Комитет по делам образования города Челябинска
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Дворец пионеров и школьников им. Н.К. Крупской г. Челябинска»

РЕКОМЕНДОВАНО
Экспертным советом
МАУДО «ДПШ»
Протокол № 3 от 17.04.2026

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУДО «ДПШ»
_____ Ю.В. Смирнова
Приказ №243 от 20.04.2026

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы дзюдо»

Направленность Программы: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 8-18 лет
Срок реализации Программы: 1 год
Количество часов по Программе: 222
Год разработки Программы: 2022

Автор-составитель:
Муллакильдин Рашит Варисович
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

Челябинск, 2026 г.

Оглавление

Раздел 1. Пояснительная записка	3
Раздел 2. Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы дзюдо»	10
Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы дзюдо»	10
Учебный план образовательного модуля «Основы дзюдо. Дзюдо 1.0»	10
Содержание учебного плана образовательного модуля «Основы дзюдо. Дзюдо 1.0»	18
Учебный план образовательного модуля «Основы дзюдо. Дзюдо 2.0»	37
Содержание учебного плана образовательного модуля «Основы дзюдо. Дзюдо 2.0»	44
Раздел 3. Воспитательная деятельность	63
Раздел 4. Формы аттестации и оценочные материалы	66
Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы дзюдо»	73
Приложение 1. Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы дзюдо»	80
Приложение 2. Карточка дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы дзюдо»	81

Раздел 1. Пояснительная записка

Перечень нормативно-правовых актов

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 25.12.2023 №685-ФЗ).
2. Федеральный закон от 24.07.1998 №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (ред. от 28.04.2023).
3. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года».
4. Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 №1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
5. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации» (ред. от 01.07.2025).
6. Распоряжение Правительства РФ от 17.08.2024 №2233-р «Об утверждении Стратегии развития молодежной политики в период до 2030 года».
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изм. и доп. от 21.04.2023).
9. Приказ Минобрнауки России №882, Минпросвещения России №391 от 05.08.2020 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (вместе с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ») (ред. от 22.02.2023).
10. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
12. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).
13. Методические рекомендации по проектированию общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы), разработанные Минобранауки

России совместно с ГАОУ ВО «МГПУ», ФГАУ «ФИРО» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование» (письмо Минобрнауки России №09-3242 от 18.11.2015).

14. Закон Челябинской области от 30.08.2013 №515-ЗО «Об образовании в Челябинской области» (ред. от 29.01.2024).

15. Локальные акты МАУДО «ДПШ».

Законодательные акты в области физической культуры и спорта:

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 №329-ФЗ.

2. Распоряжение Правительства РФ от 28 декабря 2021 г. №3894-р) «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации» (ред. от 15.02.2025)

3. Распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. №3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года» (ред.29.04.2023).Направленность Программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность Программы

Тотальная компьютеризация современного общества привела к формированию так называемой «сидячей цивилизации», что сопряжено с риском длительной гиподинамии. Научно доказано, что дефицит движения оказывает разрушительное воздействие на организм, способствуя преждевременному снижению трудоспособности и увяданию. Вместе с тем, именно в эту эпоху предъявляются повышенные требования к уровню здоровья человека и адаптивности.

На передний план выходит задача целенаправленного формирования, сохранения и укрепления здоровья через естественную адаптацию — здоровый образ жизни, основополагающим элементом которого выступает физическая активность. В этом контексте дзюдо представляет собой уникальный инструмент: его спортивная составляющая направлена на физическое совершенствование, а философская база — на формирование целостной культуры личности.

Таким образом, актуальность дополнительной общеобразовательной программы «Основы дзюдо» обусловлена её способностью решать ключевую задачу: мотивировать подрастающее поколение к ведению здорового образа жизни и систематическим занятиям физической культурой в соответствии с современными социальными запросами.

Воспитательный потенциал Программы

Средства физической культуры и спорта имеют огромный потенциал для решения задач нравственного, гражданского, трудового воспитания подрастающего поколения, социализации личности. Организационные особенности и эмоциональная насыщенность учебно-тренировочной и соревновательной деятельности способствуют развитию у подрастающего поколения значимых мотивационно-ценностных, морально-волевых и поведенческих качеств, оптимальной самооценки, способностей устанавливать конструктивные

взаимоотношения с окружающими, что находит отражение в личностных и метапредметных задачах Программы.

Воспитательный потенциал Программы также раскрывается через мероприятия плана воспитательной работы и образовательные события, которые включены в учебный план в виде компонентов институционального уровня:

1. Институциональный компонент «Мой Дворец» (2 часа), который предполагает знакомство обучающихся с историей МАУДО «ДПШ», спортивного объединения, участие в традиционных мероприятиях.

2. Профориентационный компонент «Мой выбор» (2 часа), в рамках которого раскрывается важность и востребованность различных профессий для социума, происходит знакомство с особенностями профессии «спортсмен», с перспективами и возможностью дальнейшего профессионального пути.

Включение в Программу тестирования ВФСК «ГТО», подготовка к которому предусматривает единство теоретической и физической подготовленности обучающихся, преследует решение и воспитательных задач, в том числе патриотических, направленных на формирование целеустремленной личности обучающегося, практикующей здоровый образ жизни.

Новизна Программы

Новизна Программы состоит в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной. Программа состоит из двух модулей, каждый из которых предполагает конкретные результаты.

Содержание Программы в рамках модуля «Дзюдо 1.0» предполагает знакомство обучающихся с историей, правилами вида спорта, освоение основных технических элементов дзюдо, элементарных приемов судейства. Содержание Программы в рамках модуля «Дзюдо 2.0» направлено на углубленное изучение правил вида спорта, отработку приемов и комбинаций борьбы дзюдо в усложненных условиях; применение азов судейства на практике; участие в спортивных соревнованиях различного уровня.

Отличительные особенности Программы

К отличительным особенностям программы можно отнести следующие:

1. Цикличность распределения программного материала. Реализация Программы осуществляется на спортивно-оздоровительном этапе, что не предполагает участие обучающихся в спорте высших достижений. В итоге, отсутствует необходимость выводить обучающихся на пики физической готовности в определенные периоды тренировок, и акцент сделан на регулярность применения общеразвивающих нагрузок, равномерность распределения специфической двигательной активности. В годичном периоде выделены три макроцикла/раздела учебно-тренировочной деятельности: подготовительный, тренировочный и заключительный.

2. Система оценочных и контрольно-измерительных материалов. Инструментом оценки уровня физической подготовленности обучающихся выступает Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

3. Построение программного материала на основе принципов комплексности и вариативности. Комплексность предусматривает тесную

взаимосвязь всех видов подготовки для всестороннего развития обучающихся (теоретической, общей и специальной физической, технико-тактической подготовки, воспитательной работы, медико-педагогического контроля). Вариативность предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок.

Адресат Программы: обучающиеся в возрасте от 8 до 18 лет.

Программа предусматривает обучение обучающихся, изъявивших желание заниматься дзюдо и имеющих медицинский допуск к занятиям (предъявившие справку от терапевта или прошедшие ежегодный медицинский осмотр в рамках медико-педагогического контроля в физкультурном диспансере).

Оптимальный количественный состав группы – 12-15 человек.

Младший школьный возраст (8-11 лет).

Характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата. Длина тела увеличивается в этот период больше, чем масса. Завершается развитие костного скелета. Суставы подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество костной ткани. Усиленно развивается и укрепляется мышечная система. Позвоночный столб сохраняет большую подвижность.

Для детей данной возрастной категории естественной является потребность в высокой двигательной активности. Этот возраст является наиболее благоприятным для развития физических способностей (скоростные и координационные способности, способность длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности). Ведущая деятельность: учебная в сочетании с игровой (в процессе обучения) деятельностью.

Средний школьный возраст (12-15 лет)

Характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела, главным образом за счет удлинения ног. Быстро растут кости верхних и нижних конечностей, ускоряется рост в высоту позвонков. Позвоночный столб очень подвижен. Быстрыми темпами развивается мышечная система.

Подростковый возраст - это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. У подростков достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности (в метаниях на меткость и на дальность, в спортивно-игровых двигательных действиях), силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости. Происходят значительные изменения в психике. Наблюдается высокая эмоциональность, обостренный интерес к собственным возможностям, появление так называемого чувства взрослости. Ведущая деятельность: социально одобряемая и социально признаваемая.

Старший школьный возраст (16-18 лет)

Характеризуется относительно спокойным и равномерным протеканием процессов роста и развития. Замедляется рост тела в длину и увеличивается в ширину, возрастает масса тела. Почти заканчивается процесс окостенения большей части скелета. Интенсивно развивается грудная клетка, особенно у юношей. Скелет

способен выдержать значительные нагрузки. Наблюдается асимметрия в силе мышц правой и левой половины тела.

В данный возрастной период заканчивается формирование познавательной сферы. Наибольшие изменения происходят в мыслительной деятельности. Повышается способность понимать структуру движений, точно воспроизводить и дифференцировать отдельные (силовые, временные и пространственные) движения, осуществлять двигательные действия в целом. Старший школьный возраст характеризуется осознанием своего внутреннего мира, внутренней работой, поиском перспектив жизненного пути, развитием чувства ответственности, стремлением владеть собой, обогащением эмоциональной сферы. Ведущая деятельность: учебно-профессиональная.

Цель Программы: вовлечение обучающихся в систему регулярных занятий избранным видом спорта, предполагающую изучение основ физической, технической и тактической подготовки в виде спорта дзюдо.

Задачи программы:

Личностные:

- способствовать формированию ценностного отношения к истории, традициям и достижениям российского спорта;
- способствовать формированию культуры здоровья: ценностного понимания здорового и безопасного образа жизни; бережного отношения к собственному здоровью;
- воспитывать морально-волевые и нравственные качества спортсмена-гражданина России: трудолюбие, дисциплинированность, ответственность, самообладание, честность, уважение к сопернику.

Метапредметные:

- развивать навыки социального поведения;
- развивать навыки постановки цели, планирования и осуществления деятельности по ее достижению, коррекции своих действий в изменяющейся ситуации.

Предметные:

- познакомить с историей, правилами, особенностями дзюдо, основами техники безопасности;
- обучить основам техники и тактики дзюдо;
- развивать основные двигательные качества.

Планируемые результаты:

Личностные:

Обучающиеся

- проявляют ценностное отношение к истории, традициям и достижениям российского спорта;
- проявляют бережное отношение к собственному здоровью;
- проявляют морально-волевые и нравственные качества спортсмена-гражданина России: трудолюбие, дисциплинированность, самообладание, честность, уважение к сопернику.

Метапредметные:

- проявляют навыки социального поведения;
- получили развитие навыков планирования, организации своей деятельности в соответствии с поставленной целью, коррекции своих действий в изменяющейся ситуации.

Предметные:

Образовательный модуль «Основы дзюдо. Дзюдо 1.0»:

Обучающиеся знают:

- историю, этикет и базовые правила дзюдо;
- правила личной гигиены, гигиенические требования к обучающимся;
- значение и построение режима дня, основы ведения здорового образа жизни;
- основные технические элементы: страховка, группировка, захваты; основные стойки; основные виды позиций; основные виды перемещений; равновесие (балансировка); броски.

Обучающиеся умеют:

- соблюдать правила техники безопасности;
- демонстрировать комплексы упражнений по общей и специальной физической подготовке;
- выполнять приемы в стойке: подножка задняя, подсечка боковая, подсечка передняя, подсечка в колено, бросок через бедро скручиванием, контрприем от задней подножки, отхват, бросок через бедро подбивом, зацеп изнутри голенью, контрприем от зацепа изнутри голенью 2 варианта;
- применять технику борьбы лежа (перевороты, удержания);
- применять базовые элементы техники и тактики дзюдо в процессе спортивной практики/участия в соревнованиях;
- выполнять тестовые упражнения ВФСК «ГТО».

Образовательный модуль «Основы дзюдо. Дзюдо 2.0»:

Обучающиеся знают:

- углубленные правила и терминологию дзюдо;
- правила судейства.

Обучающиеся умеют:

- разрабатывать и демонстрировать комплексы по общей и специальной физической подготовке;
- выполнять приемы в стойке: задняя подсечка, подсечка изнутри, бросок через бедро с захватом шеи, бросок через бедро с захватом отворота, боковая подсечка в темп шагов, передняя подножка, подхват бедром (под две ноги), подхват изнутри (под одну ногу);
- применять технику борьбы лежа (перевороты, удержания, болевые приемы);
- применять базовые элементы техники и тактики в процессе спортивной практики/участия в соревнованиях;
- выполнять тестовые упражнения ВФСК «ГТО».

Объем Программы: 444 часа.

Образовательный модуль «Основы дзюдо. Дзюдо 1.0»: 222 часа.

Образовательный модуль «Основы дзюдо. Дзюдо 2.0»: 222 часа.

Срок освоения Программы: 1 год.

Формы обучения: очная. Программа может быть реализована с использованием дистанционных технологий.

Виды занятий: теоретические, практические учебные занятия с группой.

Формы контроля:

- текущий контроль – педагогическое наблюдение, тестирование.
- промежуточная аттестация – экспертная оценка.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Раздел 2. Содержание Программы

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы дзюдо»

Предмет: дзюдо

№ п/п	Наименование образовательного модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Основы дзюдо. Дзюдо 1.0	222	20	202
2.	Основы дзюдо. Дзюдо 2.0	222	10	212
	Итого:	444	30	414

Учебный план образовательного модуля «Основы дзюдо. Дзюдо 1.0»

Предмет: дзюдо

№ п/п	Название разделов и тем	Общее количество часов	Из них:		Формы аттестации, контроля
			Теория	Практика	
1	**Подготовительный цикл**	**28**	**7**	**21**	
1.1	Вводное занятие	2	2		
1.2	История дзюдо	1	1		
1.3	Упражнения для комплексного развития качеств	1		1	
1.4	Мой Дворец	2	2		
1.5	Врачебный контроль и самоконтроль дзюдоиста	1	1		
1.6	Упражнения для комплексного развития качеств	1		1	
1.7	Упражнения для развития силы	1		1	
1.8	Изучение страховок и захватов	3	1	2	
1.9	Упражнения для комплексного развития качеств	2		2	
1.10	Скоростные специальные упражнения	1		1	
1.11	Изучение страховок и захватов	3		3	
1.12	Упражнения для развития силы	1		1	
1.13	Упражнения для комплексного развития качеств	1		1	
1.14	Координационные специальные упражнения	1		1	
1.15	Изучение страховок и захватов	1		1	
1.16	Упражнения для комплексного развития качеств	1		1	
1.17	Поединки с акцентом на физическую подготовку	1		1	
1.18	Входной контроль (текущая аттестация)	4		4	Текущий контроль/тестирование (уровень физической подготовленности)

2	**1 тренировочный цикл**	**60**	**9**	**51**	
2.1	Влияние физических упражнений на организм человека	1	1		
2.2	Упражнения для развития силы	1		1	
2.3	Система КЮ и ДАН в дзюдо	1	1		
2.4	Координационные специальные упражнения	1		1	
2.5	Изучение страховок и захватов	1		1	
2.6	Координационные специальные упражнения	1		1	
2.7	Упражнения для комплексного развития качеств	1		1	
2.8	Начальные навыки владения захватом	2	1	1	
2.9	Координационные специальные упражнения	1		1	
2.10	Упражнения для комплексного развития качеств	1		1	
2.11	Начальные навыки владения захватом	1		1	
2.12	Упражнения для развития силы	1		1	
2.13	Начальные навыки владения захватом	1		1	
2.14	Упражнения для комплексного развития качеств	1		1	
2.15	Начальные навыки владения захватом	2		2	
2.16	Координационные специальные упражнения	1		1	
2.17	Специальные упражнения, развивающие гибкость	1		1	
2.18	Начальные навыки владения захватом	1		1	
2.19	Упражнения для развития силы	1		1	
2.20	Начальные навыки владения захватом	1		1	
2.21	Координационные специальные упражнения	1		1	
2.22	Изучение техники бросков: подсечка боковая, подсечка в колено, подсечка передняя	4	1	3	
2.23	Координационные специальные упражнения	1		1	
2.24	Правила соревнований и классификация техники дзюдо	1	1		
2.25	Тактика борьбы: теоретические аспекты	1	1		
2.26	Координационные специальные упражнения	1		1	
2.27	Изучение техники бросков:	1		1	

	подсечка боковая, подсечка в колено, подсечка передняя				
2.28	Силовые специальные упражнения	1		1	
2.29	Изучение техники бросков: подсечка боковая, подсечка в колено, подсечка передняя	1		1	
2.30	Упражнения для развития силы	1		1	
2.31	Учебные, учебно-тренировочные схватки, участие в соревнованиях	1		1	
2.32	Упражнения для развития быстроты	1		1	
2.33	Изучение техники бросков: подсечка боковая, подсечка в колено, подсечка передняя	1		1	
2.34	Силовые специальные упражнения	1		1	
2.35	Изучение техники бросков: подсечка боковая, подсечка в колено, подсечка передняя	1		1	
2.36	Специальные упражнения, развивающие выносливость	1		1	
2.37	Учебные, учебно-тренировочные схватки, участие в соревнованиях	1		1	
2.38	Упражнения для развития быстроты	1		1	
2.39	Изучение техники бросков: бросок через бедро, контрприем от задней подножки	3	1	2	
2.40	Силовые специальные упражнения	1		1	
2.41	Упражнения других видов спорта, подвижные игры, эстафеты	1		1	
2.42	Учебные, учебно-тренировочные схватки, участие в соревнованиях	1		1	
2.43	Специальные упражнения, развивающие выносливость	1		1	
2.44	Учебные, учебно-тренировочные схватки, участие в соревнованиях	1		1	
2.45	Упражнения для развития быстроты	1		1	
2.46	Предупреждение травматизма	1	1		
2.47	История дзюдо в России	1	1		
2.48	Упражнения для развития силы	1		1	
2.49	Учебные, учебно-тренировочные схватки, участие в соревнованиях	1		1	
2.50	Силовые специальные упражнения	1		1	
2.51	Изучение техники бросков: бросок через бедро, контрприем от задней подножки	1		1	
2.52	Упражнения для развития быстроты	1		1	
2.53	Учебные, учебно-тренировочные схватки, участие в соревнованиях	1		1	Текущий контроль /педагогическое наблюдение (уровень технико-тактической

					подготовленности)
3	**2 тренировочный цикл**	**60**	**3**	**57**	
3.1	Силовые специальные упражнения	1		1	
3.2	Изучение техники бросков: бросок через бедро, контрприем от задней подножки	1		1	
3.3	Упражнения для развития быстроты	1		1	
3.4	Специальные упражнения, развивающие гибкость	1		1	
3.5	Упражнения других видов спорта, подвижные игры, эстафеты	1		1	
3.6	Изучение техники бросков: бросок через бедро, контрприем от задней подножки	1		1	
3.7	Упражнения для развития силы	1		1	
3.8	Изучение техники бросков: бросок через бедро, контрприем от задней подножки	1		1	
3.9	Упражнения для развития гибкости и ловкости	1		1	
3.10	Учебные, учебно-тренировочные схватки, участие в соревнованиях	1		1	
3.11	Поединки с акцентом на физическую подготовку	1		1	
3.12	Упражнения для развития быстроты	1		1	
3.13	Изучение техники бросков: бросок через бедро, контрприем от задней подножки	1		1	
3.14	Упражнения для развития гибкости и ловкости	1		1	
3.15	Изучение техники бросков: бросок через спину, задняя подсечка, подсечка изнутри	2	1	1	
3.16	Упражнения для развития быстроты	1		1	
3.17	Упражнения для развития силы	1		1	
3.18	Оказание первой помощи	1	1		
3.19	Изучение техники бросков: бросок через спину, задняя подсечка, подсечка изнутри	1		1	
3.20	Упражнения для развития гибкости и ловкости	1		1	
3.21	Изучение техники бросков: бросок через спину, задняя подсечка, подсечка изнутри	1		1	
3.22	Силовые специальные упражнения	1		1	
3.23	Учебные, учебно-тренировочные схватки, участие в соревнованиях	1		1	
3.24	Упражнения для развития быстроты	1		1	
3.25	Изучение техники бросков: бросок через спину, задняя подсечка,	1		1	

	подсечка изнутри				
3.26	Упражнения для развития гибкости и ловкости	1		1	
3.27	Поединки с акцентом на физическую подготовку	1		1	
3.28	Упражнения для развития быстроты	1		1	
3.29	Изучение техники бросков: бросок через спину, задняя подсечка, подсечка изнутри	1		1	
3.30	Специальные упражнения, развивающие гибкость	1		1	
3.31	Упражнения для развития гибкости и ловкости	1		1	
3.32	Изучение техники бросков: бросок через спину, задняя подсечка, подсечка изнутри	1		1	
3.33	Упражнения других видов спорта, подвижные игры, эстафеты	1		1	
3.34	Учебные, учебно-тренировочные схватки, участие в соревнованиях	1		1	
3.35	Специальные упражнения, развивающие гибкость	1		1	
3.36	Упражнения для развития гибкости и ловкости	1		1	
3.37	Изучение техники бросков: бросок через спину, задняя подсечка, подсечка изнутри	1		1	
3.38	Поединки с акцентом на физическую подготовку	1		1	
3.39	Упражнение для развития скоростно-силовых качеств	1		1	
3.40	Изучение техники бросков: броски через бедро, подсечки, подхваты	2	1	1	
3.41	Силовые специальные упражнения	1		1	
3.42	Поединки с акцентом на физическую подготовку	1		1	
3.43	Упражнения для развития гибкости и ловкости	1		1	
3.44	Учебные, учебно-тренировочные схватки, участие в соревнованиях	1		1	
3.45	Специальные упражнения, развивающие гибкость	1		1	
3.46	Упражнение для развития скоростно-силовых качеств	1		1	
3.47	Изучение техники бросков: броски через бедро, подсечки, подхваты	1		1	
3.48	Поединки с акцентом на физическую подготовку	1		1	
3.49	Упражнения для развития гибкости и ловкости	1		1	
3.50	Изучение техники бросков: броски	1		1	

	через бедро, подсечки, подхваты				
3.51	Силовые специальные упражнения	1		1	
3.52	Учебные, учебно-тренировочные схватки, участие в соревнованиях	1		1	
3.53	Упражнение для развития скоростно-силовых качеств	1		1	
3.54	Поединки с акцентом на физическую подготовку	1		1	
3.55	Упражнения других видов спорта, подвижные игры, эстафеты	1		1	
3.55	Изучение техники бросков: броски через бедро, подсечки, подхваты	1		1	
3.57	Специальные упражнения, развивающие выносливость	1		1	
3.58	Учебные, учебно-тренировочные схватки, участие в соревнованиях	1		1	Текущий контроль (педагогическое наблюдение (уровень технико-тактической подготовленности)
4	**3 тренировочный цикл**	**42**	**1**	**41**	
4.1	Упражнения для развития гибкости и ловкости	1		1	
4.2	Изучение техники бросков: броски через бедро, подсечки, подхваты	1		1	
4.3	Силовые специальные упражнения	1		1	
4.4	Изучение техники бросков: броски через бедро, подсечки, подхваты	1		1	
4.5	Упражнение для развития скоростно-силовых качеств	1		1	
4.6	Изучение техники бросков: броски через бедро, подсечки, подхваты	1		1	
4.7	Скоростные специальные упражнения	1		1	
4.8	Учебные, учебно-тренировочные схватки, участие в соревнованиях	1		1	
4.9	Изучение техники борьбы лёжа: удержания, захваты	2	1	1	
4.10	Поединки с акцентом на физическую подготовку	1		1	
4.11	Упражнения других видов спорта, подвижные игры, эстафеты	1		1	
4.12	Изучение техники борьбы лёжа: удержания, захваты	1		1	
4.13	Поединки с акцентом на физическую подготовку	1		1	
4.14	Упражнение для развития скоростно-силовых качеств	1		1	
4.15	Скоростные специальные упражнения	1		1	
4.16	Учебные, учебно-тренировочные схватки, участие в соревнованиях	1		1	

4.17	Упражнения для развития общей выносливости	1		1	
4.18	Изучение техники борьбы лёжа: удержания, захваты	1		1	
4.19	Скоростные специальные упражнения	1		1	
4.20	Учебные, учебно-тренировочные схватки, участие в соревнованиях	1		1	
4.21	Упражнение для развития скоростно-силовых качеств	1		1	
4.22	Изучение техники борьбы лёжа: удержания, захваты	1		1	
4.23	Специальные упражнения, развивающие выносливость	1		1	
4.24	Упражнения для развития общей выносливости	1		1	
4.25	Изучение техники борьбы лёжа: удержания, захваты	1		1	
4.26	Специальные упражнения, развивающие гибкость	1		1	
4.27	Упражнение для развития скоростно-силовых качеств	1		1	
4.28	Изучение техники борьбы лёжа: удержания, захваты	1		1	
4.29	Скоростные специальные упражнения	1		1	
4.30	Изучение техники борьбы лёжа: удержания, захваты	1		1	
4.31	Упражнения для развития общей выносливости	1		1	
4.32	Учебные, учебно-тренировочные схватки, участие в соревнованиях	1		1	
4.33	Скоростные специальные упражнения	1		1	
4.34	Изучение техники борьбы лёжа: удержания, захваты	1		1	
4.35	Упражнение для развития скоростно-силовых качеств	1		1	
4.36	Изучение техники борьбы лёжа: удержания, захваты	1		1	
4.37	Скоростные специальные упражнения	1		1	
4.38	Изучение техники борьбы лёжа: удержания, захваты	1		1	
4.39	Упражнения для развития общей выносливости	1		1	
4.40	Изучение техники борьбы лёжа: удержания, захваты	1		1	
4.41	Скоростные специальные упражнения	1		1	
5	**Заключительный цикл**	**32**	**0**	**32**	

5.1	Учебные, учебно-тренировочные схватки, участие в соревнованиях	1		1	Текущий контроль/тестирование (уровень физической подготовленности)
5.2	Упражнение для развития скоростно-силовых качеств	1		1	
5.3	Изучение техники борьбы лёжа: удержания, захваты	1		1	
5.4	Специальные упражнения, развивающие выносливость	1		1	
5.5	Упражнения других видов спорта, подвижные игры, эстафеты	1		1	
5.6	Изучение техники борьбы лёжа: удержания, захваты	1		1	
5.7	Специальные упражнения, развивающие выносливость	1		1	
5.8	Упражнения для развития общей выносливости	1		1	
5.9	Учебные, учебно-тренировочные схватки, участие в соревнованиях	1		1	
5.10	Специальные упражнения, развивающие гибкость	1		1	
5.11	Изучение техники борьбы лёжа: удержания, захваты	1		1	
5.12	Специальные упражнения, развивающие выносливость	1		1	
5.13	Упражнения для развития общей выносливости	1		1	
5.14	Учебные, учебно-тренировочные схватки, участие в соревнованиях	1		1	
5.15	Скоростные специальные упражнения	1		1	
5.16	Изучение техники борьбы лёжа: удержания, захваты	1		1	
5.17	Специальные упражнения, развивающие гибкость	1		1	
5.18	Упражнения для развития общей выносливости	1		1	
5.19	Учебные, учебно-тренировочные схватки, участие в соревнованиях	1		1	
5.20	Специальные упражнения, развивающие выносливость	1		1	
5.21	Упражнения других видов спорта, подвижные игры, эстафеты	1		1	
5.22	Изучение техники борьбы лёжа: удержания, захваты	1		1	
5.23	Координационные специальные упражнения	1		1	
5.24	Упражнения для развития общей выносливости	1		1	
5.25	Учебные, учебно-тренировочные	2		2	

	схватки, участие в соревнованиях				
5.26	Специальные упражнения, развивающие гибкость	1		1	
5.27	Упражнения для развития общей выносливости	1		1	
5.28	Упражнения других видов спорта, подвижные игры, эстафеты	1		1	
5.29	Специальные упражнения, развивающие выносливость	1		1	
5.30	Промежуточная аттестация	2		2	Промежуточная аттестация/экспертная система
	Всего часов:	**222**	**20**	**202**	

Содержание учебного плана образовательного модуля «Основы дзюдо. Дзюдо 1.0»

Подготовительный цикл (28 часов)

1.1 Вводное занятие (2 часа)

Теория (2 часа). Знакомство с правилами дзюдо, этикетом в дзюдо, основными элементами дзюдо (специально-подготовительные упражнения, страховка, захваты, стойка, передвижения). Техника безопасности на занятии. Значение соблюдения техники безопасности в процессе развития юного спортсмена. Особенности техники безопасности в соревновательных условиях.

1.2 История дзюдо (1 час)

Теория (1 час). Истоки и философия восточных единоборств как неразрывная связь между формой и содержанием в действии. Дзюдо и чой, история восточных единоборств со времен основания школы в Японии и Бирме по наши дни.

1.3 Упражнения для комплексного развития качеств (1 час)

Практика (1 час). Строевые упражнения. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Изменение скорости движения строя. Общеразвивающие упражнения.

1.4 Мой Дворец (2 часа)

Теория (2 часа). Знакомство с историей и традициями МАУДО «ДПШ», спортивного объединения «Дзюдо». Экскурсия.

1.5 Врачебный контроль и самоконтроль дзюдоиста (1 час)

Сущность врачебного контроля. Основы самоконтроля физического состояния спортсмена и его роль в занятиях спортом. Ведение личного тренировочного дневника, его форма и содержание.

1.6 Упражнения для комплексного развития качеств (1 час)

Практика (1 час). Строевые упражнения. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Изменение скорости движения строя. Общеразвивающие упражнения

1.7 Упражнения для развития силы (1 час)

Практика (1 час). Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах.

Упражнения на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног.

1.8 Изучение страховок и захватов (3 часа).

Теория (1 час). Понятие страховка и самостраховка. Захваты.

Практика (2 часа). Обучение базовым элементам: перекат на спину, кувырок вперед, кувырок назад, падение, или кувырок вбок. Обучение базовым элементам захватов: за рукав и отворот, сверху, скрестный захват, за два отворота, за два рукава, односторонний, под мышки.

1.9 Упражнения для комплексного развития качеств (2 часа)

Строевые упражнения. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Изменение скорости движения строя. Общеразвивающие упражнения

1.10 Скоростные специальные упражнения (1 час)

Имитация бросков по технике 5КЮ, выполнение на скорость выседов, захватов, самостраховки, проведение поединков с быстрыми партнёрами, с партнёрами лёгкими по весу.

1.11 Изучение страховок и захватов (1 час)

Практика (2 часа). Обучение базовым элементам: перекат на спину, кувырок вперед, кувырок назад, падение, или кувырок вбок. Обучение базовым элементам захватов: за рукав и отворот, сверху, скрестный захват, за два отворота, за два рукава, односторонний, под мышки.

1.12 Упражнения для развития силы (1 час)

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног.

1.13 Упражнения для комплексного развития качеств (1 час)

Практика (1 час). Строевые упражнения. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Изменение скорости движения строя. Общеразвивающие упражнения.

1.14 Координационные специальные упражнения (1 час)

Практика (1 час). Выход на удержания из различных исходных положений (сидя спиной друг к другу, лёжа на спине, лёжа на животе), выполнение вновь изученных приёмов в условиях поединка, имитационные упражнения с набивным мячом.

1.15 Изучение страховок и захватов (1 час)

Практика (1 час). Обучение базовым элементам: перекат на спину, кувырок вперед, кувырок назад, падение, или кувырок вбок. Обучение базовым элементам захватов: за рукав и отворот, сверху, скрестный захват, за два отворота, за два рукава, односторонний, под мышки.

1.16 Упражнения для комплексного развития качеств (1 час)

Практика (1 час). Строевые упражнения. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Изменение скорости движения строя. Общеразвивающие упражнения

1.17 Поединки с акцентом на физическую подготовку (1 час)

Практика (1 час). Спортивные поединки по правилам дзюдо с различными вариациями: нагрузка планируется по темпу, времени, психологическому воздействию схватки.

1.18 Входной контроль (текущая аттестация) (4 часа)

Практика (4 часа). Сдача нормативов ВФСК «ГТО» обучающимися в рамках Осеннего фестиваля ВФСК «Готов к труду и обороне» или в рамках тренировочных занятий, в спортивно-массовых мероприятиях и (или) учебно-тренировочных схватках с целью определить начальный уровень физической и технико-тактической подготовленности обучающихся.

1 Тренировочный цикл (60 часов)

2.1 Влияние физических упражнений на организм человека (1 час)

Теория (1 час). Влияние упражнений на организм человека: общефизические упражнения и их роль; специальная физическая подготовка и ее роль. Аэробная и анаэробная нагрузка, понятие о быстрых и медленных мышечных волокнах.

2.2 Упражнения для развития силы (1 час)

Практика (1 час). Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног.

2.3 Система КЮ и ДАН в дзюдо (1 час)

Теория (1 час). Аттестация на пояса в дзюдо, требования к технике выполнения, понятие КЮ и ДАН.

2.4 Координационные специальные упражнения (1 час)

Практика (1 час). Выход на удержания из различных исходных положений (сидя спиной друг к другу, лёжа на спине, лёжа на животе), выполнение вновь изученных приёмов в условиях поединка, имитационные упражнения с набивным мячом.

2.5 Изучение страховок и захватов (1 час)

Практика (1 час). Обучение базовым техническим элементам: перекат на спину, кувырок вперед, кувырок назад, падение, или кувырок вбок. Захваты: за рукав и отворот, сверху, скрестный захват, за два отворота, за два рукава, односторонний, под мышки.

2.6 Координационные специальные упражнения (1 час)

Практика (1 час). Выход на удержания из различных исходных положений (сидя спиной друг к другу, лёжа на спине, лёжа на животе), выполнение вновь изученных приёмов в условиях поединка, имитационные упражнения с набивным мячом.

2.7 Упражнения для комплексного развития качеств (1 час)

Практика (1 час). Строевые упражнения. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Изменение скорости движения строя. Общеразвивающие упражнения

2.8 Начальные навыки владения захватом (2 часа)

Теория (1 час). Начальные стойки дзюдо (одноименная, разноименная). Техника перемещения в дзюдо.

Практика (1 час). Выполнение захватов из различных стоек. Выполнения захватов при перемещениях.

2.9 Координационные специальные упражнения (1 час)

Практика (1 час). Выход на удержания из различных исходных положений (сидя спиной друг к другу, лёжа на спине, лёжа на животе), выполнение вновь изученных приёмов в условиях поединка, имитационные упражнения с набивным мячом.

2.10 Упражнения для комплексного развития качеств (1 час)

Практика (1 час). Строевые упражнения. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Изменение скорости движения строя. Общеразвивающие упражнения

2.11 Начальные навыки владения захватом (1 час)

Практика (1 час). Выполнение захватов из различных стоек. Выполнения захватов при перемещениях.

2.12 Упражнения для развития силы (1 час)

Практика (1 час). Выполнение захватов из различных стоек. Выполнения захватов при перемещениях.

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног.

2.13 Начальные навыки владения захватом (1 час)

Практика (1 час). Выполнение захватов из различных стоек. Выполнения захватов при перемещениях.

2.14 Упражнения для комплексного развития качеств (1 час)

Практика (1 час). Строевые упражнения. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Изменение скорости движения строя. Общеразвивающие упражнения

2.15 Начальные навыки владения захватом (2 часа)

Практика (2 часа). Выполнение захватов из различных стоек. Выполнения захватов при перемещениях.

2.16 Координационные специальные упражнения (1 час)

Практика (1 час). Выход на удержания из различных исходных положений (сидя спиной друг к другу, лёжа на спине, лёжа на животе), выполнение вновь изученных приёмов в условиях поединка, имитационные упражнения с набивным мячом.

2.17 Специальные упражнения, развивающие гибкость (1 час)

Практика (1 час). Борцовский мост из стойки с помощью партнёра. Стретчинг в стойках, выполнение перемещений по татами с высокой амплитудой движения.

2.18 Начальные навыки владения захватом(1 час)

Практика (1 час). Выполнение захватов из различных стоек. Выполнения захватов при перемещениях.

2.19 Упражнения для развития силы (1 час)

Практика (1 час). Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах.

Упражнения на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног.

2.20 Начальные навыки владения захватом (1 час)

Практика (1 час). Выполнение захватов из различных стоек. Выполнения захватов при перемещениях.

2.21 Координационные специальные упражнения (1 час)

Выход на удержания из различных исходных положений (сидя спиной друг к другу, лёжа на спине, лёжа на животе), выполнение вновь изученных приёмов в условиях поединка, имитационные упражнения с набивным мячом.

2.22 Изучение техники бросков: подсечка боковая, подсечка в колено, подсечка передняя (4 часа)

Теория (1 час). Боковая подсечка с последующим броском, переворот через колено, передняя подсечка.

Практика (3 часа). Изучение техники приемов: боковая подсечка с последующим броском; переворот через колено; передняя подсечка под опору. Разучивание в парах, в группах. Работа по освоению приемов как в правую сторону, так и в левую сторону.

2.23 Координационные специальные упражнения (1 час)

Выход на удержания из различных исходных положений (сидя спиной друг к другу, лёжа на спине, лёжа на животе), выполнение вновь изученных приёмов в условиях поединка, имитационные упражнения с набивным мячом.

2.24 Правила соревнований и классификация техники дзюдо (1 час)

Теория (1 час). Значение соревнований, их цели и задачи; виды соревнований; организация соревнований. Японские термины.

2.25 Тактика борьбы: теоретические аспекты (1 час)

Теория (1 час). Виды тактики: тактика соревнований, тактика ведения поединка, тактика выполнения приёмов; выполнение атакующих действий.

2.26 Координационные специальные упражнения (1 час)

Практика (1 час). Выход на удержания из различных исходных положений (сидя спиной друг к другу, лёжа на спине, лёжа на животе), выполнение вновь изученных приёмов в условиях поединка, имитационные упражнения с набивным мячом.

2.27 Изучение техники бросков: подсечка боковая, подсечка в колено, подсечка передняя (1 час)

Практика (1 час). Изучение техники приемов: боковая подсечка с последующим броском; переворот через колено; передняя подсечка под опору. Разучивание в парах, в группах. Работа по освоению приемов как в правую сторону, так и в левую сторону.

2.28 Силовые специальные упражнения (1 час)

Практика (1 час). Перевороты партнёра в партере, стоящего в упоре на кистях и коленях, упражнения в упоре головой в ковёр, на борцовском мосту; уходы от удержаний за обусловленное время, выполнение приёмов на более тяжёлых партнёрах.

2.29 Изучение техники бросков: подсечка боковая, подсечка в колено, подсечка передняя (1 час)

Практика (1 час). Изучение техники приемов: боковая подсечка с последующим броском; переворот через колено; передняя подсечка под опору. Разучивание в парах, в группах. Работа по освоению приемов как в правую сторону, так и в левую сторону.

2.30 Упражнения для развития силы (1 час)

Практика (1 час). Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног.

2.31 Учебные, учебно-тренировочные схватки, участие в соревнованиях (1 час)

Практика (1 час). Интегральная работа по закреплению изученного материала в рамках практических занятий, проводимых в форме схваток по правилам дзюдо.

2.32 Упражнения для развития быстроты (1 час)

Практика (1 час). Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью; Выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места.

2.33 Изучение техники бросков: подсечка боковая, подсечка в колено, подсечка передняя (1 час)

Практика (1 час). Изучение техники приемов: боковая подсечка с последующим броском; переворот через колено; передняя подсечка под опору. Разучивание в парах, в группах. Работа по освоению приемов как в правую сторону, так и в левую сторону.

2.34 Силовые специальные упражнения (1 час)

Практика (1 час). Перевороты партнёра в партере, стоящего в упоре на кистях и коленях, упражнения в упоре головой в ковёр, на борцовском мосту; уходы от удержаний за обусловленное время, выполнение приёмов на более тяжёлых партнёрах.

2.35 Изучение техники бросков: подсечка боковая, подсечка в колено, подсечка передняя (1 час)

Практика (1 час). Изучение техники приемов: боковая подсечка с последующим броском; переворот через колено; передняя подсечка под опору. Разучивание в парах, в группах. Работа по освоению приемов как в правую сторону, так и в левую сторону.

2.36 Специальные упражнения, развивающие выносливость (1 час)

Практика (1 час). Освобождение от захватов, борьба в партере, проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять приёмы длительное время.

2.37 Учебные, учебно-тренировочные схватки, участие в соревнованиях (1 час)

Практика (1 час). Интегральная работа по закреплению изученного материала в рамках практических занятий, проводимых в форме схваток по правилам дзюдо.

2.38 Упражнения для развития быстроты (1 час)

Практика (1 час). Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью; Выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места.

2.39 Изучение техники бросков: бросок через бедро, контрприем от задней подножки (3 часа)

Теория (1 час). Бросок через бедро, контрприем от задней подножки.

Практика (2 часа). Изучение техники приемов: бросок через бедро с захватом спины, бросок соперника с рывком на себя за ногу «дальней ногой» снаружи, бросок через бедро, бросок зацепом изнутри голенью. Разучивание в парах, в группах. Работа по освоению приемов как в правую сторону, так и в левую сторону.

2.40 Силовые специальные упражнения (1 час)

Практика (1 час). Перевороты партнёра в партере, стоящего в упоре на кистях и коленях, упражнения в упоре головой в ковёр, на борцовском мосту; уходы от удержаний за обусловленное время, выполнение приёмов на более тяжёлых партнёрах.

2.41 Упражнения других видов спорта, подвижные игры, эстафеты (1 час)

Практика (1 час). Спортивные игры – футбол, баскетбол, ручной мяч. Элементы гимнастики, акробатики, игры «хвостики», «салки» и пр.

2.42 Учебные, учебно-тренировочные схватки, участие в соревнованиях (1 час)

Интегральная работа по закреплению изученного материала в рамках практических занятий, проводимых в форме схваток по правилам дзюдо.

2.43 Специальные упражнения, развивающие выносливость (1 час)

Практика (1 час). Освобождение от захватов, борьба в партере, проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять приёмы длительное время.

2.44 Учебные, учебно-тренировочные схватки, участие в соревнованиях (1 час)

Практика (1 час). Интегральная работа по закреплению изученного материала в рамках практических занятий, проводимых в форме схваток по правилам дзюдо.

2.45 Упражнения для развития быстроты (1 час)

Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью; Выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места.

2.46 Предупреждение травматизма (1 час)

Теория (1 час). Причины, условия и обстоятельства получения травм в процессе занятий дзюдо. Рекомендации по предотвращению травм. Оказание первой помощи при
травмах.

2.47 История дзюдо в России (1 час)

Теория (1 час). Поэтапное развитие дзюдо в России. Участие советских и российских дзюдоистов в Олимпийских играх. Известные советские и российские дзюдоисты. Характеристика современного состояния развития дзюдо в РФ. Разряды и спортивные звания.

2.48 Упражнения для развития силы (1 час)

Практика (1 час). Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног.

2.49 Учебные, учебно-тренировочные схватки, участие в соревнованиях (1 час)

Практика (1 час). Интегральная работа по закреплению изученного материала в рамках практических занятий, проводимых в форме схваток по правилам дзюдо.

2.50 Силовые специальные упражнения (1 час)

Практика (1 час). Перевороты партнёра в партере, стоящего в упоре на кистях и коленях, упражнения в упоре головой в ковёр, на борцовском мосту; уходы от удержаний за обусловленное время, выполнение приёмов на более тяжёлых партнёрах.

2.51 Изучение техники бросков: бросок через бедро, контрприем от задней подножки (1 час)

Практика (1 час). Изучение техники приемов: бросок через бедро с захватом спины, бросок соперника с рывком на себя за ногу «дальней ногой» снаружи, бросок через бедро, бросок зацепом изнутри голенью. Разучивание в парах, в группах. Работа по освоению приемов как в правую сторону, так и в левую сторону.

2.52 Упражнения для развития быстроты (1 час)

Практика (1 час). Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью; Выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места.

2.53 Учебные, учебно-тренировочные схватки, участие в соревнованиях (1 час)

Практика (1 час). Интегральная работа по закреплению изученного материала в рамках практических занятий, проводимых в форме схваток по правилам дзюдо.

2 тренировочный цикл (60 часов)

3.1 Силовые специальные упражнения (1 час)

Практика (1 час). Перевороты партнёра в партере, стоящего в упоре на кистях и коленях, упражнения в упоре головой в ковёр, на борцовском мосту; уходы от удержаний за обусловленное время, выполнение приёмов на более тяжёлых партнёрах.

3.2 Изучение техники бросков: бросок через бедро, контрприем от задней подножки (1 час)

Практика (1 час). Изучение техники приемов: бросок через бедро с захватом спины, бросок соперника с рывком на себя за ногу «дальней ногой» снаружи, бросок через бедро, бросок зацепом изнутри голенью. Разучивание в парах, в группах. Работа по освоению приемов как в правую сторону, так и в левую сторону.

3.3 Упражнения для развития быстроты (1 час)

Практика (1 час). Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью; Выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места.

3.4 Специальные упражнения, развивающие гибкость (1 час)

Практика (1 час). Борцовский мост из стойки с помощью партнёра. Стретчинг в стойках, выполнение перемещений по татами с высокой амплитудой движения.

3.5 Упражнения других видов спорта, подвижные игры, эстафеты (1 час)

Практика (1 час). Спортивные игры – футбол, баскетбол, ручной мяч. Элементы гимнастики, акробатики, игры «хвостики», «салки» и пр.

3.6 Изучение техники бросков: бросок через бедро, контрприем от задней подножки (1 час)

Практика (1 час). Изучение техники приемов: бросок через бедро с захватом спины, бросок соперника с рывком на себя за ногу «дальней ногой» снаружи, бросок через бедро, бросок зацепом изнутри голенью. Разучивание в парах, в группах. Работа по освоению приемов как в правую сторону, так и в левую сторону.

3.7 Упражнения для развития силы (1 час)

Практика (1 час). Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног.

3.8 Изучение техники бросков: бросок через бедро, контрприем от задней подножки (1 час)

Практика (1 час). Изучение техники приемов: бросок через бедро с захватом спины, бросок соперника с рывком на себя за ногу «дальней ногой» снаружи, бросок через бедро, бросок зацепом изнутри голенью. Разучивание в парах, в группах. Работа по освоению приемов как в правую сторону, так и в левую сторону.

3.9 Упражнения для развития гибкости и ловкости (1 час)

Практика (1 час). Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке. Разнонаправленные движения рук и ног. Перекаты, кувырки.

3.10 Учебные, учебно-тренировочные схватки, участие в соревнованиях (1 час)

Практика (1 час). Интегральная работа по закреплению изученного материала в рамках практических занятий, проводимых в форме схваток по правилам дзюдо.

3.11 Поединки с акцентом на физическую подготовку (1 час)

Практика (1 час). Спортивные поединки по правилам дзюдо с различными вариациями: нагрузка планируется по темпу, времени, психологическому воздействию схватки.

3.12 Упражнения для развития быстроты (1 час)

Практика (1 час). Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью; Выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места.

3.13 Изучение техники бросков: бросок через бедро, контрприем от задней подножки (1 час)

Практика (1 час). Изучение техники приемов: бросок через бедро с захватом спины, бросок соперника с рывком на себя за ногу «дальней ногой» снаружи, бросок через бедро, бросок зацепом изнутри голенью. Разучивание в парах, в группах. Работа по освоению приемов как в правую сторону, так и в левую сторону.

3.14 Упражнения для развития гибкости и ловкости (1 час)

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке. Разнонаправленные движения рук и ног. Перекаты, кувырки.

3.15 Изучение техники бросков: бросок через спину, задняя подсечка, подсечка изнутри (2 часа)

Теория (1 час). Бросок через спину, задняя подсечка, подсечка изнутри.

Практика (1 час). Изучение техники приема: бросок через спину, задняя подсечка, подсечка изнутри.

3.16 Упражнения для развития быстроты (1 час)

Практика (1 час). Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью; Выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места.

3.17 Упражнения для развития силы (1 час)

Практика (1 час). Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног.

3.18 Оказание первой помощи (1 час)

Теория (1 час). Признаки для определения состояния здоровья пострадавшего. Последовательность действий при оказании первой доврачебной помощи пострадавшему.

3.19 Изучение техники бросков: бросок через спину, задняя подсечка, подсечка изнутри (1 час)

Практика (1 час). Изучение техники приема: бросок через спину, задняя подсечка, подсечка изнутри.

3.20 Упражнения для развития гибкости и ловкости (1 час)

Практика (1 час). Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке. Разнонаправленные движения рук и ног. Перекаты, кувырки.

3.21 Изучение техники бросков: бросок через спину, задняя подсечка, подсечка изнутри (1 час)

Практика (1 час). Изучение техники приема: бросок через спину, задняя подсечка, подсечка изнутри.

3.22 Силовые специальные упражнения (1 час)

Практика (1 час). Перевороты партнёра в партере, стоящего в упоре на кистях и коленях, упражнения в упоре головой в ковёр, на борцовском мосту; уходы от удержаний за обусловленное время, выполнение приёмов на более тяжёлых партнёрах.

3.23 Учебные, учебно-тренировочные схватки, участие в соревнованиях (1 час)

Практика (1 час). Интегральная работа по закреплению изученного материала в рамках практических занятий, проводимых в форме схваток по правилам дзюдо.

3.24 Упражнения для развития быстроты (1 час)

Практика (1 час). Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью; Выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места.

3.25 Изучение техники бросков: бросок через спину, задняя подсечка, подсечка изнутри (1 час)

Практика (1 час). Изучение техники приема: бросок через спину, задняя подсечка, подсечка изнутри.

3.26 Упражнения для развития гибкости и ловкости (1 час)

Практика (1 час). Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке. Разнонаправленные движения рук и ног. Перекаты, кувырки.

3.27 Поединки с акцентом на физическую подготовку (1час)

Практика (1 час). Спортивные поединки по правилам дзюдо с различными вариациями: нагрузка планируется по темпу, времени, психологическому воздействию схватки.

3.28 Упражнения для развития быстроты (1 час)

Практика (1 час). Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью; Выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места.

3.29 Изучение техники бросков: бросок через спину, задняя подсечка, подсечка изнутри (1 час)

Практика (1 час). Изучение техники приема: бросок через спину, задняя подсечка, подсечка изнутри.

3.30 Специальные упражнения, развивающие гибкость (1 час)

Практика (1 час). Борцовский мост из стойки с помощью партнёра. Стретчинг в стойках, выполнение перемещений по татами с высокой амплитудой движения.

3.31 Упражнения для развития гибкости и ловкости (1 час)

Практика (1 час). Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке. Разнонаправленные движения рук и ног. Перекаты, кувырки.

3.32 Изучение техники бросков: бросок через спину, задняя подсечка, подсечка изнутри (1 час)

Практика (1 час). Изучение техники приема: бросок через спину, задняя подсечка, подсечка изнутри.

3.33 Упражнения других видов спорта, подвижные игры, эстафеты (1 час)

Практика (1 час). Спортивные игры – футбол, баскетбол, ручной мяч. Элементы гимнастики, акробатики, игры «хвостики», «салки» и пр.

3.34 Учебные, учебно-тренировочные схватки, участие в соревнованиях (1 час)

Практика (1 час). Интегральная работа по закреплению изученного материала в рамках практических занятий, проводимых в форме схваток по правилам дзюдо.

3.35 Специальные упражнения, развивающие гибкость (1 час)

Практика (1 час). Борцовский мост из стойки с помощью партнёра. Стретчинг в стойках, выполнение перемещений по татами с высокой амплитудой движения.

3.36 Упражнения для развития гибкости и ловкости (1 час)

Практика (1 час). Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке. Разнонаправленные движения рук и ног. Перекаты, кувырки.

3.37 Изучение техники бросков: бросок через спину, задняя подсечка, подсечка изнутри (1 час)

Теория (1 час). Бросок через спину, задняя подсечка, подсечка изнутри.

Практика (1 час). Изучение техники приема: бросок через спину, задняя подсечка, подсечка изнутри.

3.38 Поединки с акцентом на физическую подготовку (1 час)

Практика (1 час). Спортивные поединки по правилам дзюдо с различными вариациями: нагрузка планируется по темпу, времени, психологическому воздействию схватки.

3.39 Упражнение для развития скоростно-силовых качеств (1 час)

Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, перелезанием.

3.40 Изучение техники бросков: броски через бедро, подсечки, подхваты (2 часа)

Теория (1 час). Броски через бедро, подсечки, подхваты.

Практика (1 час). Изучение исполнения техники приемов: бросок через бедро за шею; бросок через бедро вытягиванием за отворот; подсечка в темп шагов; передняя подножка; подхват под две ноги; подхват изнутри.

3.41 Силовые специальные упражнения (1 час)

Практика (1 час). Перевороты партнёра в партере, стоящего в упоре на кистях и коленях, упражнения в упоре головой в ковёр, на борцовском мосту; уходы от удержаний за обусловленное время, выполнение приёмов на более тяжёлых партнёрах.

3.42 Поединки с акцентом на физическую подготовку (1 час)

Практика (1 час). Спортивные поединки по правилам дзюдо с различными вариациями: нагрузка планируется по темпу, времени, психологическому воздействию схватки.

3.43 Упражнения для развития гибкости и ловкости (1 час).

Практика (1 час). Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке. Разнонаправленные движения рук и ног. Перекаты, кувырки

3.44 Учебные, учебно-тренировочные схватки, участие в соревнованиях (1 час)

Практика (1 час). Интегральная работа по закреплению изученного материала в рамках практических занятий, проводимых в форме схваток по правилам дзюдо.

3.45 Специальные упражнения, развивающие гибкость (1 час)

Практика (1 час). Борцовский мост из стойки с помощью партнёра. Стретчинг в стойках, выполнение перемещений по татами с высокой амплитудой движения.

3.46 Упражнение для развития скоростно-силовых качеств (1 час)

Практика (1 час). Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, перелезанием.

3.47 Изучение техники бросков: броски через бедро, подсечки, подхваты (1 час)

Практика (1 час). Изучение исполнения техники приемов: бросок через бедро за шею; бросок через бедро вытягиванием за отворот; подсечка в темп шагов; передняя подножка; подхват под две ноги; подхват изнутри.

3.48 Поединки с акцентом на физическую подготовку (1 час)

Практика (1 час). Спортивные поединки по правилам дзюдо с различными вариациями: нагрузка планируется по темпу, времени, психологическому воздействию схватки.

3.49 Упражнения для развития гибкости и ловкости (1 час)

Практика (1 час). Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке. Разнонаправленные движения рук и ног. Перекаты, кувырки

3.50 Изучение техники бросков: броски через бедро, подсечки, подхваты (1 час)

Практика (1 час). Изучение исполнения техники приемов: бросок через бедро за шею; бросок через бедро вытягиванием за отворот; подсечка в темп шагов; передняя подножка; подхват под две ноги; подхват изнутри.

3.51 Силовые специальные упражнения (1 час)

Практика (1 час). Перевороты партнёра в партере, стоящего в упоре на кистях и коленях, упражнения в упоре головой в ковёр, на борцовском мосту; уходы от удержаний за обусловленное время, выполнение приёмов на более тяжёлых партнёрах.

3.52 Учебные, учебно-тренировочные схватки, участие в соревнованиях (1 час)

Практика (1 час). Интегральная работа по закреплению изученного материала в рамках практических занятий, проводимых в форме схваток по правилам дзюдо.

3.53 Упражнение для развития скоростно-силовых качеств (1 час)

Практика (1 час). Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, перелезанием.

3.54 Поединки с акцентом на физическую подготовку (1 час)

Практика (1 час). Спортивные поединки по правилам дзюдо с различными вариациями: нагрузка планируется по темпу, времени, психологическому воздействию схватки.

3.55 Упражнения других видов спорта, подвижные игры, эстафеты (1 час)

Практика (1 час). Спортивные игры – футбол, баскетбол, ручной мяч. Элементы гимнастики, акробатики, игры «хвостики», «салки» и пр.

3.56 Изучение техники бросков: броски через бедро, подсечки, подхваты (1 час)

Практика (1 час). Изучение исполнения техники приемов: бросок через бедро за шею; бросок через бедро вытягиванием за отворот; подсечка в темп шагов; передняя подножка; подхват под две ноги; подхват изнутри.

3.57 Специальные упражнения, развивающие выносливость (1 час)

Практика (1 час). Повторение технических действий за определенное количество времени с интервалами отдыха. Короткие схватки в высоком темпе с постепенным увеличением времени схваток.

3.58 Учебные, учебно-тренировочные схватки, участие в соревнованиях (1 час)

Практика (1 час). Интегральная работа по закреплению изученного материала в рамках практических занятий, проводимых в форме схваток по правилам дзюдо.

3 тренировочный цикл (42 часа)

4.1 Упражнения для развития гибкости и ловкости (1 час)

Практика (1 час). Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке. Разнонаправленные движения рук и ног. Перекаты, кувырки

4.2 Изучение техники бросков: броски через бедро, подсечки, подхваты (1 час)

Практика (1 час). Изучение исполнения техники приемов: бросок через бедро за шею; бросок через бедро вытягиванием за отворот; подсечка в темп шагов; передняя подножка; подхват под две ноги; подхват изнутри.

4.3 Силовые специальные упражнения (1 час)

Практика (1 час). Перевороты партнёра в партере, стоящего в упоре на кистях и коленях, упражнения в упоре головой в ковёр, на борцовском мосту; уходы от удержаний за обусловленное время, выполнение приёмов на более тяжёлых партнёрах.

4.4 Изучение техники бросков: броски через бедро, подсечки, подхваты (1 час)

Практика (1 час). Изучение исполнения техники приемов: бросок через бедро за шею; бросок через бедро вытягиванием за отворот; подсечка в темп шагов; передняя подножка; подхват под две ноги; подхват изнутри.

4.5 Упражнение для развития скоростно-силовых качеств (1 час)

Практика (1 час). Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, перелезанием.

4.6 Изучение техники бросков: броски через бедро, подсечки, подхваты (1 час)

Практика (1 час). Изучение исполнения техники приемов: бросок через бедро за шею; бросок через бедро вытягиванием за отворот; подсечка в темп шагов; передняя подножка; подхват под две ноги; подхват изнутри.

4.7 Скоростные специальные упражнения (1 час)

Практика (1 час). Имитация бросков по технике 5КЮ, выполнение на скорость выседов, захватов, само страховки, проведение поединков с быстрыми партнёрами, с партнёрами лёгкими по весу.

4.8 Учебные, учебно-тренировочные схватки, участие в соревнованиях (1 час)

Практика (1 час). Интегральная работа по закреплению изученного материала в рамках практических занятий, проводимых в форме схваток по правилам дзюдо.

4.9 Изучение техники борьбы лёжа: удержания, захваты (2 часа)

Теория (1 час). Удержания.

Практика (1 час). Изучение техники приемов: удержание поперек с захватом руки, удержание со стороны головы с захватом руки, удержание верхом с захватом руки.

4.10 Поединки с акцентом на физическую подготовку (1 час)

Практика (1 час). Спортивные поединки по правилам дзюдо с различными вариациями: нагрузка планируется по темпу, времени, психологическому воздействию схватки.

4.11 Упражнения других видов спорта, подвижные игры, эстафеты (1 час)

Практика (1 час). Спортивные игры – футбол, баскетбол, ручной мяч. Элементы гимнастики, акробатики, игры «хвостики», «салки» и пр.

4.12 Изучение техники борьбы лёжа: удержания, захваты (2 часа)

Теория (1 час). Удержания, захваты.

Практика (1 час). Изучение техники приемов: захват шарфом, удержание за плечи, боковой захват с четырех сторон, захват сверху с четырех сторон.

4.13 Поединки с акцентом на физическую подготовку (1 час)

Практика (1 час). Спортивные поединки по правилам дзюдо с различными вариациями: нагрузка планируется по темпу, времени, психологическому воздействию схватки.

4.14 Упражнение для развития скоростно-силовых качеств (1 час)

Практика (1 час). Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, перелезанием.

4.15 Скоростные специальные упражнения (1 час)

Практика (1 час). Имитация бросков по технике 5КЮ, выполнение на скорость выседов, захватов, само страховки, проведение поединков с быстрыми партнёрами, с партнёрами лёгкими по весу.

4.16 Учебные, учебно-тренировочные схватки, участие в соревнованиях (1 час)

Практика (1 час). Интегральная работа по закреплению изученного материала в рамках практических занятий, проводимых в форме схваток по правилам дзюдо.

4.17 Упражнения для развития общей выносливости (1час)

Практика (1 час). Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 метров.

4.18 Изучение техники борьбы лёжа: удержания, захваты (1 час)

Практика (1 час). Изучение техники приемов: захват шарфом, удержание за плечи, боковой захват с четырех сторон, захват сверху с четырех сторон.

4.19 Скоростные специальные упражнения (1 час)

Практика (1 час). Имитация бросков по технике 5КЮ, выполнение на скорость выседов, захватов, самостраховки, проведение поединков с быстрыми партнёрами, с партнёрами лёгкими по весу.

4.20 Учебные, учебно-тренировочные схватки, участие в соревнованиях (1 час)

Практика (1 час). Интегральная работа по закреплению изученного материала в рамках практических занятий, проводимых в форме схваток по правилам дзюдо.

4.21 Упражнение для развития скоростно-силовых качеств (1 час)

Практика (1 час). Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, перелезанием.

4.22 Изучение техники борьбы лёжа: удержания, захваты (1 час)

Практика (1 час). Изучение техники приемов: захват шарфом, удержание за плечи, боковой захват с четырех сторон, захват сверху с четырех сторон.

4.23 Специальные упражнения, развивающие выносливость (1 час)

Практика (1 час). Повторение технических действий за определенное количество времени с интервалами отдыха. Короткие схватки в высоком темпе с постепенным увеличением времени схваток.

4.24 Упражнения для развития общей выносливости (1 час)

Практика (1 час). Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 метров.

4.25 Изучение техники борьбы лёжа: удержания, захваты (1 час)

Практика (1 час). Изучение техники приемов: захват шарфом, удержание за плечи, боковой захват с четырех сторон, захват сверху с четырех сторон.

4.26 Специальные упражнения, развивающие гибкость (1 час)

Практика (1 час). Борцовский мост из стойки с помощью партнёра. Стретчинг в стойках, выполнение перемещений по татами с высокой амплитудой движения.

4.27 Упражнение для развития скоростно-силовых качеств (1 час)

Практика (1 час). Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, перелезанием.

4.28 Изучение техники борьбы лёжа: удержания, захваты (1 час)

Практика (1 час). Изучение техники приемов: захват шарфом, удержание за плечи, боковой захват с четырех сторон, захват сверху с четырех сторон.

4.28 Скоростные специальные упражнения (1 час)

Имитация бросков по технике 5КЮ, выполнение на скорость выседов, захватов, само страховки, проведение поединков с быстрыми партнёрами, с партнёрами лёгкими по весу.

4.30 Изучение техники борьбы лёжа: удержания, захваты (1 час)

Практика (1 час). Изучение техники приемов: захват шарфом, удержание за плечи, боковой захват с четырех сторон, захват сверху с четырех сторон.

4.31 Упражнения для развития общей выносливости (1 час)

Практика (1 час). Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 метров.

4.32 Учебные, учебно-тренировочные схватки, участие в соревнованиях (1 час)

Практика (1 час). Интегральная работа по закреплению изученного материала в рамках практических занятий, проводимых в форме схваток по правилам дзюдо.

4.33 Скоростные специальные упражнения (1 час)

Практика (1 час). Имитация бросков по технике 5КЮ, выполнение на скорость выседов, захватов, само страховки, проведение поединков с быстрыми партнёрами, с партнёрами лёгкими по весу.

4.34 Изучение техники борьбы лёжа: удержания, захваты (1 час)

Практика (1 час). Изучение техники приемов: захват шарфом, удержание за плечи, боковой захват с четырех сторон, захват сверху с четырех сторон.

4.35 Упражнение для развития скоростно-силовых качеств (1 час)

Практика (1 час). Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, перелезанием.

4.36 Изучение техники борьбы лёжа: удержания, захваты (1 час)

Практика (1 час). Изучение техники приемов: захват шарфом, удержание за плечи, боковой захват с четырех сторон, захват сверху с четырех сторон.

4.37 Скоростные специальные упражнения (1 час)

Практика (1 час). Имитация бросков по технике 5КЮ, выполнение на скорость выседов, захватов, само страховки, проведение поединков с быстрыми партнёрами, с партнёрами лёгкими по весу.

4.38 Изучение техники борьбы лёжа: удержания, захваты (1 час)

Практика (1 час). Изучение техники приемов: удержание поперек с захватом руки, удержание со стороны головы с захватом руки, удержание верхом с захватом руки.

4.39 Упражнения для развития общей выносливости (1 час)

Практика (1 час). Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 метров.

4.40 Изучение техники борьбы лёжа: удержания, захваты (1 час)

Практика (1 час). Изучение техники приемов: удержание поперек с захватом руки, удержание со стороны головы с захватом руки, удержание верхом с захватом руки.

4.41 Скоростные специальные упражнения (1 час)

Практика (1 час). Имитация бросков по технике 5КЮ, выполнение на скорость выседов, захватов, само страховки, проведение поединков с быстрыми партнёрами, с партнёрами лёгкими по весу.

Заключительный цикл (32 часа)

5.1 Учебные, учебно-тренировочные схватки, участие в соревнованиях (1 час)

Практика (1 час). Интегральная работа по закреплению изученного материала в рамках практических занятий, проводимых в форме схваток по правилам дзюдо.

5.2 Упражнение для развития скоростно-силовых качеств (1 час)

Практика (1 час). Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, перелезанием.

5.3 Изучение техники борьбы лёжа: удержания, захваты (1 час)

Практика (1 час). Изучение техники приемов: удержание поперек с захватом руки, удержание со стороны головы с захватом руки, удержание верхом с захватом руки.

5.4 Специальные упражнения, развивающие выносливость (1 час)

Практика (1 час). Повторение технических действий за определенное количество времени с интервалами отдыха. Короткие схватки в высоком темпе с постепенным увеличением времени схваток.

5.5 Упражнения других видов спорта, подвижные игры, эстафеты (1 час)

Практика (1 час). Спортивные игры – футбол, баскетбол, ручной мяч. Элементы гимнастики, акробатики, игры «хвостики», «салки» и пр.

5.6 Изучение техники борьбы лёжа: удержания, захваты (1 час)

Практика (1 час). Изучение техники приемов: удержание поперек с захватом руки, удержание со стороны головы с захватом руки, удержание верхом с захватом руки.

5.7 Специальные упражнения, развивающие выносливость (1 час)

Практика (1 час). Повторение технических действий за определенное количество времени с интервалами отдыха. Короткие схватки в высоком темпе с постепенным увеличением времени схваток.

5.8 Упражнения для развития общей выносливости (1 час)

Практика (1 час). Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 метров.

5.9 Учебные, учебно-тренировочные схватки, участие в соревнованиях (1 час)

Практика (1 час). Интегральная работа по закреплению изученного материала в рамках практических занятий, проводимых в форме схваток по правилам дзюдо.

5.10 Специальные упражнения, развивающие гибкость (1 час)

Практика (1 час). Борцовский мост из стойки с помощью партнёра. Стретчинг в стойках, выполнение перемещений по татами с высокой амплитудой движения.

5.11 Изучение техники борьбы лёжа: удержания, захваты (1 час)

Практика (1 час). Изучение техники приемов: удержание поперек с захватом руки, удержание со стороны головы с захватом руки, удержание верхом с захватом руки.

5.12 Специальные упражнения, развивающие выносливость (1 час)

Практика (1 час). Повторение технических действий за определенное количество времени с интервалами отдыха. Короткие схватки в высоком темпе с постепенным увеличением времени схваток.

5.13 Упражнения для развития общей выносливости (1 час)

Практика (1 час). Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 метров.

5.14 Учебные, учебно-тренировочные схватки, участие в соревнованиях (1 час)

Практика (1 час). Интегральная работа по закреплению изученного материала в рамках практических занятий, проводимых в форме схваток по правилам дзюдо.

5.15 Скоростные специальные упражнения (1 час)

Практика (1 час). Имитация бросков по технике 5КЮ, выполнение на скорость выседов, захватов, само страховки, проведение поединков с быстрыми партнёрами, с партнёрами лёгкими по весу.

5.16 Изучение техники борьбы лёжа: удержания, захваты (1 час)

Практика (1 час). Изучение техники приемов: удержание поперек с захватом руки, удержание со стороны головы с захватом руки, удержание верхом с захватом руки.

5.17 Специальные упражнения, развивающие гибкость (1 час)

Практика (1 час). Борцовский мост из стойки с помощью партнёра. Стретчинг в стойках, выполнение перемещений по татами с высокой амплитудой движения.

5.18 Упражнения для развития общей выносливости (1 час)

Практика (1 час). Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 метров.

5.19 Учебные, учебно-тренировочные схватки, участие в соревнованиях (1 час) Практика (1 час). Интегральная работа по закреплению изученного материала в рамках практических занятий, проводимых в форме схваток по правилам дзюдо.

5.20 Специальные упражнения, развивающие выносливость (1 час)

Практика (1 час). Повторение технических действий за определенное количество времени с интервалами отдыха. Короткие схватки в высоком темпе с постепенным увеличением времени схваток.

5.21 Упражнения других видов спорта, подвижные игры, эстафеты (1 час)

Практика (1 час). Спортивные игры – футбол, баскетбол, ручной мяч. Элементы гимнастики, акробатики, игры «хвостики», «салки» и пр.

5.22 Изучение техники борьбы лёжа: удержания, захваты (1 час)

Практика (1 час). Изучение техники приемов: удержание поперек с захватом руки, удержание со стороны головы с захватом руки, удержание верхом с захватом руки.

5.23 Координационные специальные упражнения (1 час)

Практика (1 час). Выход на удержания из различных исходных положений (сидя спиной друг к другу, лёжа на спине, лёжа на животе), выполнение вновь изученных приёмов в условиях поединка, имитационные упражнения с набивным мячом.

5.24 Упражнения для развития общей выносливости (1 час)

Практика (1 час). Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 метров.

5.25 Учебные, учебно-тренировочные схватки, участие в соревнованиях (2 часа)

Практика (2 часа). Интегральная работа по закреплению изученного материала в рамках практических занятий, проводимых в форме схваток по правилам дзюдо.

5.26 Специальные упражнения, развивающие гибкость (1 час)

Практика (1 час). Борцовский мост из стойки с помощью партнёра. Стретчинг в стойках, выполнение перемещений по татами с высокой амплитудой движения.

3.27 Упражнения для развития общей выносливости (1 час)

Практика (1 час). Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 метров.

3.28 Упражнения других видов спорта, подвижные игры, эстафеты (1 час)

Практика (1 час). Спортивные игры – футбол, баскетбол, ручной мяч. Элементы гимнастики, акробатики, игры «хвостики», «салки» и пр.

3.29 Специальные упражнения, развивающие выносливость (1 час)

Практика (1 час). Повторение технических действий за определенное количество времени с интервалами отдыха. Короткие схватки в высоком темпе с постепенным увеличением времени схваток.

3.30 Промежуточная аттестация (2 часа)

Практика (2 часа). Участие обучающихся в Весеннем фестивале ВФСК «Готов к труду и обороне», в отчетных спортивно-массовых мероприятиях и (или) учебно-тренировочных схватках с целью определить динамику уровня физической и технико-тактической подготовленности обучающихся.

Учебный план образовательного модуля «Основы дзюдо. Дзюдо 2.0»

Предмет: дзюдо

№ п/п	Название раздела и тем	Общее количество часов	Из них:		Формы аттестации, контроля
			Теория	Практика	
1	**Подготовительный цикл**	**28**	**9**	**19**	
1.1	Вводное занятие	2	2		
1.2	Теория дзюдо	4	4		
1.3	Мой выбор. Спортсмен-дзюдоист как профессия, или возможный дальнейший профессиональный путь	2	2		
1.4	Упражнения для комплексного развития качеств	2		2	
1.5	Изучение техники бросков: зацепы, подножки	2	1	1	
1.6	Упражнения для развития силы	2		2	
1.7	Изучение техники бросков: броски через поясницу, через голову, через плечи, подсечки	2		2	
1.8	Упражнения других видов спорта, подвижные игры, эстафеты	2		2	
1.9	Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек	2		2	
1.10	Упражнения для развития быстроты	2		2	
1.11	Поединки для развития силы	2		2	
1.12	Входной контроль (текущая аттестация)	4		4	Текущий контроль/тестирование (уровень физической подготовленности)
2	**1 Тренировочный цикл**	**60**	**1**	**59**	
2.1	Упражнения для комплексного развития качеств	1		1	
2.2	Координационные специальные упражнения	1		1	
2.3	Упражнения для развития силы	1		1	
2.4	Координационные специальные упражнения	1		1	
2.5	Упражнения для развития быстроты	1		1	
2.6	Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек	1		1	
2.7	Упражнения для комплексного развития качеств	1		1	
2.8	Координационные специальные упражнения	1		1	
2.9	Упражнения для развития силы	1		1	

2.10	Специальные упражнения, развивающие выносливость	1		1	
2.11	Упражнения для развития быстроты	1		1	
2.12	Упражнения для комплексного развития качеств	1		1	
2.13	Специальные упражнения, развивающие выносливость	1		1	
2.14	Упражнения для развития силы	1		1	
2.15	Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек	1		1	
2.16	Упражнения для комплексного развития качеств	1		1	
2.17	Специальные упражнения, развивающие выносливость	1		1	
2.18	Упражнения для развития силы	1		1	
2.19	Специальные упражнения, развивающие выносливость	1		1	
2.20	Упражнения для развития быстроты	1		1	
2.21	Специальные упражнения, развивающие выносливость	1		1	
2.22	Упражнения для комплексного развития качеств	1		1	
2.23	Специальные упражнения, развивающие выносливость	1		1	
2.24	Упражнения для развития силы	1		1	
2.25	Изучение техники бросков: зацепы, подножки	1	1		
2.26	Специальные упражнения, развивающие выносливость	1		1	
2.27	Упражнения для развития силы	1		1	
2.28	Специальные упражнения, развивающие гибкость	1		1	
2.29	Упражнения для развития гибкости и ловкости	1		1	
2.30	Изучение техники бросков: зацепы, подножки	1		1	
2.31	Упражнения для комплексного развития качеств	1		1	
2.32	Специальные упражнения, развивающие выносливость	1		1	
2.33	Упражнения для развития силы	1		1	
2.34	Изучение техники бросков: зацепы, подножки	1		1	
2.35	Специальные упражнения, развивающие выносливость	1		1	
2.36	Упражнения для развития быстроты	1		1	
2.37	Специальные упражнения,	1		1	

	развивающие гибкость				
2.38	Упражнения для комплексного развития качеств	1		1	
2.39	Специальные упражнения, развивающие выносливость	1		1	
2.40	Упражнения для развития силы	1		1	
2.41	Специальные упражнения, развивающие гибкость	1		1	
2.42	Упражнения для развития быстроты	1		1	
2.43	Изучение техники бросков: зацепы, подножки	1		1	
2.44	Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек	1		1	
2.45	Изучение техники бросков: зацепы, подножки	1		1	
2.46	Упражнения для комплексного развития качеств	1		1	
2.47	Изучение техники бросков: зацепы, подножки	1		1	
2.48	Упражнения для развития гибкости и ловкости	1		1	
2.49	Упражнения для развития быстроты	1		1	
2.50	Изучение техники бросков: броски через поясницу, через голову, через плечи, подсечки	1		1	
2.51	Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек	1		1	
2.52	Изучение техники бросков: броски через поясницу, через голову, через плечи, подсечки	1		1	
2.53	Упражнения для развития быстроты	1		1	
2.54	Упражнения для развития гибкости и ловкости	1		1	
2.55	Изучение техники бросков: броски через поясницу, через голову, через плечи, подсечки	1		1	
2.56	Упражнения для развития быстроты	1		1	
2.57	Изучение техники бросков: броски через поясницу, через голову, через плечи, подсечки	1		1	
2.58	Упражнения для развития гибкости и ловкости	1		1	
2.59	Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек	1		1	

2.60	Изучение техники бросков: броски через поясницу, через голову, через плечи, подсечки	1		1	Текущий контроль /педагогическое наблюдение (уровень технико-тактической подготовленности)
3	**2 тренировочный цикл**	**60**	**0**	**60**	
3.1	Специальные упражнения, развивающие гибкость	1		1	
3.2	Упражнения для развития гибкости и ловкости	1		1	
3.3	Изучение техники бросков: броски через поясницу, через голову, через плечи, подсечки	1		1	
3.4	Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек	1		1	
3.5	Изучение техники борьбы лёжа: захваты	1		1	
3.6	Упражнения для развития гибкости и ловкости	1		1	
3.7	Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек	1		1	
3.8	Изучение техники борьбы лёжа: захваты	1		1	
3.9	Упражнения для развития гибкости и ловкости	1		1	
3.10	Изучение техники борьбы лёжа: захваты	1		1	
3.11	Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек	1		1	
3.12	Изучение техники борьбы лёжа: захваты	1		1	
3.13	Упражнения для развития гибкости и ловкости	1		1	
3.14	Изучение техники борьбы лёжа: захваты	1		1	
3.15	Поединки для развития силы	1		1	
3.16	Изучение техники борьбы лёжа: захваты	1		1	
3.17	Упражнения для развития гибкости и ловкости	1		1	
3.18	Изучение техники борьбы лёжа: захваты	1		1	
3.19	Специальные упражнения, развивающие гибкость	1		1	
3.20	Упражнение для развития скоростно-силовых качеств	1		1	
3.21	Изучение техники борьбы лёжа: захваты	1		1	

3.22	Специальные упражнения, развивающие гибкость	1		1	
3.23	Упражнения для развития гибкости и ловкости	1		1	
3.24	Изучение техники борьбы лежа	1		1	
3.25	Упражнение для развития скоростно-силовых качеств	1		1	
3.26	Изучение техники борьбы лежа	2		2	
3.27	Поединки для развития силы	2		2	
3.28	Изучение техники борьбы лежа	1		1	
3.29	Упражнение для развития скоростно-силовых качеств	1		1	
3.30	Изучение техники борьбы лежа	1		1	
3.31	Поединки для развития силы	1		1	
3.32	Изучение техники борьбы лежа	1		1	
3.33	Упражнение для развития скоростно-силовых качеств	1		1	
3.34	Изучение техники борьбы лежа	1		1	
3.35	Упражнения для развития общей выносливости	1		1	
3.36	Изучение техники борьбы лежа	1		1	
3.37	Специальные упражнения, развивающие гибкость	1		1	
3.38	Упражнение для развития скоростно-силовых качеств	1		1	
3.39	Изучение техники бросков: подножки, отхваты	1		1	
3.40	Упражнения для развития общей выносливости	1		1	
3.41	Специальные упражнения, развивающие гибкость	1		1	
3.42	Упражнение для развития скоростно-силовых качеств	1		1	
3.43	Изучение техники бросков: подножки, отхваты	1		1	
3.44	Упражнения для развития общей выносливости	1		1	
3.45	Изучение техники бросков: подножки, отхваты	1		1	
3.46	Специальные упражнения, развивающие гибкость	1		1	
3.47	Упражнение для развития скоростно-силовых качеств	1		1	
3.48	Упражнения для развития общей выносливости	1		1	
3.49	Изучение техники бросков: подножки, отхваты	1		1	
3.50	Упражнение для развития скоростно-силовых качеств	1		1	
3.51	Изучение техники бросков: подножки, отхваты	1		1	

3.52	Специальные упражнения, развивающие гибкость	1		1	
3.53	Упражнения для развития общей выносливости	1		1	
3.54	Изучение техники бросков: подножки, отхваты	1		1	
3.55	Поединки с акцентом на физическую подготовку	1		1	
3.56	Упражнение для развития скоростно-силовых качеств	1		1	
3.57	Изучение техники бросков: подножки, отхваты	1		1	
3.59	Поединки с акцентом на физическую подготовку	1		1	Текущий контроль /педагогическое наблюдение (уровень технико-тактической подготовленности)
4	**3 тренировочный цикл**	**42**	**0**	**42**	
4.1	Упражнения для развития общей выносливости	1		1	
4.2	Изучение техники бросков: подножки, отхваты	1		1	
4.3	Поединки для развития силы	1		1	
4.4	Изучение техники бросков: броски через грудь, подсады, подсечки	1		1	
4.5	Упражнение для развития скоростно-силовых качеств	1		1	
4.6	Учебные, учебно-тренировочные схватки, изучение элементов самозащиты, участие в соревнованиях	1		1	
4.7	Поединки с акцентом на физическую подготовку	1		1	
4.8	Упражнения для развития общей выносливости	1		1	
4.9	Изучение техники бросков: броски через грудь, подсады, подсечки	1		1	
4.10	Упражнения других видов спорта, подвижные игры, эстафеты	1		1	
4.11	Учебные, учебно-тренировочные схватки, изучение элементов самозащиты, участие в соревнованиях	1		1	
4.12	Упражнения для развития общей выносливости	1		1	
4.13	Изучение техники бросков: броски через грудь, подсады, подсечки	1		1	
4.14	Поединки с акцентом на физическую подготовку	1		1	
4.15	Упражнения других видов спорта, подвижные игры, эстафеты	1		1	

4.16	Учебные, учебно-тренировочные схватки, изучение элементов самозащиты, участие в соревнованиях	1		1	
4.17	Упражнения для развития общей выносливости	1		1	
4.18	Изучение техники бросков: броски через грудь, подсады, подсечки	1		1	
4.19	Поединки с акцентом на физическую подготовку	1		1	
4.20	Упражнения других видов спорта, подвижные игры, эстафеты	1		1	
4.21	Учебные, учебно-тренировочные схватки, изучение элементов самозащиты, участие в соревнованиях	1		1	
4.22	Поединки для развития силы	1		1	
4.23	Изучение техники бросков: броски через грудь, подсады, подсечки	1		1	
4.24	Упражнения других видов спорта, подвижные игры, эстафеты	1		1	
4.25	Учебные, учебно-тренировочные схватки, изучение элементов самозащиты, участие в соревнованиях	1		1	
4.26	Поединки для развития силы	1		1	
4.27	Изучение техники бросков: броски через грудь, подсады, подсечки	1		1	
4.28	Упражнения других видов спорта, подвижные игры, эстафеты	1		1	
4.29	Учебные, учебно-тренировочные схватки, изучение элементов самозащиты, участие в соревнованиях	1		1	
4.30	Координационные специальные упражнения	1		1	
4.31	Изучение техники бросков: броски через грудь, подсады, подсечки	1		1	
4.32	Упражнения других видов спорта, подвижные игры, эстафеты	1		1	
4.33	Учебные, учебно-тренировочные схватки, изучение элементов самозащиты, участие в соревнованиях	1		1	
4.34	Поединки с акцентом на физическую подготовку	1		1	
4.35	Упражнения других видов спорта, подвижные игры, эстафеты	1		1	
4.36	Изучение техники бросков: броски через грудь, подсады, подсечки	1		1	
4.37	Поединки для развития силы	1		1	

4.38	Учебные, учебно-тренировочные схватки, изучение элементов самозащиты, участие в соревнованиях	1		1	
4.39	Упражнения других видов спорта, подвижные игры, эстафеты	1		1	
4.40	Учебные, учебно-тренировочные схватки, изучение элементов самозащиты, участие в соревнованиях	1		1	
4.41	Координационные специальные упражнения	1		1	
4.42	Учебные, учебно-тренировочные схватки, изучение элементов самозащиты, участие в соревнованиях	1		1	
5	**Заключительный цикл**	**32**	**0**	**32**	
5.1	Координационные специальные упражнения	2		2	Текущий контроль/тестирование (уровень физической подготовленности)
5.2	Учебные, учебно-тренировочные схватки, изучение элементов самозащиты, участие в соревнованиях	2		2	
5.3	Поединки с акцентом на физическую подготовку	2		2	
5.4	Координационные специальные упражнения	2		2	
5.5	Учебные, учебно-тренировочные схватки, изучение элементов самозащиты, участие в соревнованиях	2		2	
5.6	Изучение техники контроля	8		8	
5.7	Учебные, учебно-тренировочные схватки, изучение элементов самозащиты, участие в соревнованиях	8		8	
5.8	Интегральная подготовка, подведение итогов	4		4	
5.9	Промежуточная аттестация	2		2	
	Всего часов:	**222**	**10**	**212**	

Содержание учебного плана образовательного модуля «Основы дзюдо. Дзюдо 2.0»

1. Подготовительный цикл (28 часов)

1.1 Вводное занятие (2 часа)

Теория (2 часа). Повторение правил дзюдо, этикета в дзюдо, инструктаж по технике безопасности.

1.2 Теория дзюдо (4 часа)

Теория (4 часа). Продолжение изучения правил дзюдо. Дальнейшее освоение принципов биомеханики в технике дзюдо. Расширение тактических знаний и навыков дзюдо в соответствии с современными требованиями. Углублённое изучение правил соревнований; классификации техники дзюдо: болевые удушения; классификации техники дзюдо (на японском языке, согласно правилам Международной федерации дзюдо); принципы биомеханики; тактики борьбы (совершенствование знаний о принципах и тактике ведения борьбы).

1.3 Мой выбор. Спортсмен-дзюдоист как профессия, или возможный дальнейший профессиональный путь (2 часа)

Теория (2 часа). Краткая профориентационная лекция об особенностях профессии «спортсмен» в дзюдо, перспективы и возможности дальнейшего профессионального пути в спорте. Возможно привлечение известных действующих спортсменов и проведение занятия в форме открытого мастер-класса/лекции.

1.4 Упражнения для комплексного развития качеств (2 часа)

Практика (2 часа). Строевые упражнения. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Изменение скорости движения строя. Общеразвивающие упражнения.

1.5 Изучение техники бросков: зацепы, подножки (2 часа)

Теория (1 час). Знакомство с техникой выполнения приемов.

Практика (1 час). Изучение техники приемов: зацеп снаружи разноименной ногой (зацеп ближней ногой снаружи), бросок через бедро захватом за пояс (бросок через поясницу после выведения противника из равновесия рывком вверх), боковая подножка на пятке (опрокидывание вбок), вариант передней подножки (вариант подхвата под обе ноги), при котором атакующая нога не касается поверхности татами (колесо через ногу).

1.6 Упражнения для развития силы (2 часа)

Практика (2 часа). Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног.

1.7 Изучение техники бросков: броски через поясницу, через голову, через плечи, подсечки (2 часа)

Теория (1 час). Знакомство с техникой выполнения приемов.

Практика (1 час). Изучение техники приемов: бросок через поясницу с отбросом махом ноги обеих ног противника, передняя подсечка (бросок сметающим движением стопой после выведения противника из равновесия рывком вверх и с выбиванием с позиции), бросок через голову с упором стопы в живот (бросок по траектории кругового движения), бросок через плечи, мельница (колесо через плечи).

1.8 Упражнения других видов спорта, подвижные игры, эстафеты (2 часа)

Практика (2 часа). Спортивные игры – футбол, баскетбол, ручной мяч. Элементы гимнастики, акробатики, игры «хвостики», «салки» и пр.

1.9 Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек (2 часа)

Практика (2 часа). Перебрасывания ногой лежащего мяча; удар подъёмом стопы по падающему мячу; подхвата – удар пяткой по лежащему; охвата – удар голенью по падающему мячу.

1.10 Упражнения для развития быстроты (2 часа)

Практика (2 часа). Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью; Выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места.

1.11 Поединки для развития силы (2 часа)

Практика (2 часа). Поединки на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника.

1.12 Входной контроль (текущая аттестация) (4 часа)

Практика (4 часа). Участие обучающихся в Осеннем фестивале ВФСК «Готов к труду и обороне», в спортивно-массовых мероприятиях и (или) учебно-тренировочных схватках с целью определения начального уровня физической и технико-тактической подготовленности обучающихся.

2. Тренировочный цикл (60 часов)

2.1 Упражнения для комплексного развития качеств (1 час)

Практика (1 час). Строевые упражнения. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Изменение скорости движения строя. Общеразвивающие упражнения.

2.2 Координационные специальные упражнения (1 час)

Практика (1 час). Выход на удержания из различных исходных положений (сидя спиной друг у другу, лёжа на спине, лёжа на животе), выполнение вновь изученных приёмов в условиях поединка, имитационные упражнения с набивным мячом).

2.3 Упражнения для развития силы (1 час)

Практика (1 час). Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног.

2.4 Координационные специальные упражнения (1 час)

Практика (1 час). Выход на удержания из различных исходных положений (сидя спиной друг к другу, лёжа на спине, лёжа на животе), выполнение вновь изученных приёмов в условиях поединка, имитационные упражнения с набивным мячом.

2.5 Упражнения для развития быстроты (1 час)

Практика (1 час). Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью; Выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места.

2.6 Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек (1 час)

Практика (1 час). Перебрасывания ногой лежащего мяча; удар подъёмом стопы по падающему мячу; подхвата – удар пяткой по лежащему; охвата – удар голенью по падающему мячу.

2.7 Упражнения для комплексного развития качеств (1 час)

Практика (1 час). Строевые упражнения. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Изменение скорости движения строя. Общеразвивающие упражнения.

2.8 Координационные специальные упражнения (1 час)

Практика (1 час). Выход на удержания из различных исходных положений (сидя спиной друг к другу, лёжа на спине, лёжа на животе), выполнение вновь изученных приёмов в условиях поединка, имитационные упражнения с набивным мячом.

2.9 Упражнения для развития силы (1 час)

Практика (1 час). Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног.

2.10 Специальные упражнения, развивающие выносливость (1 час)

Практика (1 час). Повторение технических действий за определенное количество времени с интервалами отдыха. Короткие схватки в высоком темпе с постепенным увеличением времени схваток.

2.11 Упражнения для развития быстроты (1 час)

Практика (1 час). Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью; Выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места.

2.12 Упражнения для комплексного развития качеств (1 час)

Практика (1 час). Строевые упражнения. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Изменение скорости движения строя. Общеразвивающие упражнения.

2.13 Специальные упражнения, развивающие выносливость (1 час)

Практика (1 час). Повторение технических действий за определенное количество времени с интервалами отдыха. Короткие схватки в высоком темпе с постепенным увеличением времени схваток.

2.14 Упражнения для развития силы (1 час)

Практика (1 час). Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног.

2.15 Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек (1 час)

Практика (1 час). Перебрасывания ногой лежащего мяча; удар подъёмом стопы по падающему мячу; подхвата – удар пяткой по лежащему; охвата – удар голенью по падающему мячу.

2.16 Упражнения для комплексного развития качеств (1 час)

Практика (1 час). Строевые упражнения. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Изменение скорости движения строя. Общеразвивающие упражнения.

2.17 Специальные упражнения, развивающие выносливость (1 час)

Практика (1 час). Повторение технических действий за определенное количество времени с интервалами отдыха. Короткие схватки в высоком темпе с постепенным увеличением времени схваток.

2.18 Упражнения для развития силы (1 час)

Практика (1 час). Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног.

2.19 Специальные упражнения, развивающие выносливость (1 час)

Практика (1 час). Повторение технических действий за определенное количество времени с интервалами отдыха. Короткие схватки в высоком темпе с постепенным увеличением времени схваток.

2.20 Упражнения для развития быстроты (1 час)

Практика (1 час). Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью; Выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места.

2.21 Специальные упражнения, развивающие выносливость (1 час)

Практика (1 час). Повторение технических действий за определенное количество времени с интервалами отдыха. Короткие схватки в высоком темпе с постепенным увеличением времени схваток.

2.22 Упражнения для комплексного развития качеств (1 час)

Практика (1 час). Строевые упражнения. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Изменение скорости движения строя. Общеразвивающие упражнения.

2.23 Специальные упражнения, развивающие выносливость (1 час)

Практика (1 час). Повторение технических действий за определенное количество времени с интервалами отдыха. Короткие схватки в высоком темпе с постепенным увеличением времени схваток.

2.24 Упражнения для развития силы (1 час)

Практика (1 час). Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног.

2.25 Изучение техники бросков: зацепы, подножки (1 час)

Теория (1 час). Изучение техники приемов: зацеп снаружи разноименной ногой (зацеп ближней ногой снаружи), бросок через бедро захватом за пояс (бросок через поясницу после выведения противника из равновесия рывком вверх), боковая подножка на пятке (опрокидывание вбок), вариант передней подножки (вариант подхвата под обе ноги), при котором атакующая нога не касается поверхности татами (колесо через ногу).

2.26 Специальные упражнения, развивающие выносливость (1 час)

Практика (1 час). Повторение технических действий за определенное количество времени с интервалами отдыха. Короткие схватки в высоком темпе с постепенным увеличением времени схваток.

2.27 Упражнения для развития силы (1 час)

Практика (1 час). Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног.

2.28 Специальные упражнения, развивающие гибкость (1 час)

Практика (1 час). Борцовский мост из стойки с помощью партнёра. Стретчинг в стойках, выполнение перемещений по татами с высокой амплитудой движения.

2.29 Упражнения для развития гибкости и ловкости (1 час)

Практика (1 час). Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке. Разнонаправленные движения рук и ног. Перекаты, кувырки.

2.30 Изучение техники бросков: зацепы, подножки (1 час)

Практика (1 час). Изучение техники приемов: зацеп снаружи разноименной ногой (зацеп ближней ногой снаружи), бросок через бедро захватом за пояс (бросок через поясницу после выведения противника из равновесия рывком вверх), боковая подножка на пятке (опрокидывание вбок), вариант передней подножки (вариант подхвата под обе ноги), при котором атакующая нога не касается поверхности татами (колесо через ногу).

2.31 Упражнения для комплексного развития качеств (1 час)

Практика (1 час). Строевые упражнения. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Изменение скорости движения строя. Общеразвивающие упражнения

2.32 Специальные упражнения, развивающие выносливость (1 час)

Практика (1 час). Повторение технических действий за определенное количество времени с интервалами отдыха. Короткие схватки в высоком темпе с постепенным увеличением времени схваток.

2.33 Упражнения для развития силы (1 час)

Практика (1 час). Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног.

2.34 Изучение техники бросков: зацепы, подножки (1 час)

Практика (1 час). Изучение техники приемов: зацеп снаружи разноименной ногой (зацеп ближней ногой снаружи), бросок через бедро захватом за пояс (бросок через поясницу после выведения противника из равновесия рывком вверх), боковая подножка на пятке (опрокидывание вбок), вариант передней подножки (вариант подхвата под обе ноги), при котором атакующая нога не касается поверхности татами (колесо через ногу).

2.35 Специальные упражнения, развивающие выносливость (1 час)

Практика (1 час). Повторение технических действий за определенное количество времени с интервалами отдыха. Короткие схватки в высоком темпе с постепенным увеличением времени схваток.

2.36 Упражнения для развития быстроты (1 час)

Практика (1 час). Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью; Выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места.

2.37 Специальные упражнения, развивающие гибкость (1 час)

Практика (1 час). Борцовский мост из стойки с помощью партнёра. Стретчинг в стойках, выполнение перемещений по татами с высокой амплитудой движения.

2.38 Упражнения для комплексного развития качеств (1 час)

Практика (1 час). Строевые упражнения. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Изменение скорости движения строя. Общеразвивающие упражнения.

2.39 Специальные упражнения, развивающие выносливость (1 час)

Практика (1 час). Повторение технических действий за определенное количество времени с интервалами отдыха. Короткие схватки в высоком темпе с постепенным увеличением времени схваток.

2.40 Упражнения для развития силы (1 час)

Практика (1 час). Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног.

2.41 Специальные упражнения, развивающие гибкость (1 час)

Практика (1 час). Борцовский мост из стойки с помощью партнёра. Стретчинг в стойках, выполнение перемещений по татами с высокой амплитудой движения.

2.42 Упражнения для развития быстроты (1 час)

Практика (1 час). Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью; Выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места.

2.43 Изучение техники бросков: зацепы, подножки (1 час)

Практика (1 час). Изучение техники приемов: зацеп снаружи разноименной ногой (зацеп ближней ногой снаружи), бросок через бедро захватом за пояс (бросок через поясницу после выведения противника из равновесия рывком вверх), боковая подножка на пятке (опрокидывание вбок), вариант передней подножки (вариант подхвата под обе ноги), при котором атакующая нога не касается поверхности татами (колесо через ногу).

2.44 Имитационные упражнения с набивным мячам для освоения подсечек (1 час)

Практика (1 час). Перебрасывания ногой лежащего мяча; удар подъёмом стопы по падающему мячу; подхвата – удар пяткой по лежащему; охвата – удар голенью по падающему мячу.

2.45 Изучение техники бросков: зацепы, подножки (1 час)

Практика (1 час). Изучение техники приемов: зацеп снаружи разноименной ногой (зацеп ближней ногой снаружи), бросок через бедро захватом за пояс (бросок через поясницу после выведения противника из равновесия рывком вверх), боковая подножка на пятке (опрокидывание вбок), вариант передней подножки (вариант подхвата под обе ноги), при котором атакующая нога не касается поверхности татами (колесо через ногу).

2.46 Упражнения для комплексного развития качеств (1 час)

Практика (1 час). Строевые упражнения. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Изменение скорости движения строя. Общеразвивающие упражнения.

2.47 Изучение техники бросков: зацепы, подножки (1 час)

Практика (1 час). Изучение техники приемов: зацеп снаружи разноименной ногой (зацеп ближней ногой снаружи), бросок через бедро захватом за пояс (бросок через поясницу после выведения противника из равновесия рывком вверх), боковая подножка на пятке (опрокидывание вбок), вариант передней подножки (вариант подхвата под обе ноги), при котором атакующая нога не касается поверхности татами (колесо через ногу).

2.48 Упражнения для развития гибкости и ловкости (1 час)

Практика (1 час). Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке. Разнонаправленные движения рук и ног. Перекаты, кувырки.

2.49 Упражнения для развития быстроты (1 час)

Практика (1 час). Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью; Выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места.

2.50 Изучение техники бросков: броски через поясницу, через голову, через плечи, подсечки (1 час)

Практика (1 час). Изучение техники приемов: бросок через поясницу с отбросом махом ноги обеих ног противника, передняя подсечка (бросок сметающим движением стопой после выведения противника из равновесия рывком вверх и с выбиванием с позиции), бросок через голову с упором стопы в живот (бросок по траектории кругового движения), бросок через плечи, мельница (колесо через плечи).

2.51 Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек (1 час)

Практика (1 час). Перебрасывания ногой лежащего мяча; удар подъёмом стопы по падающему мячу; подхвата – удар пяткой по лежащему; охвата – удар голенью по падающему мячу.

2.52 Изучение техники бросков: броски через поясницу, через голову, через плечи, подсечки (1 час)

Практика (1 час). Изучение техники приемов: бросок через поясницу с отбросом махом ноги обеих ног противника, передняя подсечка (бросок сметающим движением стопой после выведения противника из равновесия рывком вверх и с выбиванием с позиции), бросок через голову с упором стопы в живот (бросок по траектории кругового движения), бросок через плечи, мельница (колесо через плечи).

2.53 Упражнения для развития быстроты (1 час)

Практика (1 час). Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью; Выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места.

2.54 Упражнения для развития гибкости и ловкости (1 час)

Практика (1 час). Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке. Разнонаправленные движения рук и ног. Перекаты, кувырки.

2.55 Изучение техники бросков: броски через поясницу, через голову, через плечи, подсечки (1 час)

Практика (1 час). Изучение техники приемов: бросок через поясницу с отбросом махом ноги обеих ног противника, передняя подсечка (бросок сметающим движением стопой после выведения противника из равновесия рывком вверх и с выбиванием с позиции), бросок через голову с упором стопы в живот (бросок по траектории кругового движения), бросок через плечи, мельница (колесо через плечи).

2.56 Упражнения для развития быстроты (1 час)

Практика (1 час). Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью; Выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места.

2.57 Изучение техники бросков: броски через поясницу, через голову, через плечи, подсечки (1 час)

Практика (1 час). Изучение техники приемов: бросок через поясницу с отбросом махом ноги обеих ног противника, передняя подсечка (бросок сметающим движением стопой после выведения противника из равновесия рывком вверх и с выбиванием с позиции), бросок через голову с упором стопы в живот (бросок по траектории кругового движения), бросок через плечи, мельница (колесо через плечи).

2.58 Упражнения для развития гибкости и ловкости (1 час)

Практика (1 час). Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке. Разнонаправленные движения рук и ног. Перекаты, кувырки.

2.59 Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек (1 час)

Практика (1 час). Перебрасывания ногой лежащего мяча; удар подъёмом стопы по падающему мячу; подхвата – удар пяткой по лежащему; охвата – удар голенью по падающему мячу.

2.60 Изучение техники бросков: броски через поясницу, через голову, через плечи, подсечки (1 час)

Практика (1 час). Изучение техники приемов: бросок через поясницу с отбросом махом ноги обеих ног противника, передняя подсечка (бросок сметающим движением стопой после выведения противника из равновесия рывком вверх и с выбиванием с позиции), бросок через голову с упором стопы в живот (бросок по траектории кругового движения), бросок через плечи, мельница (колесо через плечи).

2 тренировочный цикл (60 часов)

3.1 Специальные упражнения, развивающие гибкость (1 час)

Практика (1 час). Борцовский мост из стойки с помощью партнёра. Стретчинг в стойках, выполнение перемещений по татами с высокой амплитудой движения.

3.2 Упражнения для развития гибкости и ловкости (1 час)

Практика (1 час). Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке. Разнонаправленные движения рук и ног. Перекаты, кувырки.

3.3 Изучение техники бросков: броски через поясницу, через голову, через плечи, подсечки (1 час)

Практика (1 час). Изучение техники приемов: бросок через поясницу с отбросом махом ноги обеих ног противника, передняя подсечка (бросок сметающим движением стопой после выведения противника из равновесия рывком вверх и с выбиванием с позиции), бросок через голову с упором стопы в живот (бросок по траектории кругового движения), бросок через плечи, мельница (колесо через плечи).

3.4 Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек (1 час)

Практика (1 час). Перебрасывания ногой лежащего мяча; удар подъёмом стопы по падающему мячу; подхвата – удар пяткой по лежащему; охвата – удар голенью по падающему мячу.

3.5 Изучение техники борьбы лёжа: захваты (1 час)

Теория (1 час). Изучение техники борьбы лежа, особенности выполнения захватов.

3.6 Упражнения для развития гибкости и ловкости (1 час)

Практика (1 час). Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке. Разнонаправленные движения рук и ног. Перекаты, кувырки.

3.7 Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек (1 час)

Практика (1 час). Перебрасывания ногой лежащего мяча; удар подъёмом стопы по падающему мячу; подхвата – удар пяткой по лежащему; охвата – удар голенью по падающему мячу.

3.8 Изучение техники борьбы лёжа: захваты (1 час)

Практика (1 час). Обычный перекрещенный захват (за шею), полуперекрестный замок, обратный перекрестный замок.

3.9 Упражнения для развития гибкости и ловкости (1 час)

Практика (1 час). Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке. Разнонаправленные движения рук и ног. Перекаты, кувырки.

3.10 Изучение техники борьбы лёжа: захваты (1 час)

Практика (1 час). Обычный перекрещенный захват (за шею), полуперекрестный замок, обратный перекрестный замок.

3.11 Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек (1 час)

Практика (1 час). Перебрасывания ногой лежащего мяча; удар подъёмом стопы по падающему мячу; подхвата – удар пяткой по лежащему; охвата – удар голенью по падающему мячу.

3.12 Изучение техники борьбы лёжа: захваты (1 час)

Практика (1 час). Обычный перекрещенный захват (за шею), полуперекрестный замок, обратный перекрестный замок.

3.13 Упражнения для развития гибкости и ловкости (1 час)

Практика (1 час). Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке. Разнонаправленные движения рук и ног. Перекаты, кувырки.

3.14 Изучение техники борьбы лёжа: захваты (1 час)

Практика (1 час). Обычный перекрещенный захват (за шею), полуперекрестный замок, обратный перекрестный замок.

3.15 Поединки для развития силы (1 час)

Практика (1 час). На сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника.

3.16 Изучение техники борьбы лёжа: захваты (1 час)

Практика (1 час). Обычный перекрещенный захват (за шею), полуперекрестный замок, обратный перекрестный замок.

3.17 Упражнения для развития гибкости и ловкости (1 час)

Практика (1 час). Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке. Разнонаправленные движения рук и ног. Перекаты, кувырки.

3.18 Изучение техники борьбы лёжа: захваты (1 час)

Практика (1 час). Обычный перекрещенный захват (за шею), полуперекрестный замок, обратный перекрестный замок.

3.19 Специальные упражнения, развивающие гибкость (1 час)

Практика (1 час). Борцовский мост из стойки с помощью партнёра. Стретчинг в стойках, выполнение перемещений по татами с высокой амплитудой движения.

3.20 Упражнения для развития скоростно-силовых качеств (1 час)

Практика (1 час). Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, перелезанием.

3.21 Изучение техники борьбы лёжа: захваты (1 час)

Практика (1 час). Обычный перекрещенный захват (за шею), полуперекрестный замок, обратный перекрестный замок.

3.22 Специальные упражнения, развивающие гибкость (1 час)

Практика (1 час). Борцовский мост из стойки с помощью партнёра. Стретчинг в стойках, выполнение перемещений по татами с высокой амплитудой движения.

3.23 Упражнения для развития гибкости и ловкости (1 час)

Практика (1 час). Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке. Разнонаправленные движения рук и ног. Перекаты, кувырки.

3.24 Изучение техники борьбы лежа (1 час)

Практика (1 час). Скользящий замок воротника; удушающий прием сзади захватом отворота и руки под плечо; удушающий прием сзади плечом и предплечьем; болевой прием - узел руки; болевой прием - рычаг локтя с захватом руки между ног.

3.25 Упражнения для развития скоростно-силовых качеств (1 час)

Практика (1 час). Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, перелезанием.

3.26 Изучение техники борьбы лежа (2 часа)

Практика (1 час). Скользящий замок воротника; удушающий прием сзади захватом отворота и руки под плечо; удушающий прием сзади плечом и предплечьем; болевой прием - узел руки; болевой прием - рычаг локтя с захватом руки между ног.

3.27 Поединки для развития силы (2 часа)

Практика (1 час). На сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника.

3.28 Изучение техники борьбы лежа (1 час)

Практика (1 час). Скользящий замок воротника; удушающий прием сзади захватом отворота и руки под плечо; удушающий прием сзади плечом и предплечьем; болевые приемы - узел руки; рычаг локтя с захватом руки между ног.

3.29 Упражнения для развития скоростно-силовых качеств (1 час)

Практика (1 час). Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, перелезанием.

3.30 Изучение техники борьбы лежа (1 час)

Практика (1 час). Скользящий замок воротника; удушающий прием сзади захватом отворота и руки под плечо; удушающий прием сзади плечом и предплечьем; болевые приемы - узел руки; рычаг локтя с захватом руки между ног.

3.31 Поединки для развития силы (1 час)

Практика (1 час). На сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника.

3.32 Изучение техники борьбы лежа (1 час)

Практика (1 час). Скользящий замок воротника; удушающий прием сзади захватом отворота и руки под плечо; удушающий прием сзади плечом и предплечьем; болевые приемы - узел руки; рычаг локтя с захватом руки между ног.

3.33 Упражнения для развития скоростно-силовых качеств (1 час)

Практика (1 час). Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, перелезанием.

3.34 Изучение техники борьбы лежа (1 час)

Практика (1 час). Скользящий замок воротника; удушающий прием сзади захватом отворота и руки под плечо; удушающий прием сзади плечом и предплечьем; болевые приемы - узел руки; рычаг локтя с захватом руки между ног.

3.35 Упражнения для развития общей выносливости (1 час)

Практика (1 час). Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 метров.

3.36 Изучение техники борьбы лежа (1 час)

Практика (1 час). Скользящий замок воротника; удушающий прием сзади захватом отворота и руки под плечо; удушающий прием сзади плечом и предплечьем; болевые приемы - узел руки; рычаг локтя с захватом руки между ног*3.37 Специальные упражнения, развивающие гибкость (1 час)*

Практика (1 час). Борцовский мост из стойки с помощью партнёра. Стретчинг в стойках, выполнение перемещений по татами с высокой амплитудой движения.

3.38 Упражнения для развития скоростно-силовых качеств (1 час)

Практика (1 час). Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, перелезанием.

3.39 Изучение техники бросков: подножки, отхваты (1 час)

Практика (1 час.) Передняя подножка на пятке с падением; отхват под обе ноги (большое внешнее колесо); передняя подножка на пятке под одноименную ногу (бросок рывком по направлению от противника).

3.40 Упражнения для развития общей выносливости (1 час)

Практика (1 час). Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 метров.

3.41 Специальные упражнения, развивающие гибкость (1 час)

Практика (1 час). Борцовский мост из стойки с помощью партнёра. Стретчинг в стойках, выполнение перемещений по татами с высокой амплитудой движения.

3.42 Упражнения для развития скоростно-силовых качеств (1 час)

Практика (1 час). Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, перелезанием.

3.43 Изучение техники бросков: подножки, отхваты (1 час)

Практика (1 час.) Передняя подножка на пятке с падением; отхват под обе ноги (большое внешнее колесо); передняя подножка на пятке под одноименную ногу (бросок рывком по направлению от противника).

3.44 Упражнения для развития общей выносливости (1 час)

Практика (1 час). Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 метров.

3.45 Изучение техники бросков: подножки, отхваты (1 час)

Практика (1 час). Передняя подножка на пятке с падением; отхват под обе ноги (большое внешнее колесо); передняя подножка на пятке под одноименную ногу (бросок рывком по направлению от противника).

3.46 Специальные упражнения, развивающие гибкость (1 час)

Практика (1 час). Борцовский мост из стойки с помощью партнёра. Стретчинг в стойках, выполнение перемещений по татами с высокой амплитудой движения.

3.47 Упражнения для развития скоростно-силовых качеств (1 час)

Практика (1 час). Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, перелезанием.

3.48 Упражнения для развития общей выносливости (1 час)

Практика (1 час). Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 метров.

3.49 Изучение техники бросков: подножки, отхваты (1 час)

Практика (1 час). Передняя подножка на пятке с падением; отхват под обе ноги (большое внешнее колесо); передняя подножка на пятке под одноименную ногу (бросок рывком по направлению от противника).

3.50 Упражнения для развития скоростно-силовых качеств (1 час)

Практика (1 час). Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, перелезанием.

3.51 Изучение техники бросков: подножки, отхваты (1 час)

Практика (1 час). Передняя подножка на пятке с падением; отхват под обе ноги (большое внешнее колесо); передняя подножка на пятке под одноименную ногу (бросок рывком по направлению от противника).

3.52 Специальные упражнения, развивающие гибкость (1 час)

Практика (1 час). Борцовский мост из стойки с помощью партнёра. Стретчинг в стойках, выполнение перемещений по татами с высокой амплитудой движения.

3.53 Упражнения для развития общей выносливости (1 час)

Практика (1 час). Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 метров.

3.54 Изучение техники бросков: подножки, отхваты (1 час)

Практика (1 час). Передняя подножка на пятке с падением; отхват под обе ноги (большое внешнее колесо); передняя подножка на пятке под одноименную ногу (бросок рывком по направлению от противника).

3.55 Поединки с акцентом на физическую подготовку (1 час)

Практика (1 час). Спортивные поединки по правилам дзюдо с различными вариациями: нагрузка планируется по темпу, времени, психологическому воздействию схватки.

3.56 Упражнения для развития скоростно-силовых качеств (1 час)

Практика (1 час). Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, перелезанием.

3.57 Изучение техники бросков: подножки, отхваты (1 час)

Практика (1 час). Передняя подножка на пятке с падением; отхват под обе ноги (большое внешнее колесо); передняя подножка на пятке под одноименную ногу (бросок рывком по направлению от противника).

3.58 Поединки с акцентом на физическую подготовку (1 час)

Практика (1 час). Спортивные поединки по правилам дзюдо с различными вариациями: нагрузка планируется по темпу, времени, психологическому воздействию схватки.

3 тренировочный цикл (42 часа)

4.1 Упражнения для развития общей выносливости (1 час)

Практика (1 час). Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 метров.

4.2 Изучение техники бросков: подножки, отхваты (1 час)

Практика (1 час). Передняя подножка на пятке с падением; отхват под обе ноги (большое внешнее колесо); передняя подножка на пятке под одноименную ногу (бросок рывком по направлению от противника).

4.3 Поединки для развития силы (1 час)

Практика (1 час). На сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника.

4.4 Изучение техники бросков: броски через грудь, подсады, подсечки (1 час)

Теория (1 час). Бросок через грудь с падением скручиванием вбок (колесо вбок); бросок через грудь (бросок за свою спину); подсад бедром, ответный бросок от броска через бедро (бросок бедром при атаке сзади); выведение из равновесия толчком назад; подсечка под разноименную пятку с падением (боковой зацеп).

4.5 Упражнения для развития скоростно-силовых качеств (1 час)

Практика (1 час). Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, перелезанием.

4.6 Учебные, учебно-тренировочные схватки, изучение элементов самозащиты, участие в соревнованиях (1 час)

Практика (1 час). Интегральная работа по закреплению изученного материала в рамках практических занятий, проводимых в форме схваток по правилам дзюдо.

4.7 Поединки с акцентом на физическую подготовку (1 час)

Практика (1 час). Спортивные поединки по правилам дзюдо с различными вариациями: нагрузка планируется по темпу, времени, психологическому воздействию схватки.

4.8 Упражнения для развития общей выносливости (1 час)

Практика (1 час). Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 метров.

4.9 Изучение техники бросков: броски через грудь, подсады, подсечки (1 час)

Практика (1 час). Бросок через грудь с падением скручиванием вбок (колесо вбок); бросок через грудь (бросок за свою спину); подсад бедром, ответный бросок от броска через бедро (бросок бедром при атаке сзади); выведение из равновесия толчком назад; подсечка под разноименную пятку с падением (боковой зацеп).

4.10 Упражнения других видов спорта, подвижные игры, эстафеты (1 час)

Практика (1 час). Спортивные игры – футбол, баскетбол, ручной мяч. Элементы гимнастики, акробатики, игры «хвостики», «салки» и пр.

4.11 Учебные, учебно-тренировочные схватки, изучение элементов самозащиты, участие в соревнованиях (1 час)

Практика (1 час). Интегральная работа по закреплению изученного материала в рамках практических занятий, проводимых в форме схваток по правилам дзюдо.

4.12 Упражнения для развития общей выносливости (1 час)

Практика (1 час). Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 метров.

4.13 Изучение техники бросков: броски через грудь, подсады, подсечки (1 час)

Практика (1 час). Бросок через грудь с падением скручиванием вбок (колесо вбок); бросок через грудь (бросок за свою спину); подсад бедром, ответный бросок от броска через бедро (бросок бедром при атаке сзади); выведение из равновесия толчком назад; подсечка под разноименную пятку с падением (боковой зацеп).

4.14 Поединки с акцентом на физическую подготовку (1 час)

Практика (1 час). Спортивные поединки по правилам дзюдо с различными вариациями: нагрузка планируется по темпу, времени, психологическому воздействию схватки.

4.15 Упражнения других видов спорта, подвижные игры, эстафеты (1 час)

Практика (1 час). Спортивные игры – футбол, баскетбол, ручной мяч. Элементы гимнастики, акробатики, игры «хвостики», «салки» и пр.

4.16 Учебные, учебно-тренировочные схватки, изучение элементов самозащиты, участие в соревнованиях (1 час)

Практика (1 час). Интегральная работа по закреплению изученного материала в рамках практических занятий, проводимых в форме схваток по правилам дзюдо.

4.17 Упражнения для развития общей выносливости (1 час)

Практика (1 час). Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 метров.

4.18 Изучение техники бросков: броски через грудь, подсады, подсечки (1 час)

Практика (1 час). Бросок через грудь с падением скручиванием вбок (колесо вбок); бросок через грудь (бросок за свою спину); подсад бедром, ответный бросок от броска через бедро (бросок бедром при атаке сзади); выведение из равновесия толчком назад; подсечка под разноименную пятку с падением (боковой зацеп).

4.19 Поединки с акцентом на физическую подготовку (1 час)

Практика (1 час). Спортивные поединки по правилам дзюдо с различными вариациями: нагрузка планируется по темпу, времени, психологическому воздействию схватки.

4.20 Упражнения других видов спорта, подвижные игры, эстафеты (1 час)

Практика (1 час). Спортивные игры – футбол, баскетбол, ручной мяч. Элементы гимнастики, акробатики, игры «хвостики», «салки» и пр.

4.21 Учебные, учебно-тренировочные схватки, изучение элементов самозащиты, участие в соревнованиях (1 час)

Практика (1 час). Интегральная работа по закреплению изученного материала в рамках практических занятий, проводимых в форме схваток по правилам дзюдо.

4.22 Поединки для развития силы (1 час)

Практика (1 час). На сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника.

4.23 Изучение техники бросков: броски через грудь, подсады, подсечки (1 час)

Практика (1 час). Бросок через грудь с падением скручиванием вбок (колесо вбок); бросок через грудь (бросок за свою спину); подсад бедром, ответный бросок от броска через бедро (бросок бедром при атаке сзади); выведение из равновесия толчком назад; подсечка под разноименную пятку с падением (боковой зацеп).

4.24 Упражнения других видов спорта, подвижные игры, эстафеты (1 час)

Практика (1 час). Спортивные игры – футбол, баскетбол, ручной мяч. Элементы гимнастики, акробатики, игры «хвостики», «салки» и пр.

4.25 Учебные, учебно-тренировочные схватки, изучение элементов самозащиты, участие в соревнованиях (1 час)

Практика (1 час). Интегральная работа по закреплению изученного материала в рамках практических занятий, проводимых в форме схваток по правилам дзюдо.

4.26 Поединки для развития силы (1 час)

Практика (1 час). На сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника.

4.27 Изучение техники бросков: броски через грудь, подсады, подсечки (1 час)

Практика (1 час). Бросок через грудь с падением скручиванием вбок (колесо вбок); бросок через грудь (бросок за свою спину); подсад бедром, ответный бросок от броска через бедро (бросок бедром при атаке сзади); выведение из равновесия толчком назад; подсечка под разноименную пятку с падением (боковой зацеп).

4.28 Упражнения других видов спорта, подвижные игры, эстафеты (1 час)

Практика (1 час). Спортивные игры – футбол, баскетбол, ручной мяч. Элементы гимнастики, акробатики, игры «хвостики», «салки» и пр.

4.29 Учебные, учебно-тренировочные схватки, изучение элементов самозащиты, участие в соревнованиях (1 час)

Практика (1 час). Интегральная работа по закреплению изученного материала в рамках практических занятий, проводимых в форме схваток по правилам дзюдо.

4.30 Координационные специальные упражнения (1 час)

Практика (1 час). Выход на удержания из различных исходных положений (сидя спиной друг к другу, лёжа на спине, лёжа на животе), выполнение вновь изученных приёмов в условиях поединка, имитационные упражнения с набивным мячом.

4.31 Изучение техники бросков: броски через грудь, подсады, подсечки (1 час)

Практика (1 час). Бросок через грудь с падением скручиванием вбок (колесо вбок); бросок через грудь (бросок за свою спину); подсад бедром, ответный бросок от броска через бедро (бросок бедром при атаке сзади); выведение из равновесия толчком назад; подсечка под разноименную пятку с падением (боковой зацеп).

4.32 Упражнения других видов спорта, подвижные игры, эстафеты (1 час)

Практика (1 час). Спортивные игры – футбол, баскетбол, ручной мяч. Элементы гимнастики, акробатики, игры «хвостики», «салки» и пр.

4.33 Учебные, учебно-тренировочные схватки, изучение элементов самозащиты, участие в соревнованиях (1 час)

Практика (1 час). Интегральная работа по закреплению изученного материала в рамках практических занятий, проводимых в форме схваток по правилам дзюдо.

4.34 Поединки с акцентом на физическую подготовку (1 час)

Практика (1 час). Спортивные поединки по правилам дзюдо с различными вариациями: нагрузка планируется по темпу, времени, психологическому воздействию схватки.

4.35 Упражнения других видов спорта, подвижные игры, эстафеты (1 час)

Практика (1 час). Спортивные игры – футбол, баскетбол, ручной мяч. Элементы гимнастики, акробатики, игры «хвостики», «салки» и пр.

4.36 Изучение техники бросков: броски через грудь, подсады, подсечки (1 час)

Практика (1 час). Бросок через грудь с падением скручиванием вбок (колесо вбок); бросок через грудь (бросок за свою спину); подсад бедром, ответный бросок от броска через бедро (бросок бедром при атаке сзади); выведение из равновесия толчком назад; подсечка под разноименную пятку с падением (боковой зацеп).

4.37 Поединки для развития силы (1 час)

Практика (1 час). На сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника.

4.38 Учебные, учебно-тренировочные схватки, изучение элементов самозащиты, участие в соревнованиях (1 час)

Практика (1 час). Интегральная работа по закреплению изученного материала в рамках практических занятий, проводимых в форме схваток по правилам дзюдо.

4.39 Упражнения других видов спорта, подвижные игры, эстафеты (1 час)

Практика (1 час). Спортивные игры – футбол, баскетбол, ручной мяч. Элементы гимнастики, акробатики, игры «хвостики», «салки» и пр.

4.40 Учебные, учебно-тренировочные схватки, изучение элементов самозащиты, участие в соревнованиях (1 час)

Практика (1 час). Интегральная работа по закреплению изученного материала в рамках практических занятий, проводимых в форме схваток по правилам дзюдо.

4.41 Координационные специальные упражнения (1 час)

Практика (1 час). Выход на удержания из различных исходных положений (сидя спиной друг к другу, лёжа на спине, лёжа на животе), выполнение вновь изученных приёмов в условиях поединка, имитационные упражнения с набивным мячом.

4.42 Учебные, учебно-тренировочные схватки, изучение элементов самозащиты, участие в соревнованиях (1 час)

Практика (1 час). Интегральная работа по закреплению изученного материала в рамках практических занятий, проводимых в форме схваток по правилам дзюдо.

3. Заключительный цикл (32 часа)

5.1 Координационные специальные упражнения (2 часа)

Практика (2 часа). Выход на удержания из различных исходных положений (сидя спиной друг к другу, лёжа на спине, лёжа на животе), выполнение вновь изученных приёмов в условиях поединка, имитационные упражнения с набивным мячом.

5.2 Учебные, учебно-тренировочные схватки, изучение элементов самозащиты, участие в соревнованиях (2 часа)

Практика (2 часа). Интегральная работа по закреплению изученного материала в рамках практических занятий, проводимых в форме схваток по правилам дзюдо.

5.3 Поединки с акцентом на физическую подготовку (2 часа)

Практика (2 часа). Спортивные поединки по правилам дзюдо с различными вариациями: нагрузка планируется по темпу, времени, психологическому воздействию схватки.

5.4 Координационные специальные упражнения (2 часа)

Практика (2 часа). Выход на удержания из различных исходных положений (сидя спиной друг к другу, лёжа на спине, лёжа на животе), выполнение вновь изученных приёмов в условиях поединка, имитационные упражнения с набивным мячом.

5.5 Учебные, учебно-тренировочные схватки, изучение элементов самозащиты, участие в соревнованиях (2 часа)

Практика (2 часа). Интегральная работа по закреплению изученного материала в рамках практических занятий, проводимых в форме схваток по правилам дзюдо.

5.6 Изучение техники контроля (8 часов)

Теория (1 час). Знакомство с техниками контроля.

Практика (7 час.) Рычаг локтя через предплечье в стойке, рычаг локтя внутрь, прижимая руку к локтевому сгибу (ключице) в стойке, удушение одноименными отворотами петлей вращением из стойки, изучение техники приема.

5.7 Учебные, учебно-тренировочные схватки, изучение элементов самозащиты, участие в соревнованиях (8 часов)

Практика (8 часов). Интегральная работа по закреплению изученного материала в рамках практических занятий, проводимых в форме схваток по правилам дзюдо.

5.8 Интегральная подготовка, подведение итогов (4 часа)

Практика (1 час). Интегральная работа по закреплению изученного материала в рамках практических занятий, проводимых в форме схваток по правилам дзюдо.

5.9 Промежуточная аттестация (2 часа)

Практика (2 часа). Участие обучающихся в Весеннем фестивале ВФСК «Готов к труду и обороне», в отчетных спортивно-массовых мероприятиях и (или) учебно-тренировочных схватках с целью определить динамику уровня физической и технико-тактической подготовленности обучающихся.

Раздел 3. Воспитательная деятельность

3.1 В качестве основных направлений воспитательной работы в рамках реализации ДООП «Основы дзюдо» следует выделить:

- патриотическое воспитание;
- духовно-нравственное воспитание;
- физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия.

Основные целевые ориентиры воспитания ДООП «Основы дзюдо» направлены на:

- воспитание морально-этических норм, нравственных качеств, волевых проявлений у спортсмена - гражданина России;
- формирование осознания ценности жизни, здоровья и безопасности, значения личных усилий в сохранении и укреплении здоровья, соблюдения правил личной и общественной безопасности;
- формирование установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья; сознательное неприятие вредных привычек (курение, зависимости от алкоголя, наркотиков и др.), понимание их вреда;

3.2 Формы и методы воспитания

Основными формами воспитания в программе являются:

- теоретические занятия - способствуют формированию у обучающихся сферы интересов, этических установок, личностных позиций и норм поведения;
- практические занятия - способствуют усвоению и применению правил поведения, укреплению внутренней дисциплины, воспитанию ответственности, целеустремленности, трудолюбия; дают опыт долгосрочной системной деятельности;
- воспитательные мероприятия группы/объединения (творческие, профориентационные мероприятия; посещение объектов культуры, имеющих экспозиции по спортивной тематике, просмотр и обсуждение художественных и документальных фильмов на спортивную и патриотическую тематику; встречи с известными людьми, ветеранами спорта, тренерами и иными специалистами в области физической культуры и спорта) - способствуют развитию личностных качеств: активности, готовности к командной деятельности; формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива; профессиональных интересов и предварительного выбора профессии;
- итоговые мероприятия – способствуют воспитанию патриотизма, чувства гордости за свой край, Родину; формированию уважения к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям как честь, достоинство; формированию уважительного

отношения к соперникам и товарищам по команде.

В воспитательной деятельности с обучающимися предусмотрено комплексное использование *методов воспитания*: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение); метод положительного примера (педагога, других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы стимулирования и поощрения (индивидуального и публичного); методы самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

3.3 Условия осуществления воспитательного процесса, анализ результатов

Важным звеном в реализации Программы выступает выстроенная система физкультурно-спортивных мероприятий в Центре спортивной работы, которая обеспечивает эффективность реализации воспитательного компонента программы (Первенство спортивного объединения, участие обучающихся в соревнованиях разного уровня). Данная работа направлена на формирование социальной активности, которая предопределяет успешность обучающихся в современном обществе.

Воспитательный процесс осуществляется на базе МАУДО «ДПШ», а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением обучающихся, их общением друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

3.4 Календарный план воспитательной работы по ДООП «Основы дзюдо»

Отчетные материалы размещаются на странице Академии разведчика «Каскад» ВКонтакте https://vk.com/kaskad_razvedka, на странице Академии единоборств на сайте МАУДО «ДПШ» https://chel-dpsh.ru/node/649

№ п/п	Название мероприятия, события	Цель мероприятия	Сроки	Практический результат и информационный продукт
1.	Родительское собрание на тему «Организация учебного процесса в 2025/20256учебном году»	Вовлечение родителей в жизнь объединения	сентябрь	
2.	Посещение музея МАУДО «ДПШ», экскурсия по Дворцу	Повышение значимости принадлежности к Дворцу	октябрь	Фотоотчет, заметка на странице объединения ВКонтакте
3.	Участие в осеннем, весеннем Фестивале «ГТО» МАУДО «ДПШ»	Воспитание морально-волевых качеств	октябрь, апрель	Фотоотчет, заметка на странице объединения ВКонтакте
4.	Участие в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях согласно Календарному плану соревнований	Воспитание морально-волевых качеств, патриотизма, пропаганда здорового образа жизни	в течение учебного года	Фотоотчет, заметка на странице объединения ВКонтакте
5.	Участие в организационно-массовых, спортивно-массовых, профориентационных мероприятиях МАУДО «ДПШ»	Приобщение к традициям Дворца, повышение значимости принадлежности к Дворцу, профориентация	в течение учебного года	Фотоотчет, заметка на странице объединения ВКонтакте
6.	Участие в профилактических акциях и мероприятиях («Дети улиц», «За ЗОЖ» и т.д.)	Формирование установки на здоровый образ жизни	в течение учебного года	Фотоотчет, заметка на странице объединения ВКонтакте
7.	Проведение бесед, посвященных знаменательным датам. Встреча с именитыми спортсменами, выпускниками объединения.	Вовлечение в общественную жизнь, профориентирование, формирование ценностного отношения к истории, традициям и достижениям российского спорта	постоянно	Фотоотчет, заметка на странице объединения ВКонтакте
8.	Организация и проведение индивидуальных бесед с учащимися	Коррекция поведения и отношения к учебным занятиям	в течение учебного года	
9.	Организация и проведение индивидуальных консультаций с родителями	Обсуждение текущих вопросов	в течение учебного года	
10.	Организация и проведение родительских собраний	Обсуждение текущих вопросов	в течение учебного года	

Раздел 4. Формы аттестации и оценочные материалы

Текущий контроль

Текущий контроль с целью отслеживания уровня физической подготовленности обучающихся осуществляется педагогом начале учебного года (оценка стартового уровня), а также в конце учебного года. Форма контроля – тестирование. Средство оценивания – нормативы ВФСК «ГТО». Сроки и форма фиксация результатов: окончание подготовительного цикла/протокол текущего контроля; середина заключительного цикла/протокол текущего контроля.

Текущий контроль с целью отслеживания уровня владения необходимым объемом теоретических знаний и технико-тактическими компетенциями обучающихся осуществляется педагогом в течение учебного года. Форма контроля – педагогическое наблюдение. Сроки и форма фиксация результатов: окончание 1 тренировочного цикла/протокол текущего контроля; окончание 3 тренировочного цикла /протокол текущего контроля.

Промежуточная аттестация

Форма промежуточной аттестации - экспертная оценка педагогом уровня динамики физической и технико-тактической подготовленности обучающихся. Уровень физической подготовленности определяется на основе оценочного листа динамики уровня физической подготовленности. Уровень технико-тактических способностей определяется на основе оценочного листа динамики уровня технико-тактической подготовленности. Общий уровень освоения Программы определяется по низшему уровню освоения предметной области.

Сроки и форма фиксация результатов - конец учебного года, оценочные листы, протокол промежуточной аттестации.

Метапредметные результаты оцениваются по карте педагогического наблюдения.

Карта определения результативности
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Основы дзюдо»

Результаты		Текущий контроль (форма контроля/ форма фиксации результатов)	Сроки проведения	Промежуточная аттестация (форма аттестации/ форма фиксации результатов)	Сроки проведения
Метапредметные результаты		Педагогическое наблюдение	В течение года	Педагогическое наблюдение/карта педагогического наблюдения за метапредметными результатами	1 раз/конец учебного года
Предметные результаты	Теоретическая, технико-тактическая подготовленность	Педагогическое наблюдение в рамках игровой практики /протокол текущего контроля	2 раза/конец 1 тренировочного цикла, конец 2 тренировочного цикла	Экспертная оценка/оценочный лист динамики уровня технико-тактической подготовленности	1 раз/конец учебного года
	Физическая подготовленность	Тестирование в рамках Фестиваля ВФСК «ГТО» МАУДО «ДЮШ»/протокол текущего контроля	2 раза, конец подготовительного цикла, начало заключительного цикла	Экспертная оценка/оценочный лист динамики уровня физической подготовленности	1 раз/конец учебного года

Фонд оценочных средств текущего контроля
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы дзюдо»

Образовательный модуль «Основы дзюдо. Дзюдо 1.0»
Протокол текущего контроля

(I полугодие)

№ п/п	Фамилия, Имя обучающегося	Теоретическая подготовка	Технико-тактическая компетенция								Итого баллов	Уровень освоения программы
			Приемы в стойке									
			подножка задняя	подсечка боковая	подсечка передняя	подсечка в колено	бросок через бедро скручиванием	отхват	бросок через бедро подбивом	зацеп изнутри голенью		
1												
2												

(II полугодие)

№ п/п	Фамилия, Имя обучающегося	Теоретическая подготовка	Технико-тактическая компетенция										Итого баллов	Уровень освоения программы
			Приемы в стойке											
			подножка задняя	подсечка боковая	подсечка передняя	подсечка в колено	бросок через бедро скручиванием	контрприем от задней подножки	отхват	бросок через бедро подбивом	зацеп изнутри голенью	контрприем от зацепа изнутри голенью (2 варианта)	Техника борьбы лежа (контроли, удержания)	
1														
2														

Теоретические знания
0 баллов – владеет поверхностными знаниями, не владеет терминологией;
1 балл – знает основные понятия дзюдо, терминологию знает выборочно;
2 балла – понимает специальные понятия и термины дзюдо, правильно использует в речи, знает, чем отличается тот или иной термин
Технико-тактические компетенции:
0 баллов – не выполняет технический элемент, не может выбрать правильное тактическое действие;
1 балл – выполняет технический элемент с небольшими погрешностями, выбирает правильное тактическое действие с помощью педагога;
2 балла - точно и правильно выполняет технический элемент, выбирает правильное тактическое действие самостоятельно

0-7 баллов – низкий уровень;
8-11 баллов – средний уровень;
12-18 баллов – высокий уровень

0-10 баллов – низкий уровень;
11-15 баллов – средний уровень;
16-24 балла – высокий уровень

Образовательный модуль «Основы дзюдо. Дзюдо 2.0»
Протокол текущего контроля

(I полугодие)

№ п/п	Фамилия, Имя обучающегося	Теоретическая подготовка	Технико-тактическая компетенция									Итого баллов	Уровень освоения программы
			Приемы в стойке										
			задняя подножка	подсечка боковая	бросок через бедро с захватом	бросок через бедро с захватом спиной	задняя подножка в тыл захвата	передняя подножка	задняя подсечка (вариативная вид)	задняя подсечка (вариативная вид)	Техника борьбы лежа (контроли, удержания, переходы, проходы)		
1													
2													
3													

Теоретические знания
0 баллов – владеет поверхностными знаниями, не владеет терминологией;
1 балл – знает основные понятия дзюдо, терминологию знает выборочно;
2 балла – понимает специальные понятия и термины дзюдо, правильно использует в речи, знает, чем отличается тот или иной термин

Технико-тактическая компетенция:
0 баллов – не выполняет технический элемент, не может выбрать правильное тактическое действие;
1 балл – выполняет технический элемент с небольшими погрешностями, выбирает правильное тактическое действие с помощью педагога;
2 балла - точно и правильно выполняет технический элемент, выбирает правильное тактическое действие самостоятельно

0-10 баллов – низкий уровень;
11-15 баллов – средний уровень;
16-20 баллов – высокий уровень

Фонд оценочных средств промежуточной аттестации
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы дзюдо»

Оценочный лист динамики уровня физической подготовленности

№ п/п	ФИ обучающегося	Оцениваемое качество						Уровень освоения Программы
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Подтягивание туловища из положения лежа на спине (мал. до уровня 1 мин)	Бег на 30 м	Наклон из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Челночный бег 3*10 м	
		0 баллов – динамики нет/отрицательная и 1 балл – динамика прирост есть 2 балла – значительный прирост уровня подготовленности	0 баллов – динамики нет/отрицательная и 1 балл – динамика прирост есть 2 балла – значительный прирост уровня подготовленности	0 баллов – динамики нет/отрицательная и 1 балл – динамика прирост есть 2 балла – значительный прирост уровня подготовленности	0 баллов – динамики нет/отрицательная и 1 балл – динамика прирост есть 2 балла – значительный прирост уровня подготовленности	0 баллов – динамики нет/отрицательная и 1 балл – динамика прирост есть 2 балла – значительный прирост уровня подготовленности	0 баллов – динамики нет/отрицательная и 1 балл – динамика прирост есть 2 балла – значительный прирост уровня подготовленности	Низкий – от 0 до 2 баллов Средний – от 3 до 8 баллов Высокий – свыше 8 баллов
1								
2								
3								
...								

Педагог дополнительного образования _____ / _____

Оценочный лист уровня динамики технико-тактических способностей*

№ п/п	ФИО	Оцениваемое качество*			Уровень освоения Программы
		Техника избранного вида спорта	Понимание тактических действий	Теоретические знания избранного вида спорта	
		0 баллов – отсутствует динамика, нет овладения основными техническими компетенциями, 1 балл – незначительная динамика овладения основными техническими компетенциями, 2 балла – высокий уровень прироста технической осведомленности обучающегося в избранном виде спорта	0 баллов – отсутствует динамика, нет овладения основными тактическими компетенциями, 1 балл – незначительная динамика овладения основными тактическими компетенциями, 2 балла – высокий уровень прироста тактической компетентности обучающегося в избранном виде спорта	0 баллов – отсутствует динамика, нет понимания смысл теории и методики вида спорта, 1 балл – незначительная динамика, изучения правил вида спорта, истории 2 балла – высокий уровень прироста теоретических знаний в виде спорта, глубокое понимание правил и терминов	Низкий – от 0 до 2 баллов, Средний – от 3 до 6 баллов Высокий – 7 баллов и выше
1					
2					
3					
4					
5					

* - уровень динамики технико-тактических способностей и теоретических знаний оценивается в процессе официальных спортивных мероприятий в ходе учебного года или спортивной практики в рамках учебных занятий. Педагог оценивает не итоговый результат соревнований, а степень выраженности технических, тактических, теоретических, специальных физических качеств обучающегося.

Педагог дополнительного образования _____ / _____

Карта педагогического наблюдения за метапредметными результатами

№ п/п	ФИ обучающегося	Навыки социального поведения				Навыки постановки цели, планирования и осуществления деятельности по ее достижению		
		Умеет взаимодействовать со сверстниками и педагогом	Владеет различными средствами коммуникации	Умеет управлять эмоциями в стрессовых ситуациях	Умеет контролировать и адекватно оценивать свои действия	Развивает навыки планирования своей работы	Умеет корректировать собственные действия в изменяющейся ситуации	Умеет нести ответственность за результаты действий
1.								
2.								
3.								
...								

Педагог дополнительного образования _____ / _____

+ 1 – владеет в совершенстве
0 – средний уровень
- 1 – не владеет

Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации Программы

Методические материалы

Методы обучения

По способу формирования знаний, умений и навыков:

- словесные (рассказ, объяснение, комментарии, беседа, инструктаж);
- наглядные (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий, просмотр фото и видеоматериалов);
- аудиовизуальные (сочетание словесных и наглядных методов).

Методы обучения для качественного усвоения учебного материала:

- практические (выполнение упражнений, самооценка выполненных действий, разбор и коррекция действий);
- игровой (при совершенствовании уже изученных действий);
- методы стимулирования интереса к учению (познавательные игры, создание проблемной ситуации) занимательности, создание ситуации успеха).

Методы физической подготовки:

- игровой (проведение подвижных игр и игровых упражнений);
- соревновательный (эстафеты, выполнение контрольных нормативов по ОФП);
- повторный (развитие координационных, скоростных, силовых способностей и гибкости);
- равномерный (развитие общей выносливости в длительном беге);
- круговой (комплексное развитие физических качеств обучающихся при помощи круговой тренировки).

Методы технической тренировки:

- целостно-конструктивный (изучение техники в целом виде);
- расчленёно-конструктивный (изучение техники по частям, соединяя потом в единое целое).

Методы воспитания: убеждение, поощрение, порицание, педагогическая оценка поступка, пример, требование, стимулирование, мотивация.

Средства физической подготовки: общеразвивающие упражнения, подвижные игры и игровые упражнения, элементы акробатики, школа техники борьбы дзюдо и изучение обязательной программы технико-тактических комплексов (ТТК); упражнения на развитие физических качеств (в виде комплексов тренировочных заданий).

Формы организации образовательного процесса: групповая.

Педагогические технологии: технология группового обучения, технология дифференцированного обучения, технология проблемного обучения, технология игровой деятельности, технология развития критического мышления, здоровьесберегающие технологии, педагогика сотрудничества.

Алгоритм учебного занятия:

Подготовительная часть (30-35% времени)

- построение, проверка готовности, сообщение темы и задач занятия;

– общая разминка (ходьба, бег, упражнения на восстановление дыхания, общеразвивающие упражнения в движении, на месте);

– специальная разминка (акробатические упражнения: кувырки, страховка).

Основная часть (60-70% времени)

– упражнения с целью ознакомления с основными положениями и приемами дзюдо;

– упражнения, имеющие тактическую направленность;

– упражнения соревновательного характера.

Заключительная часть (5-10% времени)

– упражнения на равновесие и растяжку;

– упражнения на расслабление и восстановление;

– подведение итогов занятия.

Материально-техническое обеспечение и оснащенность образовательного процесса

№ п/п	Наименование основного оборудования	Кол-во единиц
I.	Информационно-коммуникационные средства *(программные средства)*	
1.	Учебные фильмы: «Японское дзюдо», «Хуцинга. Техника мастера», «Кумиката. Техника захватов»	3
2.	Репортажи с соревнований по дзюдо: «Олимпийские игры 2008.Пекин», «Олимпийские игры 2012г. Лондон»	2
3.	Обучения выполнения техники бросков. Учебный фильм	1
4.	Сайты: Judo.ru, cheljudo.ru, ijf.com	
II.	Учебно-практическое (спортивный инвентарь) оборудование	
1.	Татами	165 м2
2.	Шведская стенка	8
3.	Турник навесной	2
4.	Брусья навесные	2
5.	Маты мягкие поролоновые (1Х2)	5
6.	Маты мягкие поролоновые (1Х1,5)	2
7.	Гантели (200гр,500гр,1кг.2кг)	60
8.	Гиря (24кг)	2
9.	Гиря (16кг)	2
10.	Гиря (8кг)	1
11.	Скакалки	30
12.	Обручи	20
13.	Мячи баскетбольные набивные	6
14.	Мячи резиновые	20
15.	Кулер	2
16.	Кислородный концентрат «Anmed»	1

17.	Облучатель –рециркулятор медицинский «Anmed»	2
III.	Мебель	
1.	Гимнастические скамейки	2
2.	шкафы для хранения оборудования	1
VIII	Дидактические материалы	
1.	наглядно-иллюстрационный материал по теме «Обучения выполнения техники бросков»	1

Список литературы

Литература для педагогов

1. Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России – М. Советский спорт. 2005.-268с.

2. Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных школ олимпийского резерва. /Национальный Союз дзюдо. 2-е изд. исправ. М.: Советский спорт. 2009.- 212с.

3. Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва / Ю.А.Шулика. - Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 800 с.:ил. – (Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте).

4. Г.Пархомович Основы классического дзюдо. Учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов, «Урал Пресс», Пермь, 1993г.

5. Дахновский В.С., Рукавишин Б.Н. Обучение и тренировка дзюдоистов, Минск, Полымя. 1984.

6. Иваи Т., Кавамура Т., Канэко С. Преподавание дзюдо в школе. М.ФиС, 1980

7. Маниолаки В.Г. Методика подготовки дзюдоисток различной квалификации. СПб. Издательство С-Петербургского университета , 1993

8. Ого Махито Дзюдо. Основы. Методика. Ростов- на -Дону .Феникс, 1998

9. Отаки Т, Дрэгер Д. Техника дзюдо. М.ФАИР-ПРЕСС. 2003

10. Письменский И.А., Коблев Я.К.,Сытник В.И. Многолетняя подготовка дзюдоистов. М.ФиС. 1982

Литература для детей и родителей.

1. Джимми Педро Дзюдо. Техника и тактика. М.Эксмо. 2005

2. Кано Дзигоро Кодокан дзюдо. Ростов-на-Дону, Феникс. 2000

3. Оленкамп Нейл Чёрный пояс. Навыки и техники дзюдо. М.ФАИР.2007

4. Харрингтон П. Дзюдо М. ФАИР-ПРЕСС. 2003

Ямасита Ясухиро Боевой дух дзюдо. Уникальная техника мастера. М.ФАМР-ПРЕСС 2003.

Электронные ресурсы

Официальный сайт ООО «Федерация дзюдо России». – Режим доступа: https://www.judo.ru/

Методическая часть Программы

На спортивно-оздоровительном этапе целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и направленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у обучающихся, достигая тем самым единства общей и специальной подготовки.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Длина тела						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

Следует учитывать, что у девочек сенситивные периоды энергетических предпосылок формирования физических качеств наступают на 1 год раньше, чем у мальчиков.

Особенности обучения. Двигательные навыки у обучающихся должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств обучающихся. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений, направленных на развитие быстроты и координации, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям обучающихся и позволяет успешно осуществлять их начальную подготовку.

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо создать предпосылки для дальнейшей успешной специализации в борьбе дзюдо. Наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр следует включать в

программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение именно для борьбы дзюдо.

Разноуровневость Программы. Содержание Программы предполагает разноуровневость освоения программного материала с учетом личных качеств обучающихся, желания заниматься дзюдо более интенсивно, не переходя при этом на более высокие этапы спортивной подготовки. Основные различия в уровнях заключаются:

– в повышении интенсивности и сложности выполнения общефизических, специальных физических и технико-тактических упражнений без увеличения недельной и годовой нагрузки;

– в замене спортивной практики в рамках тренировочных занятий активным участием в соревнованиях не только институционального, но и муниципального, регионального и более высокого уровня.

Таким образом, не существует необходимости распределять контингент обучающихся в соответствии с уровнем освоения Программы, достаточно применить индивидуальный подход в рамках общих групповых и соревновательных занятий. В случае участия части группы в спортивных соревнованиях на время проведения соревнований остальным обучающимся группы рекомендуется организовывать самостоятельную работу по настоящей Программе.

Медико-педагогический контроль. Обучающиеся спортивно-оздоровительного этапа ежегодно перед началом учебного года предоставляют справку о состоянии здоровья или проходят плановый медицинский осмотр в физкультурном диспансере, на основании чего осуществляется допуск к занятиям в группе.

Медико-педагогический контроль может быть осуществлен в группах педагогом совместно с медицинским работником МАУДО «ДПШ» и предусматривает следующее:

- воздействие спортивных занятий на организм обучающихся,
- рациональное питание,
- обеспечение своевременного медицинского обследования,
- рекомендации по режиму дня,
- рекомендации по включению профилактических процедур с использованием ванн, сауны, поливитаминных комплексов и др. средств восстановления.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении. Чаще всего травмы в дзюдо бывают при нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины – это локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед выполнением упражнений.

Во избежание травм рекомендуется: выполнять упражнения только после разминки с достаточным разогреванием мышц; надевать тренировочный костюм в холодную погоду; не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы; прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах; применять упражнения на расслабление и массаж.

На спортивно-оздоровительном этапе преимущественно применяются педагогические средства восстановления, к которым относятся:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Воспитательная работа и психологическая подготовка. Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний педагога, хорошее поведение в школе и дома - на все это обращать внимание педагог. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет педагога дополнительного образования. Педагог, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательными и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца.

Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у обучающихся таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях. Психологическая подготовка обучающихся к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям и специфическим экстремальным условиям соревнований.

На спортивно-оздоровительном этапе важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать обучающихся, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия.

Каждого обучающегося на спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить с Этикой поведения дзюдоиста. Для каждого дзюдо начинается с поклона. Дзюдоист кланяется, тем самым он объявляет о своей готовности подчиниться закону дзюдо, сохранить его дух. Традиционные способы приветствия соблюдаются дзюдоистами всего мира. Выполнение специальных правил не только формальное проявление уважения к старшим и более опытным, но и обязательное условие для каждого обучающегося.

Приветствие всегда используется в начале и конце тренировки - «ДЗАРЕЙ» - приветствие на коленях или «РИЦУРЕЙ» - приветствие стоя. Приветствие стоя происходит перед началом и после встречи. В течение тренировки этим способом приветствуют обучающиеся друг друга в начале каждого рандори или технического упражнения, если партнеры меняются. Приветствуют свободно, спокойно, достойно. Дзюдоисты кланяются друг другу, выражая тем самым признательность за оказанную помощь в изучении техники борьбы. За каждое неосторожное движение, причинившее партнеру неудобства, следует извиниться поклоном.

Приложения

Приложение 1
к ДООП «Основы дзюдо»

Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы дзюдо»



Приложение 2
к ДООП «Основы дзюдо»

Карточка дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы для публикации в АИС «Навигатор дополнительного образования Челябинской области».

Образовательный модуль «Основы дзюдо. Дзюдо 1.0»

Наименование	Содержание
название ДООП/модуля (каждый модуль отдельно)	Основы дзюдо. Дзюдо 1.0
краткое название ДООП/модуля	Основы дзюдо. Дзюдо 1.0
направленность программы	физкультурно-спортивная
краткое описание 6-8 предложений	Настоящая программа знакомит детей и подростков с дзюдо – видом единоборств, которое может стать для ребенка не только увлечением, но и философией жизни. В процессе учебных занятий обучающиеся познакомятся с историей, правилами и этикетом дзюдо, овладеют базовой техникой и тактикой, освоят комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств, примут участие в сдаче нормативов ВФСК «ГТО». Обучение ведется в специализированном спортивном зале с необходимым оборудованием и инвентарем.
содержание программы учебного плана (наименование разделов и тем)	1. Подготовительный цикл Вводное занятие История дзюдо Изучение страховок и захватов Поединки с акцентом на физическую подготовку 2. Тренировочный цикл Теория дзюдо Система КЮ и ДАН в дзюдо Правила соревнований и классификация техники дзюдо Тактика борьбы: теоретические аспекты Изучение страховок и захватов Изучение техники подсечек Изучение техники бросков Изучение техники защепов Изучение техники борьбы лёжа Упражнения других видов спорта, подвижные игры, эстафеты Поединки с акцентом на физическую подготовку Учебные, учебно-тренировочные схватки, участие в соревнованиях 3. Заключительный цикл Изучение техники борьбы лёжа Промежуточная аттестация
ключевые слова для поиска программы	дзюдо
цель и задачи	Вовлечение обучающихся в систему регулярных занятий избранным видом спорта, предполагающую изучение основ физической, технической и

	тактической подготовки в виде спорта дзюдо
результат	Обучающиеся знают: историю, этикет, базовые правила дзюдо, основную терминологию дзюдо. Обучающиеся умеют: соблюдать правила техники безопасности, демонстрировать комплексы упражнений для развития основных физических качеств, выполнять основные технические элементы дзюдо и простые приемы в стойке и лежа; применять их в боевой и соревновательной практике, выполнять тестовые упражнения ВФСК «ГТО».
материальная база	Специализированный спортивный зал, оборудованный татами и различным спортивным оборудованием (шведская стенка, турник навесной, брусья навесные и др.) и инвентарем (гантели, гири, скакалки, обручи и др.).
требования к состоянию здоровью	Есть
наличие медицинской справки для зачисления	Да
возрастной диапазон	8-18 лет
число учащихся в группе	12-15
способ оплаты	Бюджет
продолжительность	37 недель/1 год
общее количество и количество часов в неделю	222/6

Образовательный модуль «Основы дзюдо. Дзюдо 2.0»

Наименование	Содержание
название ДООП/модуля (каждый модуль отдельно)	Основы дзюдо. Дзюдо 2.0
краткое название ДООП/модуля	Основы дзюдо. Дзюдо 2.0
направленность программы	физкультурно-спортивная
краткое описание 6-8 предложений	Программа ориентирована на детей, желающих продолжить обучение дзюдо. Содержание модуля расширяет знания о технико-тактических приемах вида спорта. В процессе учебных занятий обучающиеся освоят новые элементы техники и тактики, научатся применять комбинации приемов на практике, овладеют элементарными приемами судейства, примут участие в сдаче нормативов ВФСК «ГТО», в спортивных соревнованиях различного уровня.
содержание программы учебного плана (наименование разделов и тем)	1. Подготовительный цикл Вводное занятие Теория дзюдо Изучение техники бросков Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек Поединки для развития силы 2. Тренировочный цикл Изучение техники подсечек Изучение техники бросков

	Изучение техники подхватов Изучение техники борьбы лёжа Поединки для развития силы Поединки с акцентом на физическую подготовку Упражнения других видов спорта, подвижные игры, эстафеты Изучение элементов самозащиты Учебные, учебно-тренировочные схватки, участие в соревнованиях 3. Заключительный цикл Изучение техники контроля Изучение элементов самозащиты Учебные, учебно-тренировочные схватки, участие в соревнованиях Интегральная подготовка, подведение итогов Промежуточная аттестация
ключевые слова для поиска программы	дзюдо
цель и задачи	вовлечение обучающихся в систему регулярных занятий избранным видом спорта, предполагающую изучение основ физической, технической и тактической подготовки в виде спорта дзюдо
результат	Обучающиеся знают: правила судейства, терминологию приемов, основные методы самоконтроля при занятиях спортом. Обучающиеся умеют: разрабатывать и демонстрировать комплексы упражнений для развития основных физических качеств, выполнять технические элементы более высокого уровня; применять комбинации приемов на практике, выполнять тестовые упражнения ВФСК «ГТО».
материальная база	Специализированный спортивный зал, оборудованный татами и различным спортивным оборудованием (шведская стенка, турник навесной, брусья навесные и др.) и инвентарем (гантели, гири, скакалки, обручи и др.).
требования к состоянию здоровью	Есть
наличие медицинской справки для зачисления	Да
возрастной диапазон	8-18 лет
число учащихся в группе	12-15
способ оплаты	Бюджет
продолжительность	37 недель/1 год
общее количество и количество часов в неделю	222/6