот с захватом руки и ноги;			
	- переворот ключом захватом пояса и руки из под плеча;			
	- переворот захватом пояса и руки на плечо;			
	- переворот ногами снизу;			
	- переворот кувырком;			
	- активные и пассивные защиты от изученных сковывающих действий;			
	<b>Экзамен по технике 5 кю, (желтый пояс)</b>			
<b>VII</b>	<b>Тактическая подготовка (ТакП)</b>		<b>24</b>	<b>24</b>
	<b>- тактика проведения техники комбинаций</b>			
	- однонаправленные комбинации : задняя подножка - отхват, зацеп изнутри - отхват, зацеп изнутри - задняя подножка,			
	передняя подсечка - выведение из равновесия рывком;			

	- разнонаправленные комбинации - боковая подсечка - отхват, боковая подсечка - бросок через спину, боковая подсечка - задняя подножка,			
	зацеп изнутри - передняя подсечка, подсечка изнутри - бросок через спину, зацеп изнутри-бросок через бедро;			
	<b>- тактика ведения поединка</b>			
	Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам:			
	- сбор информации (наблюдение, опрос);			
	- оценка обстановки - сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества, манера ведения противоборства,			
	эффективные приемы, волевые качества, условия проведения поединка - состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований);			
	- цель поединка - победить с конкретным счетом, не дать победить противнику с конкретным счетом			
	<b>- тактика участия в соревнованиях</b>			
	- применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков;			
	- распределение сил на все поединки соревнований;			
	- подготовка к поединку - разминка, настройка			
<b>VIII</b>	<b>Инструкторская практика</b>		<b>5</b>	<b>5</b>
	- изучение правил соревнований			
<b>IX</b>	<b>Судейская практика</b>		<b>5</b>	<b>5</b>
	- судейство соревнований			
<b>X</b>	<b>Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)</b>		<b>5</b>	<b>5</b>
<b>XI</b>	<b>Участие в соревнованиях (УС)</b>		<b>30</b>	<b>30</b>
<b>XII</b>	<b>Восстановительные мероприятия</b>		<b>5</b>	<b>5</b>
	<b>Всего часов</b>	<b>22</b>	<b>500</b>	<b>522</b>

Заместитель директора



С.А.Линченко

«УТВЕРЖДАЮ»  
 Директор МБУ ДО МОГК СШОР №5

В.В.Винник  
 2024г

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
 УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ДЗЮДО  
 УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП  
 (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) 4-5 ГОД**

№	Разделы спортивной подготовки	Всего часов		
		Теория	Практика	Год
<b>I</b>	<b>Теоретическая подготовка (терП)</b>	<b>14</b>		<b>14</b>
	Правила техники безопасности и предупреждение травматизма	3		
	Режим дня и питание обучающихся	3		
	Физиологические основы ФК и С	3		
	Учет соревновательной деятельности.	3		
	Оборудование, спортивный инвентарь	2		
<b>II</b>	<b>Психологическая подготовка (ПП)</b>	<b>8</b>		<b>8</b>
<b>III</b>	<b>Медицинские, медико-биологические мероприятия</b>		<b>8</b>	<b>8</b>
	- проведение ТЗ в игровой форме			
	-душ теплые ванны			
	- водные процедуры закаливающего характера			
	- прогулки на свежем воздухе			
	- витаминизация			
	- массаж			
<b>IV</b>	<b>Практическая подготовка:</b>			
	<b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b>		<b>149</b>	<b>149</b>
	- легкая атлетика			
	а) для развития быстроты (бег 30 м, 60 м, 100м)			
	- гимнастика			
	а) для развития выносливости (подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в			
	висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног)			
	б) для развития быстроты (подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, разгибание туловища лежа на спине на животе за 20 с (ноги закреплены)			
	в) для развития выносливости (сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой)			
	д) для развития гибкости (упражнения у гимнастической стенки)			
	- спортивная борьба			
	а) для развития силы (приседания, повороты, наклоны (партнер на плечах) с партнером тяжелее на 9+2 кг, поднимание партнера захватом туловища сзади (партнер на четвереньках)			

	б) для развития гибкости (упражнения на борцовском мосту с партнером, без партнера, упражнения с резиновым амортизатором)			
	в) для развития ловкости (стоя на коленях или стоя лицом или боком друг к другу зайти за спину партнера, стоя на одной ноге одна рука за спиной зайти за спину партнера, стоя на одной ноге одна рука за спиной толчком в плечо вытолкнуть партнера с площади татами, борьба за обусловленный предмет)			
	- <b>тяжелая атлетика</b>			
	а) для развития силы (толчок штанги двумя руками, жим штанги лежа на спине, поднятие штанги на грудь, упражнения с гирями весом 16 кг, 32 кг)			
	- <b>спортивные игры</b>			
	для комплексного развития качеств (футбол, волейбол, баскетбол)			
	- <b>бокс</b>			
	а) для развития быстроты (бой с тенью - 5 серий по 5 имитационных ударов, уклоны от касаний)			
	б) подвижные игры в касание, тиснение, эстафеты			
<b>V</b>	<b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b>		<b>168</b>	<b>168</b>
	- развитие скоростно-силовых качеств:			
	а) (в стандартной ситуации (при передвижении противника) выполнение бросков в течение 10 с в максимальном темпе, затем отдых			
	до 120 с, затем повтор до 6 раз, после 6 серий отдых 5 минут, провести 5-6 таких комплексов работы и отдыха;			
	б) в поединке с односторонним сопротивлением (с полным сопротивлением противника) в конце каждой минуты 10 с выполнением бросков			
	(контрбросков) в стандартной ситуации, затем повтор 6 раз, потом отдых 5 минут, повторить 3-6 таких комплексов работы и восстановления);			
	- развитие скоростной выносливости:			
	а) (в стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 90 с в максимальном			
	темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений;			
	б) поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5			
	минут и таких 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут;			
	- развитие "борцовской" выносливости:			
	а) (проведение 2-3 поединков с односторонним сопротивлением или полным сопротивлением длительностью до 20 минут);			
	- развитие ловкости:			
	(лежа на спине, боком друг к другу, выйти наверх и провести удержание, болевой, удушение. Стоя лицом друг к другу захватить			
	туловище партнера и оторвать его от татами.			
<b>VI</b>	<b>Техническая подготовка (ТехП)</b>		<b>335</b>	<b>335</b>
	Совершенствование техники бросков 5,4 кю;			

	<b>Изучение техники бросков 3 кю:</b>			
	- зацеп снаружи голенью;			
	- бросок через бедро захватом пояса;			
	- боковая подножка на пятке(седом);			
	- бросок через ногу со скручиванием под отставленную ногу;			
	- подсад бедром и голенью изнутри;			
	- бросок через голову с упором стопой в живот;			
	- бросок через плечи (мельница);			
	- подхват бедром с обратным захватом одноименного отворота;			
	- контрприем от подсада бедром и голенью изнутри;			
	- бросок захватом двух ног;			
	- бросок захватом ноги за подколенный сгиб;			
	- бросок захватом ноги за пятку;			
	- бросок через спину (плечо) с колена;			
	- бросок через спину (плечо) с колен.			
	- борьба в стойке с обоюдным сопротивлением, с выполнением комбинаций приемов, поединки до 4 мин.			
	<b>Совершенствование техники сковывающих действий 5,4 кю в партере</b>			
	<b>Изучение техники сковывающих действий 3 кю в партере:</b>			
	<b>Сковывающие действия:</b>			
	- рычаг локтя от удержания сбоку;			
	- узел локтя от удержания сбоку;			
	- узел локтя:			
	- рычаг локтя захватом руки между ног ;			
	- узел локтя:			
	- рычаг локтя захватом руки между ног ;			
	- удушение спереди, скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз);			
	- удушение сзади двумя отворотами;			
	- удушение сзади отворотом, выключая руку;			
	- удушение сзади плечом и предплечьем (вариант 1);			
	- удушение сзади плечом и предплечьем (вариант 2);			
	- удушение спереди кистями;			
	- удушение спереди отворотом и предплечьем вращением;			
	активные и пассивные защиты от изученных сковывающих действий;			
	- борьба в партере в стандартных исходных положениях, в исходных положениях по заданию, поединки до 4м.			
	<b>Экзамен по технике 3 кю,(зеленый пояс)</b>			
<b>VII</b>	<b>Тактическая подготовка (ТакII)</b>		<b>45</b>	<b>45</b>
	<b>- тактика проведения техники комбинаций:</b>			
	- однонаправленные комбинации: бросок через спину с колена - бросок через спину с колен, подхват			

	бедром - передняя подножка,			
	подхват изнутри - передняя подножка, зацеп голенью снаружи - бросок захватом ноги за пятку, зацеп изнутри голенью -			
	одноименный зацеп изнутри голенью, зацеп снаружи - задняя подножка, передняя подсечка под отставленную ногу - бросок через спину			
	с захватом руки на плечо бросок подсечкой в темп шагов - бросок через плечи;			
	- разнонаправленные комбинации: подсечка в темп шагов - зацеп снаружи, подсечка в темп шагов - бросок через голову с упором стопой в живот,			
	зацеп изнутри голенью - передняя подножка, зацеп изнутри голенью - бросок через спину, передняя подножка - зацеп изнутри голенью,			
	бросок через спину - зацеп изнутри голенью, боковая подсечка - бросок захватом за подколенный сгиб, передняя подсечка по отставленную ногу			
	- бросок через спину с колен; бросок захватом ноги за пятку - бросок через спину с колена;			
	- тактика ведения поединка			
	- эпизоды и паузы в поединке			
	- длительность эпизодов и пауз от начала поединка до окончания			
	- модель поединка с учетом содержания технико- тактических действий в эпизодах поединка			
	- пауза как время, "отведенное" для анализа ситуации и корректировки тактического замысла			
	- тактика ведения поединка на краю татами			
	- тактика участия в соревнованиях			
	- цель, средства для достижения цели, реализация выработанного курса действий и его коррекция			
	- обучение тактике участия в соревнованиях путем организации учебных соревнований			
<b>VIII</b>	<b>Инструкторская практика</b>		<b>8</b>	<b>8</b>
	- изучение правил соревнований			
<b>IX</b>	<b>Судейская практика</b>		<b>14</b>	<b>14</b>
	- судейство соревнований			
<b>X</b>	<b>Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)</b>		<b>8</b>	<b>8</b>
<b>XI</b>	<b>Участие в соревнованиях (УС)</b>		<b>70</b>	<b>70</b>
<b>XII</b>	<b>Восстановительные мероприятия</b>		<b>8</b>	<b>8</b>
	<b>Всего часов</b>	<b>22</b>	<b>813</b>	<b>835</b>

Заместитель директора



С.А.Линченко

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ ДО МОГК СШОР №5

В.В.Винник

2024г

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ДЗЮДО  
ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА  
(НЕ ОГРАНИЧИВАЕТСЯ)**

№	Разделы спортивной подготовки	Всего часов		
		Теория	Практика	Год
<b>I</b>	<b>Теоретическая подготовка (ТерП)</b>	<b>20</b>		<b>20</b>
	Олимпийское движение	2		
	Правила техники безопасности и предупреждение травматизма	3		
	Профилактика травматизма	3		
	Психологическая подготовка	3		
	Учет соревновательной деятельности	2		
	Подготовка обучающихся как многокомпонентный процесс	2		
	Спортивные соревнования	3		
	Восстановительные средства и мероприятия	2		
<b>II</b>	<b>Психологическая подготовка (ПП)</b>	<b>12</b>		<b>12</b>
<b>III</b>	<b>Медицинские, медико-биологические мероприятия</b>		<b>20</b>	<b>20</b>
	- проведение ТЗ в игровой форме			
	-душ теплые ванны			
	- водные процедуры закаливающего характера			
	- прогулки на свежем воздухе			
	- витаминизация			
	- массаж			
	- сауна, русская баня			
<b>IV</b>	<b>Практическая подготовка:</b>			
	<b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b>		<b>146</b>	<b>146</b>
	общеразвивающие упражнения, способствующие развитию и совершенствованию силы, скоростной и скоростно-силовой выносливости:			
	- подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа;			
	- подъем силой в упоре на кольцах, упражнения на гимнастической стенке, лазание по канату на скорость 5м;			
	- упражнения со штангой (рывок, толчок, приседания), гантелями;			
	- акробатические упражнения, сальто, сальто-мортале, фляк, подъем разгобом, рандат, перевороты;			
	- бег на короткие дистанции - 30 м, 100 м;			
	- прыжковые упражнения (в длину, в высоту);			
	- круговая тренировка (работа на субмаксимальной и максимальной мощности)			

	<b>упражнения для совершенствования ловкости:</b>			
	- с набивными мячами, скакалками;			
	- спортивные игры, футбол, баскетбол, волейбол;			
	- упражнения на гибкость и подвижность в суставах (растягивание)			
	<b>упражнения для совершенствования выносливости и повышения работоспособности:</b>			
	- бег на 400 м, 800 м, 3000м, кросс 75 минут бега			
	- плавание 200м, 400м.			
	- круговая тренировка (работа большой мощности)			
<b>V</b>	<b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b>		<b>218</b>	<b>218</b>
	- упражнения, способствующие развитию силы, взрывной силы, скоростно-силовой выносливости: упражнения с партнером в сопротивлении, перетягивании, выталкивании и т.п., упражнения с партнером для совершенствования координации;			
	- упражнения, способствующие развитию быстроты реакции, быстроты отдельных двигательных действий, точности, вариативности техники дзюдо			
	- формирование умений и навыков управления уровнем мышечных напряжений и расслаблений			
<b>VI</b>	<b>Техническая подготовка (ТехП)</b>		<b>440</b>	<b>440</b>
	<b>Совершенствование индивидуальной техники бросков в стойке:</b>			
	- борьба за захват, опережение;			
	- набрасывание со сменой партнеров;			
	- приемов в движении;			
	- комбинации приемов;			
	- учебно – тренировочные схватки;			
	<b>Запрещенные приемы в стойке:</b>			
	- подъем из партера подсадом;			
	- бросок двойным подбивом «ножницы»;			
	- бросок обвивом голени.			
	<b>Совершенствование индивидуальной техники сковывающих действий в партере:</b>			
	- совершенствование удержаний;			
	- совершенствование болевых приемов;			
	- совершенствование удушающих захватов;			
	- учебно – тренировочные схватки;			
	<b>Запрещенные приемы в партере:</b>			
	- узел бедра и колена;			
	- ущемление ахиллова сухожилия;			
	- удушение туловища ногами.			
<b>VII</b>	<b>Тактическая подготовка (ТакП)</b>		<b>42</b>	<b>42</b>
	<b>Совершенствование индивидуальной тактической подготовленности:</b>			
	- тактики проведения техники комбинаций приемов (против конкретного противника);			
	- тактики ведения поединка (выбор тактических действий против конкретного противника);			
	- тактики участия в соревнованиях (отборочных и основных соревнованиях года)			

<b>VIII</b>	<b>Инструкторская практика</b>		<b>20</b>	<b>20</b>
	- профилактика травматизма;			
	- проведение соревнований по общей физической подготовке;			
	- проведение соревнований по специальной физической подготовке;			
<b>IX</b>	<b>Судейская практика</b>		<b>12</b>	<b>12</b>
<b>X</b>	<b>Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)</b>		<b>12</b>	<b>12</b>
	- прохождение судейского семинара;			
	- судейство соревнований.			
<b>XI</b>	<b>Участие в соревнованиях (УС)</b>		<b>82</b>	<b>82</b>
<b>XII</b>	<b>Восстановительные мероприятия</b>		<b>20</b>	<b>20</b>
	<b>Всего часов</b>	<b>32</b>	<b>1012</b>	<b>1044</b>

Заместитель директора



С.А.Линченко

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБУ ДО МОГК СШОР №5

В.В.Винник  
2024г

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПО ДЗЮДО  
ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА  
(НЕ ОГРАНИЧИВАЕТСЯ)**

№	Разделы спортивной подготовки	Всего часов		
		Теория	Практика	Год
<b>I</b>	<b>Теоретическая подготовка (ТерП)</b>	<b>12</b>		<b>12</b>
	Социальные функции спорта	2		
	Правила техники безопасности и предупреждение травматизма	1		
	Воспитание в спорте	1		
	Психологическая подготовка	1		
	Учет соревновательной деятельности	2		
	Подготовка обучающихся как многокомпонентный процесс	2		
	Спортивные соревнования	2		
	Восстановительные средства и мероприятия	1		
<b>II</b>	<b>Психологическая подготовка (ПП)</b>	<b>12</b>		<b>12</b>
<b>III</b>	<b>Медицинские, медико-биологические мероприятия</b>		<b>24</b>	<b>24</b>
	- проведение ТЗ в игровой форме			
	-душ теплые ванны			
	- водные процедуры закаливающего характера			
	- прогулки на свежем воздухе			
	- витаминизация			
	- массаж			
	- сауна, русская баня			
<b>IV</b>	<b>Практическая подготовка:</b>			
	<b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b>		<b>177</b>	<b>177</b>
	общеразвивающие упражнения, способствующие развитию и совершенствованию силы, скоростной и скоростно-силовой выносливости:			
	- подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа;			
	- подъем силой в упоре на кольцах, упражнения на гимнастической стенке, лазание по канату на скорость 5м;			
	- упражнения со штангой (рывок, толчок, приседания), гантелями;			
	- акробатические упражнения, сальто, сальто-мортале, фляк, подъем разгобом, рандат, перевороты;			
	- бег на короткие дистанции - 30 м, 100 м;			
	- прыжковые упражнения (в длину, в высоту);			
	- плавание 100м,			

	- толкание ядра			
	- круговая тренировка (работа на субмаксимальной и максимальной мощности)			
	<b>упражнения для совершенствования ловкости:</b>			
	- с набивными мячами, скакалками;			
	- спортивные игры, футбол, баскетбол, волейбол;			
	- упражнения на гибкость и подвижность в суставах (растягивание)			
	<b>упражнения для совершенствования выносливости и повышения работоспособности:</b>			
	- бег на 400 м, 800 м, 3000м, кросс 75 минут бега			
	- плавание 200м, 400м.			
	- круговая тренировка (работа большой мощности)			
<b>V</b>	<b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b>		<b>277</b>	<b>277</b>
	- упражнения, способствующие развитию силы, взрывной силы, скоростно-силовой выносливости: упражнения с партнером в сопротивлении, перетягивании, выталкивании и т.п., упражнения с партнером для совершенствования координации;			
	- упражнения, способствующие развитию быстроты реакции, быстроты отдельных двигательных действий, точности, вариативности техники дзюдо			
	- формирование умений и навыков управления уровнем мышечных напряжений и расслаблений			
<b>VI</b>	<b>Техническая подготовка (ТехП)</b>		<b>538</b>	<b>538</b>
	<b>Совершенствование индивидуальной техники бросков в стойке:</b>			
	- в борьбе за захват, опережение;			
	- бросков в однонаправленных и разнонаправленных комбинациях ;			
	- бросков и комбинации приемов в учебно-тренировочных схватках;			
	- бросков и комбинации приемов в соревновательных схватках;			
	<b>Совершенствование индивидуальной техники скрывающих действий в партере:</b>			
	- удержаний, болевых приемов, удушающих захватов в комбинациях;			
	- удержаний, болевых приемов, удушающих захватов в учебно-тренировочных схватках;			
	- удержаний, болевых приемов, удушающих захватов в соревновательных схватках;			
<b>VII</b>	<b>Тактическая подготовка (ТакП)</b>		<b>40</b>	<b>40</b>
	<b>Совершенствование индивидуальной тактической подготовленности:</b>			
	- тактики проведения техники комбинаций приемов (против конкретного противника);			
	- тактики ведения поединка (выбор тактических действий против конкретного противника);			
<b>VIII</b>	<b>Инструкторская практика</b>		<b>12</b>	<b>12</b>
	- профилактика травматизма;			
	- проведение соревнований по общей физической подготовке;			
	- проведение соревнований по специальной физической подготовке;			
<b>IX</b>	<b>Судейская практика</b>		<b>24</b>	<b>24</b>
	- прохождение судейского семинара;			

	- судейство соревнований.			
X	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)		12	12
XI	Участие в соревнованиях (УС)		100	100
XII	Восстановительные мероприятия		24	24
	Всего часов	24	1228	1252

Заместитель директора



С.А.Линченко