

**Российская Федерация
Республика Карелия
Администрация Муниципального образования
«Костомукшский городской округ»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
КОСТОМУКШСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
« СПОРТИВНАЯ ШКОЛА »**

186930 г. Костомукша, ул. Октябрьская 4. тел: +79116624039

**ПРИНЯТА:
на заседании
Педагогического совета
МБОУ ДО КГО «Спортивная школа»
Протокол № 1 от 04 сентября 2024г.**

**УТВЕРЖДЕНА:
Приказом
МБОУ ДО КГО «Спортивная школа»
№ 127/3 от 04 сентября 2024г.**



**Базовый уровень
Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
по дзюдо**

**Возраст обучающихся: 7-18 лет
Количество обучающихся: 15-20 человек
Срок реализации образовательной программы – 1 год.**

**Авторы-составители:
тренеры-преподаватели по дзюдо:
Корнев Д.А.
Пронько В.В.
Ламченко Д.В.**

**г. Костомукша
2024г.**

СОДЕРЖАНИЕ

ГЛАВА I: Пояснительная записка	3-5
ГЛАВА II: Учебно-тематическое планирование.....	6-9
ГЛАВА III: Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы.....	10-26
ГЛАВА IV: Планируемые результаты освоения образовательной программы.....	27
ГЛАВА V: Система оценки результатов образовательной программы	28-32
Приложение.....	33
Список литературы.....	65

ГЛАВА I: Пояснительная записка

1.1. Нормативная база

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по дзюдо (далее Программа) составлена на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ;

- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденного Министерством просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629;

1.2. Характеристика избранного вида спорта, его отличительные особенности и специфика организации по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «по дзюдо»

Дзюдо — это способ образования. Разработанный Дзигоро Кано, он основывается на изучении и практике системы атаки и защиты, вытекающей из различных систем традиционного японского боя (джиу-джитсу), допускающих техники бросков и контроля.

Регулярная практика с полной отдачей в течение длительного времени на основе базовых принципов дзюдо и с соблюдением его основ способствует повышению автономии и самоконтроля, развитию уважения к другим, улучшению понимания реальности.

Образовательная ценность дзюдо расшифровывается идеограммой «ДО» (прогресс, путь, специфическая область изучения) мира ДЗЮ-ДО. Дословный перевод звучит, как «Мягкий путь» или «Гибкий путь». Данный вид единоборств возник в конце XIX века. Именно тогда были сформулированы основные правила и принципы тренировочного процесса по дзюдо.

Данный вид боевых искусств был разработан на основе дзюдзюцу. Классификация, принятая в Японии, относит дзюдо к современным боевым искусствам. В 1882 году состоялось основание первой школы в Японии. Основой дзюдо являются болевые приемы и броски, удушения в партере и удержания. Именно этим данное единоборство отличается от каратэ и бокса. Наиболее травмоопасные приемы и удары изучаются спортсменами исключительно в формате ката. Если рассматривать другие виды борьбы, следует выделить следующие отличительные особенности дзюдо:

- меньшее количество ограничений;
- меньшее применение физической силы;
- разнообразие возможных технических действий.

Воспитательная работа и психологическая подготовка организуется на всех этапах тренировочного процесса дзюдоистов. Решение воспитательных задач с дзюдоистами различного возраста осуществляется через формирование у них нравственного сознания, нравственных чувств, воли и характера. Установлено, что начальные занятия дзюдо, с одной стороны, требуют связи со спецификой вида спорта определенного уровня развития нравственно-волевых качеств, а с другой, способствуют, при правильной организации учебного процесса, их целенаправленному формированию.

Личностные и индивидуальные особенности у дзюдоистов должны формироваться в единстве. Сила педагогических воздействий тренера-преподавателя на сознание, чувства и поведение воспитанников должна соответствовать их возрастным и индивидуальным

особенностям. Прежде чем ставить воспитательные задачи, необходимо определить уровень воспитанности у дзюдоистов, их готовность к формированию познавательных, эмоциональных и поведенческих ответов на внешние воздействия. Для тренеров-преподавателей по дзюдо важно ставить не только общие педагогические задачи, реализуемые в процессе подготовки дзюдоистов. Необходимо решать частные задачи, используя индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от особенностей проявления личностных качеств юных дзюдоистов.

Тренеры-преподаватели, работающие с дзюдоистами младшего возраста, часто испытывают сложности с воспитанием занимающихся. Это связано с тем, что дзюдоисты находятся на тренировках фиксированное время, а все остальное время их окружает социальная среда, оказывающая воспитывающее (положительное или отрицательное) воздействие. Следует помнить, что, если детей не воспитывать, так дети и не развиваются, они растут, но не приобретают определенных навыков поведения, элементарных движений. Воспитание личностных качеств и формирование спортивного характера дзюдоистов эффективно дополняют основные принципы воспитания: единство воспитания и обучения, воспитание через активную деятельность, единство воспитания и самовоспитания.

Программа направлена на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей в физическом и духовно-нравственном совершенствовании детей и не сопровождается повышением уровня общего образования. Она представляет собой комплекс характеристик работы спортивной секции дзюдо: описание организационно-педагогических условий, учебный план, календарный учебный график и т.д. Занятия в спортивной секции проводятся по группам.

1.3. Цели и задачи программы, актуальность, новизна

Направленность дополнительной общеразвивающей программы по дзюдо - физкультурно-спортивная.

Спорт представляет собой особую сферу; с одной стороны, это физическая активность, а с другой — соревнования с нами или с иными спортсменами. В сфере спорта существует две основные тенденции; одной из них является любительский спорт, цель которого заключается в поддержании здоровья и восстановление тела и разума с помощью физических упражнений. Вторым направлением является состязательный спорт; его цель заключается в развитии многих спортсменов для достижения ими наилучших (возможных) результатов в дзюдо. Это длительный и целенаправленный процесс, дающий детям шанс стать успешными взрослыми спортсменами. Самой важной частью данного процесса является тренировка, в рамках которой тренеры могут развивать спортсменов на практике с помощью инструментов физиологии, педагогики, психологии и этики. Спортивная тренировка подразумевает направленность выполнения физических упражнений на улучшение спортивных результатов. Это стресс для организма человека, который при нормальных условиях стремится находиться в состоянии покоя. Рассмотрим хорошее определение спортивной тренировки: «Спортивная тренировка, на основе научных знаний, представляет собой педагогический процесс спортивного совершенствования, который за счет систематического воздействия на психофизические способности и готовность к исполнению обеспечивает достижение спортсменом высоких и наивысших результатов».

Согласно приведенным выше определениям, теория тренировки является частью спортивной науки, содержит результаты экспериментального обучения и включает результаты научных исследований для их реализации на практике. Важность данной темы состоит в том, как тренеры могут руководить, организовывать и управлять спортивным процессом с помощью теории спортивной тренировки.

Данная дополнительная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности «по дзюдо» осуществляет формирование общественной активности личности, культуры общения и морально-нравственные ценности, традиции, истории, принципы и основы, навыков здорового образа жизни, развивает мотивацию к определенному виду

деятельности-занятиям спортом, потребность в саморазвитии, самостоятельность, ответственность, активность.

Цель дополнительной общеразвивающей программы «Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по дзюдо»:

1. Физическое воспитание личности;
2. Приобретения знаний;
3. Умений и навыков в области физической культуры и спорта;
4. Физическое совершенствование;
5. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
6. Укрепление здоровья;
7. Выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков;
8. Создание условий для прохождения спортивной подготовки;

Задачи дополнительной общеразвивающей программы «Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по дзюдо»:

1. Укрепление здоровья обучающихся.
2. Воспитание морально-волевых качеств личности спортсменов.
3. Функциональная подготовка;
4. Совершенствование технико-тактического арсенала юных спортсменов;
5. Приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов;
6. Подготовка спортивного резерва и спортсменов высокого класса.

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по дзюдо» состоит в создании условий для активного включения обучающихся в процесс изучения борьбы дзюдо, формировании у них морально- нравственных, духовных, патриотических качеств и развитие чувства любви к Родине, физическое совершенствование детей и подростков.

Новизна дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по дзюдо» состоит в том, что в неё, по сравнению с типовой программой, внесены изменения по направленности теоретических знаний, а также новые аттестационные требования к выполнению контрольных нормативов.

Возраст обучающихся, на который рассчитана данная образовательная программа 7 – 18 лет.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение - 7 лет.

Сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по дзюдо» - 1 год.

ГЛАВА II: Учебно-тематическое планирование

1.1. Учебно-тематическое планирование для групп спортивно-оздоровительного этапа, рассчитанное на 41 неделю в год.

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов		Форма аттестации контроля
		3 часа	6 часов	
1	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			
1.1	Физическая культура и спорт в России	1	2	
1.2	История развития дзюдо	1	2	
1.3	Влияние физических упражнений на организм спортсмена Сведения о строении и функциях организма человека	1	2	
1.4	Гигиенические знания, умения и навыки; режим дня, питание, закаливание организма, ЗОЖ. Профилактика заболеваний	1	2	
1.5	Требования к технике безопасности при занятиях дзюдо	1	2	
1.6	Терминология дзюдо	1	2	
	ВСЕГО	6	12	
2	Общая физическая подготовка	53	76	
3	Другие виды спорта и подвижные игры	22	16	
4	Специально физическая подготовка	22	63	
5	Техническая подготовка	16	75	
6	Текущая, промежуточная аттестация	2	2	сдача контрольных нормативов
7	Медицинское обследование	2	2	
	ВСЕГО	123	246	

**Учебно-тематическое планирование для группы спортивно-оздоровительного этапа,
рассчитанное на 41 неделю в год. (6 ч. в неделю)**

№ п/п	Вид подготовки (раздел подготовки)	Количество часов по месяцам										Всего
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	
1.	Теоретическая подготовка	1	2	1	2	1	1	1	2	1		12
2.	Общая физическая подготовка	8	8	7	7	8	7	8	8	7	8	76
3.	Другие виды спорта и подвижные игры	1	2	2	2	1	2	2	2	1	1	16
4.	Специально физическая подготовка	5	7	8	7	4	6	6	6	7	7	63
5.	Техническая подготовка	7	9	8	8	5	8	7	8	7	8	75
6.	Текущая, промежуточная аттестация	1								1		2
7.	Медицинское обследование	1				1						2
ИТОГО:		24	28	26	26	20	24	24	26	24	24	246

**Учебно-тематическое планирование для группы спортивно-оздоровительного этапа,
рассчитанное на 41 неделю в год. (3 ч. в неделю)**

№ п/п	Вид подготовки (раздел подготовки)	Количество часов по месяцам										Всего
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	
1.	Теоретическая подготовка	1		1		1		1	1	1		6
2.	Общая физическая подготовка	5	6	5	6	5	6	5	5	4	6	53
3.	Другие виды спорта и подвижные игры	2	3	3	3	1	2	2	3	1	2	22
4.	Специально физическая подготовка	1	3	3	3	1	2	2	2	3	2	22
5.	Техническая подготовка	1	2	1	1	1	2	2	2	2	2	16
6.	Текущая, промежуточная аттестация	1								1		2
7.	Медицинское обследование	1				1						2
ИТОГО:		12	14	13	13	10	12	12	13	12	12	123

2.2. Учебно-тематическое планирование для групп спортивно-оздоровительного этапа, рассчитанное на 37 недель в год.

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов		Форма аттестации контроля
		3 часа	6 часов	
1	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА			
1.1	Физическая культура и спорт в России	1	2	
1.2	История развития дзюдо	1	2	
1.3	Влияние физических упражнений на организм спортсмена Сведения о строении и функциях организма человека	1	2	
1.4	Гигиенические знания, умения и навыки; режим дня, питание, закаливание организма, ЗОЖ. Профилактика заболеваний	1	2	
1.5	Требования к технике безопасности при занятиях дзюдо	1	2	
1.6	Терминология дзюдо	1	2	
	ВСЕГО	6	12	
2	Общая физическая подготовка	48	68	
3	Другие виды спорта и подвижные игры	22	16	
4	Специально физическая подготовка	20	55	
5	Техническая подготовка	11	67	
6	Текущая, промежуточная аттестация	2	2	сдача контрольных нормативов
7	Медицинское обследование	2	2	
	ВСЕГО	111	222	

**Учебно-тематическое планирование для групп спортивно-оздоровительного этапа,
рассчитанное на 37 недель в год. (6 ч. в неделю)**

№ п/п	Вид подготовки (раздел подготовки)	Количество часов по месяцам										Всего
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	
1.	Теоретическая подготовка	1	2	1	2	1	1	1	2	1		12
2.	Общая физическая подготовка	8	8	7	7	8	7	8	8	7		68
3.	Другие виды спорта и подвижные игры	1	2	2	2	1	2	2	2	2		16
4.	Специально физическая подготовка	5	7	8	7	4	6	6	6	6		55
5.	Техническая подготовка	7	9	8	8	5	8	7	8	7		67
6.	Текущая, промежуточная аттестация	1								1		2
7.	Медицинское обследование	1				1						2
ИТОГО:		24	28	26	26	20	24	24	26	24		222

**Учебно-тематическое планирование для групп спортивно-оздоровительного этапа,
рассчитанное на 37 недель в год. (3 ч. в неделю)**

№ п/п	Вид подготовки (раздел подготовки)	Количество часов по месяцам										Всего
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	
1.	Теоретическая подготовка	1		1		1		1	1	1		6
2.	Общая физическая подготовка	5	6	5	6	5	6	6	5	4		48
3.	Другие виды спорта и подвижные игры	2	3	3	3	1	3	2	3	2		22
4.	Специально физическая подготовка	1	3	3	3	1	2	2	3	2		20
5.	Техническая подготовка	1	2	1	1	1	1	1	1	2		11
6.	Текущая, промежуточная аттестация	1								1		2
7.	Медицинское обследование	1				1						2
ИТОГО:		12	14	13	13	10	12	12	13	12		111

ГЛАВА III: Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы

Группы формируются в начале учебного года в основном по возрастному принципу.

Условия отбора обучающихся:

2. Собеседование;
3. Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке.

Формы обучения: групповая.

Формы организации тренировочного процесса:

1. тренировочное занятие с группой;
2. сформированной с учетом избранного вида спорта;
3. тренировочные сборы;
4. участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятий;
5. текущая и промежуточная и аттестация обучающихся;
6. мастер-класс;
7. пленэр (на открытом воздухе).

Продолжительность одного занятия – 45 минут при 1 академическом часе и – 90 минут при 2 академических часах. При 2 академических часах проводится перерыв между занятиями в 10 минут.

Программа рассчитана на возрастные группы 7-18 лет разного уровня подготовки.

Учебный год в МБОУ ДО КГО «Спортивная школа» начинается с 01 сентября и заканчивается 26 июня. Каникулы для учащихся – девять недель с 27 июня по 31 августа при годовом учебно-тематическом планировании рассчитанном на 41 неделю.

Учебный год в МБОУ ДО КГО «Спортивная школа» начинается с 01 сентября и заканчивается 31 мая. Каникулы для обучающихся – тринадцать недель с 1 июня по 31 августа при годовом учебно-тематическом планировании рассчитанном на 37 недель.

Воспитание и обучение ведется на государственном языке Российской Федерации – на русском языке.

Годовое учебно-тематическое планирование рассчитанное на 41 неделю рассчитано на 123 часа (3 часа в неделю) и 246 часа (6 часов в неделю). Занятия проводятся три раза в неделю по 1-2 учебных часа. Учебная группа планируется от 15 до 20 человек.

Годовое учебно-тематическое планирование рассчитанное на 37 недель рассчитано на 111 часа (3 часа в неделю) и 222 часа (6 часов в неделю). Занятия проводятся три раза в неделю по 1-2 учебных часа. Учебная группа планируется от 15 до 20 человек.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение – 7 лет

Средства обучения:

1. Спортивный инвентарь;
2. Спортивное оборудование;
3. Технические средства обучения;
4. Учебно – методический материал.

Участие в соревнованиях осуществляется индивидуально, по мере подготовки спортсменов и всем составом, согласно плану спортивно – массовых мероприятий.

Реализуется программа в течение всего учебного года, включая каникулярное время.

3.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

История дзюдо

История дзюдо — это трансформация боевого искусства в современный вид спорта. Она рассказывает, как человек, Дзигоро Кано, посвятил свою жизнь образованию молодежи своей страны, объединяя традицию и современность с личностным ростом и служением обществу. Возникновение дзюдо тесно связано с традиционным японским единоборством и искусством жизни, и с личностью Кано.

От джиу-джитсу к дзюдо

На японском языке слова «дзюдо» и «джиу-джитсу» пишутся с использованием идеограмм, отражающих их основополагающие принципы. Дзю означает «мягкость», что подразумевает «способность уступать». В этом дзю противопоставляется го, которое подразумевает силу. До, «путь», соответствует принципу духовного развития. Совмещая эти два элемента, дзюдо стремится быть «путем гибкости», больше интеллектуальной, чем физической. Дзюдо и джиу-джитсу начинаются с одинаковых идеограмм. Джитсу означает «техника». Разница между джитсу и до аналогична разнице между «средством» и «целью». Джиу-джитсу несет образование, ориентированное в первую очередь на тело, и основывается на принципе не сопротивления. Кано данное измерение казалось слишком ограничивающим. Введя семантический разрыв, основатель дзюдо показал свое желание радикальной трансформации: поднять единоборство до уровня универсального метода образования.

Как и предполагает само название, самурай — это «тот, кто служит». Вокруг самураев строилась история боевых искусств. Исторические исследования боевых искусств различают три стадии, соответствующие основным этапам истории Японии. Классические будзюцу (bujutsu) (или боевые искусства) относятся к периоду со времени установления военного правительства до установления сегуната Токугава (1192-1603 годы). Данные боевые системы были созданы для самообороны. Будзюцу (bu, bushi, воин) включает все дзюцу (искусство, техника), например, системы единоборств, названия которых имеют суффикс дзюцу, такие как фехтование кендзюцу, искусство владения копьём содзюцу, искусство шпионских приемов ниндзюцу и т.п. Термин «джиу-джитсу» — это обобщенный термин, который означает все формы борьбы без или с минимальным оружием. Джиу-джитсу включает использование ступней, кулаков, коленей, броски, дезартикуляцию и использование малокалиберного оружия, а также контроль или связывание врага. В искусстве единоборств в целом, джиу-джитсу фактически представляет собой дополнительную систему, позволяющую обезоружить воина и продолжить бой. Виды дзюцу создавались для повышения эффективности на поле боя. Они относятся к феодальному периоду, самому враждебному в истории Японии. Классические будо (budo) (или пути воинов) появляются во времена сегуната Токугава (1603-1868 годы) в разные периоды истории Японии. Относительный мир, навязанный в период Эдо, сильно сократил возможности самураев упражняться в своем искусстве на поле битвы. Политическая и социальная стабильность изменила обычную жизнь воина. Мастера будзюцу прилагали усилия, чтобы побороть праздность, вызванную бездействием самураев. В их учении они вновь укрепляют этические и философские принципы. Эта смена ориентации подтверждается заменой суффикса джитсу на суффикс до. В будзюцу, контроль основан на технических знаниях. В будо, контроль ведет к мудрости. Во времена сегуната Токугава существовало более 700 отдельных школ. В техническом плане эволюция означала специализацию изучаемых видов и тенденцию к укреплению аспекта защиты. Созданные для войны техники были адаптированы к условиям гражданской жизни. Постепенно боевые реалии сошли на нет. Современные будзюцу и будо относятся к эпохе Мэйдзи. Технически, они вдохновлены классическими формами, но отмечены изменениями, происходящими в японском обществе. В начале эпохи Мэйдзи ни боевые искусства, ни традиционная японская культура не имели поддержки японского народа. Донн Драегер, историк боевых искусств, отмечает: «В действительности, основными местами применения джиу-джитсу являлись стычки в чайных комнатах, публичных и игорных домах и иных местах развлечения, посещаемых простолюдинами». Реконструкция боевых искусств включала в себя передачу приоритета ценностей, дисциплины и морали. В 1895 году был основан правительственный институт Дай Ниппон Бутокукай (Dai Nippon Butoku Kai) для «оживления духа бусидо», «продвижения будзюцу среди солдат и укрепления государственной военной мощи». Он очень быстро разросся. В 1906 году ассоциация под покровительством императорской семьи была представлена в 42 префектурах и насчитывала 1 300 000 членов. В конце прошлого века социальная и политическая ситуация поспособствовала развитию практики боевых искусств.

Дзигоро Кано

Дзигоро Кано родился 28 октября 1860 года в Микаге, в настоящее время это восточное бора города Кобе. Он очень рано получил строгое образование, в котором западные влияния смешались с традиционными восточными учениями. В 1860-х годах отец Кано работал высокопоставленным чиновником в правительстве сегуната. В 1870 году, вскоре после смерти жены, он решил переехать в Токио, где Дзигоро изучал классические науки и английский язык. Он развил сильное пристрастие к математике и языкам. Кано был хрупким ребенком, но очень одаренным. Его одноклассники часто были старше и физически сильнее его, и они постоянно издевались над ним и дразнили его. Он решил изучить джиу-джитсу — искусство, которое помогает слабому победить сильного. В конце концов, ему удалось найти одного старого мастера джиу-джитсу, Хачиносуке Фукуду. После двух лет усердной практики он был выбран для участия в шествии в честь визита в Токио президента США, генерала Улисса Гранта. После смерти Фукуды он продолжил практику под руководством Масатоми Исо. В 1881 году Исо умер. После этого он изучал джиу-джитсу Школы Кито с другим мастером-экспертом по броскам Икубо Цунэтоси. Он был ориентирован на духовность. Косики-но-ката берет свое начало в Школе Кито. Она демонстрирует техники боя в броне и была одной из излюбленных форм Кано, он показывал ее перед Императором в 1929 году. В 1882 году, будучи студентом Императорского университета в Токио, Дзигоро Кано основал частную подготовительную школу, Кано Дзюку, и школу английского языка. В мае он открыл школу Кодокан («школу обучения пути») в комнате с 12 татами в буддийском монастыре в Токио и начал обучать новой практике, «дзюдо». Его девять учеников и друзья собирались в маленькой комнате 20 квадратных метров и обучались бросать, связывать противника, заставляя его подчиниться, применяя приемы удушения или рычаг локтя. Новизна была не в технических действиях, а в способе их выполнения и в завершении техник. Число учащихся быстро росло. Додзе Кодокан переезжало несколько раз. Метод Кано был заимствован полицией и военно-морским флотом, введен в нескольких школах и университетах.

Дзюдо Кодокан

Метод Кано сформировался из древних видов джиу-джитсу, которые основатель дзюдо практиковал или изучал, но он отбросил техники, нацеленные на убийство или нанесение травм. Захваты стали принудительными. Делая это, Кано снизил уровень жестокости. По тем же причинам, он усовершенствовал способы падения. Техническое содержание бросков было в основном взято из школы Кито, ударов и блоков — из школы Тенджин Синье. Забавный случай демонстрирует его универсальность на техническом уровне. Беспомощный против противника тяжелее и сильнее его, Кано потерпел неудачу во всех попытках свалить его, пока однажды он не нашел решение в книге, которую привез из-за границы. В своих мемуарах он рассказывает: «Кенкичи сделал шаг вперед, затем с молниеносной скоростью прыгнул на Дзигоро. Это произошло очень быстро; одной рукой Дзигоро взял рукав противника, а другой схватил его бедро. Тело Кенкичи, которое весило больше 90 кг, взлетело в воздух, едва касаясь плеч Дзигоро, и с громким шумом рухнуло на землю. «Что это за движение?» — уважительно спросил Кенкичи. «Я думаю назвать его ката гурума», — улыбаясь, ответил Дзигоро, с восхищенным видом». Философия Кано основана на принципах трех культур: приобретение знания, обучение этике и развитие тела через практику физического образования. Он объяснял свою точку зрения следующим утверждением: «Здоровое тело — это не только неперемненное условие существования, но и основа ментальной и духовной активности». Он настаивал на целесообразности упражнений. «Каким бы крепким ни было здоровье человека, его существование остается бесполезным, если оно не направлено на служение обществу». Он отчетливо продемонстрировал, что эффективное использование ума и тела является ключом к самореализации. Однако он добавил конфуцианскую концепцию социальной обязанности, подразумевающей оказание помощи своему ближнему. Принципы Кано кратко изложены в двух правилах, провозглашенных при создании культурного общества Кодокан, основанного в 1922 году: Seiryoku Zenyo и Jita Kyoei, каждый должен правильно использовать свою физическую и ментальную энергию на благо общества в поиске самореализации. Образовательный подход отражен в методах обучения: рандори и ката — основные элементы

образования, даваемого Кано. Они подкреплены комплементарными активами, сийай (соревнование) и мондо (разговор), которые Кано любил использовать со своими учениками. Рандори — упражнение, часто применяемое и в других школах, представляет собой вид тренировки, где каждому дается полная свобода выбора. Кано дал следующее педагогическое определение: «В рандори невозможно догадаться, что сделает противник; поэтому каждый должен быть готов справиться с внезапной атакой противника. Привычка подобного психологического отношения развивает высокую степень контроля и ясности». Поскольку упражнения считались несовершенными из-за концентрации на специализации тела, к ним были добавлены ката или заранее подготовленные формы. Оставленная на тот момент на инициативу опытного дзюдоиста, практика ката быстро заняла важную часть в обучении Кодокан. Это сбалансировало физическую нагрузку рандори. Кано говорит: «Здесь я не придавал излишней важности соревновательному аспекту, как это было раньше, но искал комбинации упражнений, направленные на борьбу и тренировку ума и тела». Ката Кодокан дзюдо был установлен между концом 1880-х и началом 1900-х годов. Различные ката могли группироваться в четыре категории (вольные упражнения, конфронтация, физическая подготовка, теория). Они иллюстрируют цели дзюдо Кано: физическое развитие тела, формирование духа и тренировка боевой эффективности. Кано ссылаясь на науку. Он говорил: «Я разработал свое дзюдо Кодокан на основе положительных аспектов, собранных из разных школ джиу-джитсу в 1882 году, и создал метод обучения, соответствующий учению современной науки». В нем изучаются технические телодвижения, анализируемые постоянной попыткой обоснования. «В этом новом положении он может стать настолько слабым (не по реальной силе, а из-за своего неудобного положения), что его сила будет представлена на тот момент всего тремя единицами вместо обычных десяти. Но тем временем, сохраняя равновесие, я возвращаю свою полную силу, которая обычно представлена семью единицами. Тогда я моментально оказываюсь в положении превосходства и могу победить своего противника, используя всего половину своей силы». Теоретические размышления дали толчок развитию специальной системы Гоке но вадза (пять принципов техник дзюдо), составившей содержание образования. В 1920 году Гоке но вадза, изначально основанная в 1895 году по сложности и комплексности каждого телодвижения, была доработана. Первое техническое движение изначальной Гоке (1895 год), Хидза гурума, было заменено. На дэ аси харай. Движение тела, осуществляемое быстро и точно, должно было опережать движение противника. Сила играла второстепенную роль, и ею нужно было овладеть для повышения эффективности. Скользящее падение было безопасным и придавало уверенности начинающим. Отношения между теорией и практикой показывали степень зрелости, достигнутой методом Кодокан в 1920-х годах. Дзюдо Кано — это прежде всего система образования. Она основана на принципах баланса «трех культур»: интеллектуальной, физической и нравственной, где только гармоничное развитие может обеспечить прогресс человека и, соответственно, свою полезность обществу. Вся его жизнь была посвящена идее, которую он описал следующими словами: «Нет ничего важнее образования; обучение одного мудрого человека может достичь масс, а знанием одного поколения смогут наслаждаться следующие сто». Он писал: «Каким бы ни было прекрасным здоровье человека, само его существование остается бесполезным, если оно не направлено на служение обществу». Его метод опирался на предшествующие виды боевых искусств, но основные идеи были от них отличны. Кано был особенно точен, когда выбирал название для своего метода. «Почему я назвал его дзюдо вместо джиу-джитсу? Потому что, то, чему я обучаю, не только джитсу (искусство или практика). Конечно, я обучаю джитсу, но оно основано на до (путь, принцип), что я хочу особенно подчеркнуть. Дзюдо Кодокан, которому я обучаю, шире и разнообразнее в плане техник по сравнению с древними принципами джиу-джитсу, поэтому я должен был выбрать новое название».

Биография Дзигоро Кано

1860 год Рождение, 28 октября

1882 год Май, открытие школы дзюдо Кодокан

1895 год Создание Гоке но вадза
1900 год Основание Кодокан юданшакай, колледж черных поясов
1909 год Член Международного олимпийского комитета
1920 год Доработка Гоке но вадза
1922 год Основание Культурной ассоциации Кодокан
1932 год Создание Ассоциации медицинских исследований в Кодокане
1938 Смерть, 4 мая

Культура дзюдо

Основные принципы

- JU (АДАПТАЦИЯ)
- SEIRYOKU ZENYO (МАКСИМАЛЬНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭНЕРГИИ)
- JITA YUWA KYOEI (ВЗАИМОПОМОЩЬ И ПРОЦВЕТАНИЕ)

«Культура дзюдо — это все знания, приобретенные через изучение и практику дзюдо в соответствии с принципами и ценностями, определенными его основателем Дзигоро Каном, а также вытекающие из них поступки».

История

Джиу-джитсу появилось из боев самураев и бушей (японских воинов). Основные техники джиу-джитсу назывались Куми-ути-вадза. Это был набор боевых техник с коротким оружием или без оружия, используемых для того, чтобы убить, ранить или поймать противника. Они развивались с начала и до конца эпохи Эдо (1603-1867 годы). На основе джиу-джитсу, а именно на основе одной из более чем сотни школ Кито и Тенджин Синье, мистер Каном дал новые интерпретации трем составляющим современного образования (обучение знанию, обучение морали и физическое воспитание). После укрепления техник, метода практики и соответствующих правил, дзюдо было признано универсальным «до», методом совершенствования характера и ума.

ПРИНЦИПЫ И ОСНОВЫ

Дзюдо — это способ образования. Разработанный Дзигоро Каном, он основывается на изучении и практике системы атаки и защиты, вытекающей из различных систем традиционного японского боя (джиу-джитсу), допускающих техники бросков и контроля. Регулярная практика с полной отдачей в течение длительного времени на основе базовых принципов дзюдо и с соблюдением его основ способствует повышению автономии и самоконтроля, развитию уважения к другим, улучшению понимания реальности. Образовательная ценность дзюдо расшифровывается идеограммой «ДО» (прогресс, путь, специфическая область изучения) мира ДЗЮ-ДО.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ

В основе практики дзюдо лежат три главных и неделимых принципа, сформулированных Дзигоро Каном.

JU

Адаптация

Первым принципом является несопротивление и адаптация (Дзю). Данный принцип настолько тесно связан с дисциплиной, что дает ей название: практиковать дзюдо означает вступить на путь (До) применения принципа адаптации (Дзю). Он призывает к практике за пределами противостояния силы мышц, к тому, чтобы достичь реального мастерства в постижении тонких законов движения, ритма, баланса силы. Дзю — это жизненная установка.

Идеограмма

SEIRYOKU ZENYO

Максимальное использование энергии

Вторым принципом является поиск способов максимального использования физической и умственной энергии. На основе овладения первым принципом второй принцип предлагает применение к любой проблеме наиболее подходящего решения: действовать правильно, в правильное время, с совершенным контролем используемой энергии, направляя силу и намерения партнера против него самого.

JITA YUWA KYOEI

Взаимопомощь и процветание

Третий принцип — это гармония, взаимное процветание через объединение нашей собственной силы с силой другого. Вытекая из добросовестной практики первых двух принципов, он предполагает, что присутствие партнера и группы необходимо и благоприятно для прогресса каждого. В дзюдо индивидуальный прогресс наступает через взаимопомощь и взаимные уступки. Jita Yuwa Kyoei — осознанность.

Судейство и основные правила

Зона соревнований

Зона соревнований должна быть следующего минимального размера: 14 м. x 14 м. и максимального 16 м. x 16 м. и должна быть покрыта татами или похожим приемлемым материалом. Зона соревнований должна быть поделена на 2 зоны внутренняя часть называется соревновательной зоной и должна иметь минимальный размер 8 x 8 метров или максимум 10 x 10 метров. Внешняя часть называется зоной безопасности и должна быть минимум 3 метра в ширину (для Олимпийских Игр, Континентальных Чемпионатов, Больших Шлемов и Гран-при минимальный размер - 4 метра). Зона борьбы и зона безопасности должны быть разных цветов. Нет обязательных цветов. Когда используются 2 или более зон борьбы, общая зона безопасности между ними должна быть 3 или 4 метра. Также требуется свободная зона вокруг татами, минимум в 50 см.

Оборудование

Для каждой соревновательной зоны должно быть 2 табло, которые показывают оценки горизонтально, они находятся снаружи зоны соревнований и должны быть легко видимы для спортсменов, судей, членов комиссий, официальных лиц и зрителей.

Белое и синее дзюдоги.

Участник должен выходить в белом или синем дзюдоги. (В белом выходит вызванный первым, а в синем второй.) Униформа дзюдо (Дзюдоги).

Так как Дзюдо — это боевой спорт, где противостоят друг другу два спортсмена, дзюдоги не должно быть инструментом, который может быть использован против соперника. Футболка (для женщин). — Белого цвета, с короткими рукавами, с круглым воротником.

Дзюдоги для замены может быть использовано только в следующих случаях:

1. Порванное дзюдоги во время борьбы;
2. Пятна крови или любые другие видимые пятна;
3. Изношенное дзюдоги

Если участник отказывается соблюдать правила, он / она исключает себя из соревнований. Требования к участнику во время контроля дзюдоги: Дзюдоист должен показаться в дзюдоги, в котором он будет соревноваться на татами.

Размеры дзюдоги и его контроль:

Гигиена.

1. Дзюдоги не должно быть влажным, и иметь особых пятен и должно быть без неприятного запаха.

2. Ногти на руках и ногах должны быть коротко подстрижены.

3. Личная гигиена спортсмена должна быть на высоком уровне.

4. Длинные волосы должны быть связаны с тем, чтобы избежать причинения какого-либо неудобства для других спортсменов. Волосы должны быть связаны с помощью резинки или подобного материала и быть лишены каких-либо жестких или металлических компонентов. Голова может быть покрыта только перевязками медицинского характера.

5. Любому участнику, не желающему соответствовать требованиям, должно быть отказано в праве участия на соревнованиях, а его противник получает победу по Fusengachi, если борьба еще не началась, или KIKEN-Gachi, если борьба уже началась, Судьи и официальные лица.

Встречу проводят один рефери на татами и двое судей за столом с проверочной видео системой и с радиосвязью между ними. Им помогает член судейской комиссии. Для судей применяется система ротации. Комиссия МФД будет вмешиваться только тогда, когда она считает это необходимым. Хронометрист (в режиме реального времени соревнований) должен запускать таймер, услышав Hajime или Yoshi и должен остановить его, услышав объявление о Mate или Sono-мама. Хронометрист, отвечающий за удержания, должен запустить часы услышав команду Osaekomi, остановить их при команде Sono-mama, и перезапустить их, услышав Yoshi. Услышав команды Toketa или Mate он должен остановить часы и указать количество прошедших секунд судье. По истечении времени для Osaekomi (20 секунд или 15 секунд, если у удерживающего уже было ваза-ари), он должен указать конец Osaekomi посредством звукового сигнала.

Терминология дзюдо

ОБОЗНАЧЕНИЯ ЧАСТЕЙ ТЕЛА:

аши – нога (дэ-аши – шагающая вперед нога);

ката – плечо;

коши – поясница;

мата – бедро;

сэ – спина (сэой – взваливание противника на спину); тай – тело;

хидза – колено.

ОБОЗНАЧЕНИЕ ДЕЙСТВИЙ:

гакэ – цеплять крючком;

гари – срезать серпом»;

гаэши – перевертывать на другую сторону»;

коми – действие туловищем, направленное на выбивание противника с

макикоми – от завертывать, завертывать, скатывать;

нагэ – бросать по восходяще-нисходящей траектории;

окури – сопровождать;

отоши – опускать сверху вниз, сбрасывать;

сасаэ – подпирать, сдерживать;

сукаши – оставлять (делать) просвет;

сукуи – черпать, зачерпывать;

уки – плавать по поверхности воды;

уцури – перемещаться, перебираться;

хараи – мести метлой;

ханэ – отбрасывать;

цури – подсекать (рыбу);

цурикоми – выбивание (таза) противника после выведения его рывком.

ОБОЗНАЧЕНИЕ НАПРАВЛЕНИЙ ДЕЙСТВИЙ:

ёко – в бок;

вакарэ – разделяться в разные стороны;

осто – снаружи;

суми – во внутренний угол;

ура – спереди назад, за спину;

учи – изнутри;

уширо – назад.

ОБОЗНАЧЕНИЕ ПРЕДМЕТОВ (ОБРАЗОВ, ПОНЯТИЙ):

вадза – техника, приемы;

гурума – колесо;

иппон – одна (рука);

ко – малый;

о – большой;

тани – долина;

томоэ – обозначение знака в виде запятой.

Техника - безопасности в зале для занятий дзюдо (додзе)

Безопасность в додзе

Безопасность в зале для занятий дзюдо (додзе) в целях профилактики несчастных случаев можно подразделить на две основные области:

- внешнюю: связанную с основной организацией среды в додзе;
- внутреннюю: связанную с основной подготовкой по дзюдо и отношением учеников.

Внешняя область

В отношении внешней области, тренер - преподаватель путем постоянного отслеживания наличия и эксплуатационного состояния основных вспомогательных средств, таких как: аптечка первой помощи, доступ к телефону, телефонные номера скорой помощи и больницы, присутствие врача, состояние татами и т.п., должен поддерживаться высокий уровень общей гигиены на татами и во вспомогательных помещениях, которые должны содержаться в чистоте и хорошо вентилироваться. В основном зале расстояние от стен до поверхности мата должно быть достаточным для исключения возможных опасных ситуаций при выполнении бросков на краю мата. Те же меры предосторожности должны быть приняты путем нанесения мягкого покрытия на различные препятствия, такие как колонны и углы додзе.

Внутренняя область

Дзюдо — это не просто контактный вид спорта. Хотя дзюдо считается одним из самых безопасных единоборств, при схватке двух противников, тела которых действуют с большой скоростью и силой, могут иметь место травматические инциденты. Каждая схватка может потенциально привести к травме и соответственно, важно, чтобы тренер мог предвидеть, предотвратить и в случае необходимости лечить травмы в повседневной практике. Профилактика лучше, чем лечение, соответственно, одной из основных обязанностей тренера - преподавателя является проверка уровня подготовки учеников дзюдо и степени отработки техники падения. В повседневной практике очень важно контролировать и помогать ученикам заниматься дзюдо более мягким, нежели более жестким способом, что является первым шагом в предотвращении жесткого столкновения и последующих травм. Необходимо контролировать, чтобы во время занятий расстояния между парами учеников были достаточными для исполнения техник броска правильным и безопасным образом, и следить затем, чтобы на детских занятиях отвлекающие факторы и игры не переросли во что-нибудь опасное. Тренер - преподаватель также должен тщательно проверять личную гигиену учеников перед началом занятий в целях предотвращения опасных кожных инфекций, например, микоза. Только тренер – преподаватель вправе принимать решение о необходимости медицинского вмешательства, поскольку без надлежащего медицинского лечения даже простейшие травмы в дзюдо могут перерасти в хроническую проблему.

Первая медицинская помощь в дзюдо

Первая помощь в дзюдо

Средства оказания первой помощи в додзе в легкодоступном месте должна находиться аптечка для оказания первой медицинской помощи. В аптечке, среди прочего, должны иметься шины для обездвижения зоны перелома.

Аптечка должны находиться в самом додзе. В экстремальной ситуации быстрота доступа к средствам первой медицинской помощи имеет критическую важность. На входе в додзе и в спортивный зал должна быть размещена табличка с адресами и номерами телефонов:

- ближайшей больницы: город Костомукша, улица Советская дом 12, телефон диспетчерской службы: +7 981 408 03 08;

- скорой помощи; город Костомукша, улица Мира дом 9, телефон:

8 (814) 59 7-05-50, 103;

Если телефона нет ни в додзе, ни на входе, копия данного списка должна быть размещена рядом с телефоном, где бы он ни находился.

Стандарты гигиены

Дзюдо практикуется босиком, поэтому важно, чтобы стопы были чистыми. Спортсменам категорически запрещается ходить босиком вне татами. Вне татами они должны носить сандалии (зори) или иную обувь. Необходимо ежедневно чистить и дезинфицировать татами гипохлоритом натрия или иным аналогичным раствором. Помимо уборки додзе, следует проверять, чтобы спортсмены поднимались на мат в чистом дзюдоги. Дзюдо — это вида спорта очень близкого контакта, поэтому лицо часто соприкасается с дзюдоги противника и если он грязный, это может привести к занесению инфекций и появлению прыщей и шрамов на коже. Если случайно в результате травмы на мат попала кровь, необходимо немедленно промыть и дезинфицировать эту зону.

Проблемы с кожей

Как уже упоминалось, дзюдо — это контактный спорт, поэтому существует вероятность того, что спортсмен с кожной инфекцией передаст ее своему партнеру, особенно при борьбе в Нэ-вадза. Самыми частыми причинами появления инфекций являются бородавки и лишай (стригущий лишай, трихофития гладкой кожи или грибовое заболевание ног).

Бородавки — это вирусные инфекции, часто встречающиеся на стопах. Спортсмен, страдающий подобной инфекцией, должен заклеивать соответствующую зону пластырем и предпочтительно носить носки, чтобы пластырь не отклеился во время тренировки. Трихофития гладкой кожи представляет собой более серьезную проблему. Это очень заразное заболевание. Оно проявляется зудящим покраснением вокруг очага воспаления. Чаще всего оно поражает запястья и шею (которые, собственно, и являются контактными точками в Нэ-вадза и не защищены дзюдоги). Она также может появляться на коже головы (стригущий лишай)

1). В таком случае может наблюдаться полное выпадение волос в инфицированной зоне. Зараженные спортсмены не допускаются в додзе до полного выздоровления! Были случаи временного закрытия спортивных залов из-за многочисленного грибового инфицирования, практикующих в додзе.

Организация тренировок

Не проводите тренировки для детей, кадетов, взрослых и мастеров одновременно. Разбейте их на отдельные группы и назначьте отдельное время тренировок. Также по возможности разделите начинающих и экспертов. Если это невозможно, избегайте борьбы рандори низших поясов с высшими. Это возможно только в отношении учикоми. В матчах рандори соревнуются только спортсмены с равным опытом и равной конкурентной мотивацией. Всегда помните, что дзюдо — это борьба, в которой тела спортсменов контактируют с применением значительной силы! Дзюдо — симметричный вид спорта, поэтому приемы должны демонстрироваться и с правой, и с левой стороны с одинаковой интенсивностью, хотя в Сиаи бросок совершается с предпочтительной стороны. Падения также должны осуществляться с правой и с левой стороны, так как вы учитесь принимать атаку противника с обеих сторон. Проверьте, какое направление поворота является предпочтительным, и больше тренируйте противоположное направление, чтобы лучше развить симметрию тела. Это обеспечит лучшую защиту в случае атаки противника со слабой стороны. Обучайте броскам, в порядке боевой тактики, как минимум с одним действием в направлении, противоположном предпочтительному. Научитесь понимать предпочтения противника, независимо от способа построения кумиката (так как противник может сделать кумиката влево, а толкнуть вправо или наоборот).

Травмы

Существует несколько видов травм разной степени, от самых легких до самых серьезных. Действия в случае травм описаны в разделе «Первая помощь», здесь же приведены только некоторые основные описания.

Царапины

Царапины могут появляться от трения о мат или дзюдоги. В таком случае продезинфицируйте зону повреждения и наложите повязку или пластырь. На конце тренировки с отворотом кумиката может появиться раздражение на шее. Во избежание покраснения кожи необходимо нанести тальк или тонкий слой вазелина на область шеи. Порезы и ссадины даже в

таком случае необходимо быстро продезинфицировать рану, остановить кровотечение и, в случае необходимости, направить спортсмена в травматологический пункт. В зависимости от степени травмы может понадобиться временное приостановление тренировочного процесса. Внимание: длительность приостановления должна определяться врачом, а не тренером!

Мышечно-сухожильные травмы

Подобные травмы случаются довольно часто. Каждый раз при выполнении приема мышцы и связки подвергаются жесткому стрессу от массового и быстрого сокращения мышечных волокон. Если вы не выполнили надлежащую растяжку или разминку перед

тренировкой или соревнованием, мощное сокращение превысит эластическую способность растягиваемого сухожилия, и большее или меньшее количество волокон порвется. Если боль внезапная и резкая, следует остановиться, наложить на поврежденную область компресс из льда и прекратить любую физическую активность как минимум на пару дней или даже больше, в зависимости от рекомендаций врача. Помните, что лучше отдохнуть несколько дополнительных дней, чтобы травма не перешла в хроническую. Если вы готовитесь к большому соревнованию, возобновите тренировки с защитной повязкой! Травмы связок также могут произойти, когда вы даете телу интенсивные нагрузки, избыточно потея и не потребляя воду в целях сгонки веса. Дегидратация, которой вы подвергаетесь, приводит к снижению эластичности сухожилий, что, в свою очередь, может привести к травме. Данная тема будет подробно рассматриваться в разделе, посвященном сгонке веса и дегидратации, в рамках курса II и III уровня.

Вывихи

Вывих необходимо устранить как можно быстрее, но поскольку существует вероятность перелома, не следует пытаться решить проблему в додзе. Спортсмена необходимо немедленно отправить в больницу.

Переломы

В данном случае также необходимо обездвижить спортсмена и немедленно отправить в больницу.

Сотрясение головного мозга

Падение на голову всегда опасно и может привести к серьезным последствиям. Нейроны мозга очень чувствительны к воздействиям, и ввиду этого мозг защищен слоем жидкости (спинномозговая жидкость), которая изолирует его от черепа и предотвращает от любых вибраций или ударов, наносящих вред нейронам. Использование ремней безопасности в машине направлено на предотвращение удара головы о лобовое стекло, и это делается не для того, чтобы защитить лобовое стекло, а для того, чтобы уберечь клетки мозга от травмы. Сотрясение в дзюдо может стать результатом плохо выполненного приема, при котором уже ударяется головой о мат. Иногда оно наступает в результате Сувари сэой (бросок через спину). В таком случае, необходимо немедленно остановить схватку и оказать спортсмену помощь.

3.2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Строевые и порядковые упражнения:

общее понятие о строевых упражнениях и командах. Действия в строю на месте и в движении, построения, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, перемена направления движения, остановки во время движения, движение шагом и бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменение скорости движения.

Ходьба:

обычная, спиной вперед, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с выпадами, на коленях, приставным шагом, с крестным шагом.

Бег:

на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий, по песку, воде,

спиной вперед, с высоким подниманием бедра, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления движения и т.д.

Прыжки:

в длину, в высоту, с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с вращением, через скакалку, через партнера, выпрыгивания на разные высоты и т.д.

Метания:

теннисного мяча, толкание набивного мяча из различных положений и т.д.

Гимнастические упражнения без предметов:

упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки.

Упражнения на гимнастических снарядах:

на перекладине, на канате, на гимнастической стенке.

3.3. ДРУГИЕ ВИДЫ СПОРТА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

В связи с этим подбираемые к занятиям борьбой и специально адаптированные к ним подвижные игры должны увлекательно помогать овладению или закреплению необходимых знаний, умений и навыков, а также способствовать развитию и укреплению костно-связочного аппарата, нервно-мышечной системы и формированию правильной осанки занимающихся.

Для развития качества быстроты следует подбирать игры, требующие мгновенных ответных реакций на зрительные, звуковые или тактильные сигналы. Для развития ловкости необходимо использовать игры, требующие проявления точной координации движений и быстрого согласования точной координации действий, обладания определенной физической сноровкой. Для развития выносливости надо находить игры, связанные с заведомо большой затратой сил и энергии, с частыми повторами составных двигательных операций или с продолжительной непрерывной двигательной деятельностью, обусловленной правилами применяемой игры.

Обязанность тренера - преподавателя не только правильно выбрать и начать подвижную игру, но и разумно ее дозировать и вовремя закончить. Немаловажный фактор при выборе дозировки подвижной игры – это характер предшествующей деятельности и настроение детей. Если игра проводится после больших физических или умственных усилий, надо предложить игру малоподвижную, исключив приемы, требующие больших напряжений. Интенсивные игры нужно чередовать с малоинтенсивными. Особое внимание должно уделяться физически слабым детям. Им необходима индивидуальная дозировка: облегченные задания, меньшее время пребывания в игре, сокращение дистанции.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

1. Перетягивание через черту

Подготовка. Две команды играющих встают одна против другой вдоль черты, проведенной между ними. Мальчики стоят против мальчиков, а девочки против девочек, примерно равных по физическим силам. В четырех шагах за каждой командой стоят игроки, выделенные для подсчета очков.

Содержание игры. По команде учителя игроки сближаются у средней линии и берутся за одну (или две) руку. По второму сигналу каждый старается перетянуть своего соперника за линию, где стоят помощники. Игрок, которого перетянули, дотронувшись ладонью до игрока, подсчитывающего очки, может снова уйти за черту и опять играть за свою команду. Каждый перетянутый игрок приносит перетянувшей его команде одно очко.

Команда, получившая за время игры большее число очков, побеждает.

2. «Петушиный бой»

Подготовка. На полу чертится круг диаметром 2 м. Все играющие делятся на две команды и выстраиваются в две шеренги около круга (одна напротив другой).

Содержание игры. Играющие выбирают капитанов, которые посылают одного из своих игроков в круг. Каждый из них стоит на одной ноге, другую подгибает, а руки кладёт за спину. В таком положении участники поединка (по сигналу) начинают выталкивать плечом и туловищем друг друга из круга, стараясь не отступить.

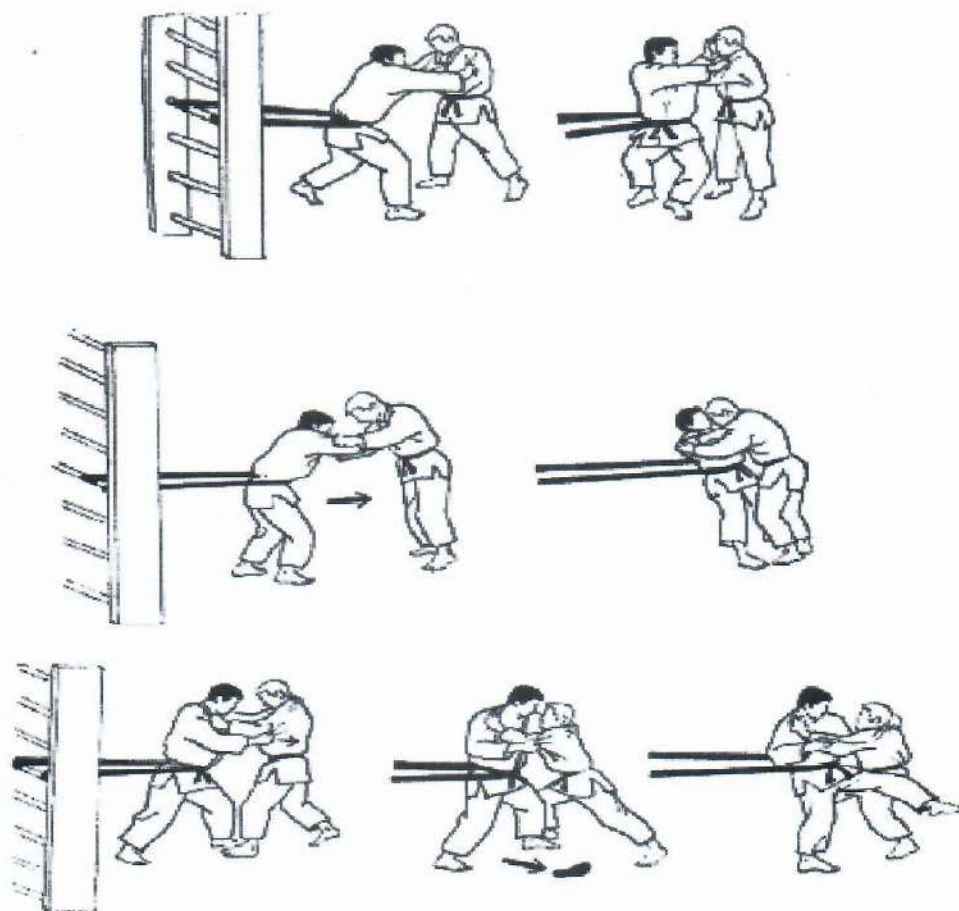
Побеждает игрок, который сумеет вытеснить соперника за пределы круга или заставит его отступить, тем самым принеся команде победное очко. Побеждает команда, игроки которой одержали большее количество побед.

Правила игры: 1. Правилами запрещается снимать со спины руки. 2. Поединок заканчивается вничью, если оба игрока оказались за пределами круга одновременно. 3. Игра продолжается до тех пор, пока все не побывают в роли бойцов. 4. Капитаны также сражаются между собой (последними).

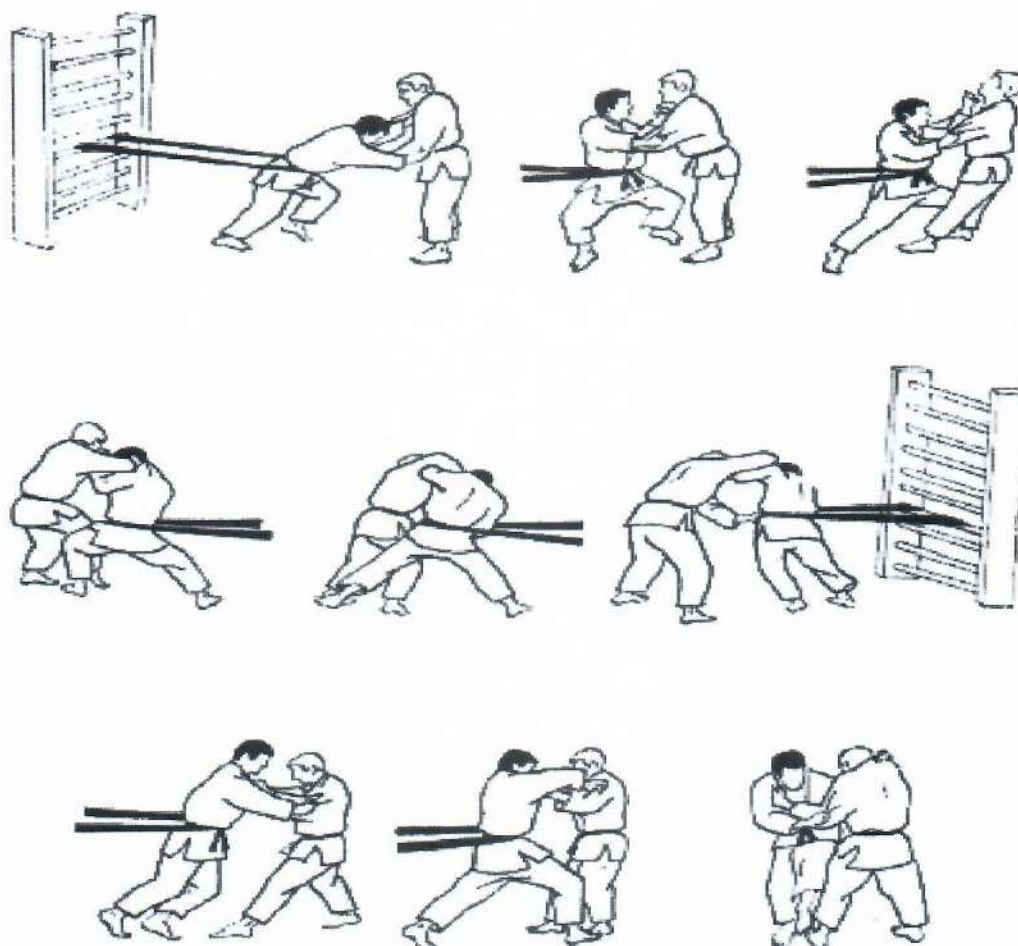
Спортивные игры: баскетбол, регби на коленях, футбол, ознакомление с основными элементами техники и тактики игры, правилами соревнований, двусторонние игры.

3.4. СПЕЦИАЛЬНО ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В работе описывается способ использования дзюдоистами резины в противоположном направлении, за счет ее крепления к самому атакующему. Резина вначале не оказывает противодействия и только при выходе в около стартовую позицию начинает оказывать значительное сопротивление, чем затрудняет атакующему действия по собственному перемещению относительно противника на старте броска



Способы затруднения выхода на старт бросков противника вперед



Акробатические упражнения:

кувырки вперед из упора присев, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из положения сидя в группировке, длинный кувырок с прыжка, кувырки через левое и правое плечо, комбинация кувырков, кувырки спиной вперед, кувырки через препятствия, перевороты боком.

Упражнения для укрепления мышц шеи:

наклоны головы вперед с упором в подбородок, наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук на затылке, движение головы вперед и назад, в стороны из упора головы в ковер с помощью и без помощи рук, движения вперед-назад, в стороны.

Упражнения на борцовском мосту:

вставание на борцовский мост, лежа на спине, из стойки с помощью партнера, накаты вперед-назад на борцовском мосту, забега на борцовском мосту с помощью и без помощи партнера.

Упражнения в самостраховке:

перекаты в группировке на спине, падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, кувырок вперед через правое и левое плечо, падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях.

Имитационные упражнения:

имитация оценочных действий и приемов без партнера, имитация разучиваемых оценочных действий и приемов с партнером с отрывом и без отрыва от ковра.

Упражнения с партнером:

переноска партнера на спине, приседания стоя спиной друг к другу, круговые вращения, ходьба на руках с помощью партнера, кувырки вперед и назад захватив ноги партнера, теснение стоя спиной и лицом друг к другу.

3.5. ТАКТИКО-ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В дзюдо существует совокупность закономерностей подготовки и ведения соревновательного противоборства — стратегия. Стратегический план учитывает различные варианты построения подготовки, соревновательного противоборства, а также средства, методы и формы достижения результата. Тактика считается подчиненной частью стратегии и в широком смысле определяется как искусство противоборства в дзюдо.

Тактику дзюдо определяют как выбор средств и методов спортивного противоборства, применяемых для решения задач в конкретно сложившихся условиях поединка. Чем больше дзюдоисты владеют тактикой, тем больше имеют возможностей реализовать свой технический арсенал в поединке с любым соперником, добиваясь при этом большего эффекта при меньшей затрате сил и энергии. Изучение тактических действий необходимо вести параллельно с изучением техники.

Виды тактики в дзюдо

В теории борьбы дзюдо выделяют 3 вида тактики: тактика соревнований, тактика ведения поединка и тактика выполнения приемов.

1. Тактика соревнований

Задача тактики соревнований — определить направления действий дзюдоиста для достижения спортивного результата. Составление тактического плана к соревнованиям в общих чертах включает:

- а) разведку (сбор информации);
- б) оценку обстановки или прогнозирование будущих ситуаций;
- в) выбор основного и запасного вариантов действий дзюдоиста в соревнованиях;
- г) уточнение тактического плана в связи с возможными изменениями ситуации в ходе соревнований и его реализации.

Тактика участия в соревнованиях реализуется через установку дзюдоиста на предстоящую деятельность. Установка может быть нескольких видов: на достижение первенства — «на победу»; на превышение собственного результата — «на личный рекорд»; на демонстрацию определенного результата — «отбор к другому старту», «на призовое место». У каждого вида установок существуют особенности формирования. При подготовке дзюдоистов к соревнованиям наиболее сложный вариант тактической установки «на победу». Он должен базироваться на всесторонней подготовленности спортсмена. Опора на собственную подготовленность внушает дзюдоистам уверенность в своих силах и возможностях ее реализации в конкретных соревнованиях. Установка «на личный рекорд» более простая для применения в соревнованиях. Для ее реализации необходимы: высокий уровень физической подготовленности и готовность дзюдоистов строить противоборство в зависимости от ранее наработанного и успешно проводимого в соревнованиях тактического плана.

Тактическая установка «на результат» (призовое место, отбор для участия в других соревнованиях, проверка качества освоения технических и тактических действий) чаще всего применяется в практике дзюдо. Соревнования, в которых «проверяются» наработанные умения и навыки, очень важны для дзюдоистов, поскольку позволяют установить уровень сформированности «коронных» приемов, эффективность формируемых умений и навыков. Тактическая установка «на результат» позволяет рассчитывать силы и в то же время навязывать сопернику свой стиль противоборства.

Наступательная тактика в эпизоде поединка

Тактическое мастерство дзюдоистов, реализуемое в соревнованиях, зависит от комплексного проявления их физической, технической, психологической подготовленности. Основой тактического мастерства в дзюдо являются тактические знания, умения, навыки и тактическое мышление. Компонентами тактического мышления являются способность к восприятию, оценке, переработке информации, а также предвидение возможных действий соперника.

Реализация намеченной тактики проводится в предсоревновательной подготовке дзюдоистов. Для этого тренер-преподаватель использует планирование, заключающееся в распределении по времени средств и методов тренировки, необходимое для накопления подготовленности дзюдоиста к успешному выступлению в предстоящих соревнованиях.

Контратакующая тактика в эпизоде поединка

Непосредственно в период соревнований для реализации намеченной тактики дзюдоисты применяют следующие действия:

а) подавление — действия дзюдоиста, направленные на создание превосходства над соперником и состоящие в применении имеющегося преобладания в одной или нескольких сторонах собственной подготовленности (технической, тактической, физической или морально-волевой);

б) маскировка — применяется дзюдоистом с целью скрыть свои намерения и тактические планы или вынудить соперника принять необходимое для собственной победы тактическое решение.

Тактика ведения поединка

Задача тактики поединка — предварительно наметить и при необходимости перестроить тактический план действий в противоборстве с конкретным соперником. Особенности этого вида тактики тесно взаимосвязаны с физической и обусловлены психологической подготовленностью дзюдоистов и свойствами их индивидуальности. Успешная реализация тактики ведения поединка усиливается рядом факторов (рис. 8).

В тактике ведения поединка выделяют способы, определяющие поведение дзюдоистов в противоборстве.

Наступательная тактика характеризуется прямой стойкой, свободной манерой противоборства, реализацией комбинационных действий, состоящих из различных тактических маневров, сочетающихся с реальными попытками выполнения приемов.

Контратакующая тактика имеет свой признак — построение противоборства на встречных и ответных атаках, используя благоприятные моменты, возникающие при активных действиях со стороны соперника.

Тактика выполнения технических действий

Важной частью тактики дзюдо являются тактические действия при выполнении атакующих и защитных действий. Этот вид тактических действий также как и другие виды тактики в дзюдо неотделим от степени освоенности дзюдоистами технических действий. В ходе поединка с их помощью решаются 2 задачи: создание динамической ситуации, удобной для выполнения оцениваемого действия, и выполнение самого действия.

Важную роль при проведении технических действий в поединке играет тактика подготовки ситуаций для выполнения атакующих действий. Она характеризуется действиями дзюдоиста, которые заставляют соперника нарушить свое равновесие в нужном направлении. Такие действия применяют не только для того, чтобы поставить соперника в неудобные и неустойчивые для него положения, но и вызвать напряжение его силы и тем самым создать благоприятные условия для проведения бросков.

Тактические умения проведения атакующих действий заключаются у дзюдоистов в использовании благоприятных условий, возникающих в ходе поединка, и в умении их создавать. На успешность проведения технических действий в поединке влияют:

а) положения тела, которые принимают дзюдоисты в противоборстве, они могут способствовать (затруднять) выполнение технических действий;

б) направления усилий соперника;

в) физическое ослабление соперника;

г) слабая психическая подготовленность соперника.

Важнейшее условие выполнения атакующих действий — выведение из равновесия партнера (соперника). Существуют следующие основные направления выведения из равновесия: вперед, назад, вправо, влево, вправо-вперед, влево-вперед, вправо-назад, влево-

назад. Выполняя выведение из равновесия, атакующий дзюдоист должен сохранять устойчивое положение тела, позволяющее провести техническое действие.

В период соревнований благоприятная для проведения атакующего действия динамическая ситуация может появиться случайно или создаваться дзюдоистом преднамеренно. В ходе поединка часто затруднен выбор правильного решения в различных ситуациях, поэтому важно изучать и моделировать в учебно-тренировочном процессе различные тактико-технические действия применительно к ситуациям, возникающим в ходе поединка. Применение тактических действий зависит от реакции соперника:

а) при защите благоприятные условия могут быть специально созданы путем использования способов тактической подготовки — угроза, выведение из равновесия и сковывание;

б) при атакующих (контратакующих) действиях применяются тактические действия — встречная атака и вызов;

в) заставить противника ошибиться можно, применяя тактику повторной атаки, обратного вызова, двойного обмана.

Способы тактической подготовки для создания благоприятных условий в результате ответной реакции соперника следующие:

— способы, благодаря которым дзюдоист добивается необходимой ему защитной реакции соперника — угроза, сковывание, выведение из равновесия;

— способы, обеспечивающие выгодную для дзюдоиста активную реакцию со стороны соперника — вызов;

— способы, в результате которых соперник либо не реагирует на действия дзюдоиста, либо реагирует ослабленной защитой, либо расслаблением, к ним относятся повторная атака, обратный вызов, двойной обман.

Дзюдо имеет набор технических действий для борьбы в стойке и борьбы лежа. Количество изучаемых приёмов определяется традиционной системой ступеней (от простого — к сложному):

1. 6-КЮ (белый пояс);
2. 5-КЮ (жёлтый пояс);
3. 4-КЮ (оранжевый пояс);
4. 3-КЮ (зелёный пояс);
5. 2-КЮ (синий пояс);
6. 1-КЮ (коричневый пояс).

3.6. МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ

В начале учебного года все проходят углубленное обследование. Основной целью медицинского обследования в СОГ является контроль над состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

В общем случае углублённое медицинское обследование юных дзюдоистов позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углублённое медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсменов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель, углублённого медицинского обследования — всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначения необходимых лечебно — профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Каждый спортсмен должен принести медицинскую справку, подтверждающую, что он может заниматься дзюдо, с указанием уровня (любительский или профессиональный). Теоретически, ни один человек не может начать заниматься дзюдо без справки.

3.7. Перечень спортивного инвентаря и оборудования

Наименование спортивного инвентаря	Количество
Татами	1 штука
свисток	3 штуки
мат гимнастический	10 штук
медицинболы (от 1 до 5 кг.),	10 штук
канат для перетягивания	1 штука
канат для лазанья	2 штуки
манекены тренировочные для борьбы (разного веса)	15 штук
скакалки	30 штук
Инвентарь для силовой подготовки - резина	15 штук
Инвентарь для силовой подготовки - гантели	15 штук
Инвентарь для силовой подготовки - гири	15 штук
Инвентарь для силовой подготовки - тренажер кистевой	15 штук
Инвентарь для силовой подготовки - штанга	15 штук
тяжеловесная с набором «блинов» разного веса	
дзюдоги (кимоно)	индивидуально
Шведская стенка	15 штук

3.8. Перечень технических средств обучения

Магнитола	3 штуки
Музыкальный центр	2 штуки

3.9. Перечень учебно-методических материалов

Видеоматериал о технике дзюдо	3 штуки
Все о самбо Е.Я. Гаткин. 2008 г.	1 штука
Академии IJF (Международная Федерация дзюдо)	https://academy.ijf.org/student-handbook
Федерация дзюдо России (ПРОГРАММА по физической культуре для общеобразовательных организаций на основе дзюдо).	https://judo.ru/
Лига школ дзюдо учебные материалы для тренеров и школьников.	https://judoschoolsleague.com
Раздаточный материал для обучающихся и их родителей	100 штук
Правила поведения в спортивном зале	1 штука
Правила соревнований по художественной гимнастике (в объеме изучаемого материала по программе).	2 штуки

ГЛАВА IV: Планируемые результаты освоения образовательной программы

В результате освоения дополнительной общеразвивающей программы физкультурно - спортивной направленности «по дзюдо» должны

знать /понимать:

1. основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и олимпийского спорта;
2. роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
3. основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

уметь:

1. составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей;
2. выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, укрепление мышечной структуры, развитие ловкости, гибкости, координации движений, укрепление осанки, пр. с учетом состояния индивидуальных возможностей организма, состояния здоровья и физической подготовленности;
3. осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, самоконтроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
4. соблюдать правила техники безопасности при выполнении физических упражнений;
5. использовать приобретенные знания и умения в самостоятельной творческой деятельности.

По окончании учебного года, обучающиеся **должны:**

1. знать историю дзюдо;
2. знать правила предупреждения травматизма во время занятий дзюдо;
3. уметь выполнять упражнения из гимнастики;
4. уметь выполнять акробатические упражнения;
5. знать базовые стойки, захваты, передвижения дзюдо;
6. знать простые комбинации в стойке и партере дзюдо, выполнять борцовские связки из них;
7. освоить технику страховки и само страховки;
8. владеть японской терминологией дзюдо в изученном материале;
9. освоить технику 6-3-КЮ дзюдо;
10. уметь бороться на соревнованиях дзюдо по правилам своей возрастной группы.

ГЛАВА VI: Система оценки результатов образовательной программы

Виды и формы контроля аттестации: текущая в начале учебного года (сентябрь) и промежуточная в конце учебного года (май).

К видам контроля можно отнести:

1. устный опрос (УО);
2. письменные работы;
3. контроль с помощью технических средств и информационных систем.

Каждый из данных видов контроля выделяется по способу выявления формируемых компетенций:

1. в процессе беседы тренера - преподавателя и спортсмена;
2. в процессе создания и проверки письменных материалов в виде тестирования;
3. путем использования компьютерных программ, приборов, установок и т.п.

Каждый из видов контроля имеет собственные преимущества и недостатки.

Устный опрос позволяет оценить знания и кругозор спортсмена, умение правильно рассказать одно из технических.

Воспитательная функция УО имеет ряд важных аспектов:

1. нравственный (честная сдача экзамена),
2. дисциплинирующий (систематизация материала при ответе),
3. дидактический (лучшее запоминание материала при интеллектуальной концентрации — это способность сфокусировать свое внимание),
4. эмоциональный (радость от успешного прохождения собеседования) и др.

Обучающая функция УО состоит в выявлении деталей, которые по каким-то причинам оказались недостаточно осмысленными в ходе тренировочных занятий и при подготовке к зачёту или экзамену.

Мотивирующая функция УО: правильно организованное собеседование, коллоквиум — это беседа тренера - преподавателя со спортсменами с целью выяснения их знаний, зачёт и сдача контрольных нормативов могут стимулировать учебный тренировочный процесс и его участие в соревнованиях.

К формам контроля относятся:

1. собеседование;
2. коллоквиум;
3. теоретический и физический тест;
4. аттестация;
5. падение и технические испытания.

Аттестационные требования для присвоения квалификационных степеней КЮ

1. РЭЙ – ПРИВЕТСТВИЕ (Поклон)

Тачи-рэй – Приветствие стоя

Дза-рэй – Приветствие на коленях

2. ОБИ – ПОЯС (Завязывание)

3. ШИСЭЙ – СТОЙКИ

4. ШИНТАЙ – ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

Аюми-аши – Передвижение обычными шагами

Цуги-аши – Передвижение приставными шагами, вперед-назад, влево-вправо, по диагонали

5. ТАЙ-САБАКИ – ПОВОРОТЫ (ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ТЕЛА)

на 90* шагом вперед

на 90* шагом назад

на 180* скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали)

на 180* скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали)

на 180* круговым шагом вперед

на 180* круговым шагом назад

6. КУМИКАТА – ЗАХВАТЫ

Основной захват – рукав-отворот

7. КУДЗУШИ – ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ

Маэ-кудзуши Вперед

Уширо-кудзуши Назад

Миги-кудзуши Вправо

Хидари-кудзуши Влево

Маэ-миги-кудзуши Вперед-вправо

Маэ-хидари-кудзуши Вперед-влево

Уширо-миги-кудзуши Назад-вправо

Уширо-хидари-кудзуши Назад-влево

8. УКЭМИ – ПАДЕНИЯ

Еко укэми На бок

Уширо укэми На спину

Маэ укэми На живот

Дзэнпо-тэнкай-укэми Кувырком

НАГЕ ВАДЗА (NAGE WAZA) ТЕХНИКА БРОСКОВ

De-ashi-harai	Дэ-аси-харай	Боковая подсечка под выставленную ногу (сметающая подсечка делающей шаг вперед ноги).
Hiza-guruma	Хидза-гурума	Подсечка в колено (колесо через колено).
Uki-goshi	Уки-госи	Бросок через бедро захватом туловища (бросок через поясницу по касательной).
O-soto-gari	О-сото-гари	Отхват, бросок соперника с рывком на себя за ногу "дальней ногой" снаружи.

КАТАМЕ ВАДЗА (KATAME WAZA) ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Kesa-gatame	Кэса-гатамэ	Удержание сбоку захватом руки и головы.
Yoko-shiho-gatame	Ёко-сихо-гатамэ	Удержание поперек.
Kami-shiho-gatame	Ками-сихо-гатамэ	Удержание со стороны головы.
Kuzure-kesa-gatame	Кудзурэ-кэса-гатамэ	Обратное удержание сбоку, тори развернут головой к ногам укэ.

НАГЕ ВАДЗА (NAGE WAZA) ТЕХНИКА БРОСКОВ

O-uchi-gari	О-ути-гари	Зацеп изнутри, бросок соперника с рывком на себя за ногу "дальней ногой" изнутри.
Ko-uchi-gari	Ко-ути-гари	Подсечка изнутри. Бросок соперника с рывком на себя за ногу "ближней ногой" изнутри.
O-goshi	О-госи	Амплитудный бросок через поясницу (бедро) с подбивом.
Okuri-ashi-harai	Окури-аси-харай	Подсечка в темп шагов (считающая подсечка, провожающая уходящую ногу противника).
Tai-otoshi	Тай-отоси	Передняя подножка (сбрасывание с туловища).
Sasae-tsurikomi-ashi	Сасаз-цури-коми-аси	Передняя подсечка под выставленную ногу, бросок выбивающим упором стопой в стопу противника после выведения его из равновесия рывком вверх.

КАТАМЕ ВАДЗА (KATAME WAZA) ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Kuzure-kesa-gatame	Кудзурэ-кэса-гатамэ	Обратное удержание сбоку, тори развернут головой к ногам укэ.
Makura kesa-gatame	Макура кэса-гатамэ	Удержание сбоку с захватом своей ноги.
Ushiro-kesa-gatame	Уширо-кэса-катамэ	Обратное удержание
Kata-gatame	Ката-гатамэ	Удержание сбоку захватом головы с ближней рукой.
Tate-shiho-gatame	Татэ-сихо-гатамэ	Удержание верхом.

3 КЮ ЗЕЛЕННЫЙ ПОЯС

НАГЕ ВАДЗА (NAGE WAZA) ТЕХНИКА БРОСКОВ

Ippon-seoi-nage	Иппон-сэой-нагэ	Бросок через спину захватом руки на плечо (бросок со взваливанием противника на спину после захвата одной руки).
Eri-seoi-nage	Эри-Иппон-сэой-нагэ	
Mopote-seoi-nage	Моротэ-сэой-нагэ	
Harai-goshi	Харай-госи	Подхват под обе ноги (бросок через поясницу сметающим движением ноги).
Soto-makikomi	Сото-маки-коми	Бросок захватом руки под плечо (мышку) (бросок с "наматыванием" противника на себя и падением на бок после захвата снаружи).
Tsurikomi-goshi	Цури-коми-госи	Бросок через бедро захватом отворота (бросок через поясницу после выведения противника из равновесия рывком вверх с выбиванием тазом ног противника с позиции).
Sode-tsurikomi-goshi	Содэ-цури-коми-госи	Бросок через бедро с захватом разноименных рукава и отворота (бросок через поясницу после выведения соперника из равновесия рывком вверх с выбиванием тазом и выбивания его ног с позиции захватом разноименных рукава и отворота).
Ko-soto-gari	Ко-сото-гари	Подсечка под пятку, бросок соперника с рывком на себя за ногу "ближней ногой" снаружи.

КАТАМЕ ВАДЗА (KATAME WAZA) ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Kuzure-kesa-gatame	Кудзурэ-кэса-гатамэ	Обратное удержание сбоку, тори развернут головой к ногам укэ.
Makura kesa-gatame	Макура кэса-гатамэ	Удержание сбоку с захватом своей ноги.
Ushiro-kesa-gatame	Уширо-кэса-катамэ	Обратное удержание
Kuzure-yoko-shiho-gatame	Кузурэ-ёко-сихо-гатамэ	Удержание поперек с захватом руки
Kuzure-kami-shiho-gatame	Кудзурэ-ками-сихо-гатамэ	Вариант удержания со стороны головы захватом руки и пояса.
Kuzure-tate-shiho-gatame	Кудзурэ-татэ-сихо-гатамэ	Удержание верхом с захватом руки.

Нагэ-ваза (техника стоя):

TE-WAZA (Тэ-вадза) – 16 приемы, проводимые в основном руками

Koshi-waza (Коси-вадза) - 10 приемы, проводимые в основном бедрами и поясницей

Ashi-waza (Аси-вадза) - 21 приемы, проводимые в основном ногами и стопами

Ma-sutemi-waza (Масутэми-вадза) – 5 бросков с падением на спину

Yoko-sutemi-waza (Ёкосутэми-вадза) - 16 бросков с падением на бок

Катаме-ваза (техника борьбы):

Osaekomi-waza – 10 удержания, техника сковывающих действий

Shime-waza (симе - ваза) - 12 техника удушающих приемов

Kansetsu-waza (Кансэцу-вадза) - 10 Болевые приемы на суставы

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

Подтягивание из виса на перекладине. Подтягивание выполняется из виса на прямых руках хватом сверху. Необходимо подтянуться так, чтобы подбородок был выше перекладины; движение выполняется без рывков и маховых движений ногами.

Бег на 30 метров выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетическом манеже в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух обучающихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

Челночный бег 3х10 метров выполняется с максимальной скоростью. Обучающийся встаёт у стартовой линии лицом к стокам, по команде обегает стойки. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Обучающийся встаёт у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, и толчком двумя ногами при взмахе рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трёх попыток в сантиметрах.

Виды упражнений	Отличный уровень	Хороший уровень	Удовлетворительный уровень
Возраст 7 – 8 лет			
Подтягивание из виса на перекладине	4	2-3	1
Бег 30 метров	5,8 секунд	6,2	6,6

Челночный бег 3/10	10,1 и ниже	10,3-11,0	11,4 и ниже
Прыжки в длину с места	135 и выше	115 – 120	100 и ниже
Возраст 8 – 9 лет			
Подтягивание из виса на перекладине	5	3 - 4	2
Бег 30 метров	5,7 секунд	6,2	6,5
Челночный бег 3/10	8,8 и ниже	9,9-9,3	10,2 и ниже
Прыжки в длину с места	170 и выше	130 – 150	120 и ниже
Возраст 9 – 10 лет			
Подтягивание из виса на перекладине	7	5-6	4
Бег 30 метров	5,6 секунд	5,7	5,8
Челночный бег 3/10	8,4 и ниже	8,9	9,4 и ниже
Прыжки в длину с места	178 и выше	162	146 и ниже
Возраст 11 – 18 лет			
Подтягивание из виса на перекладине	не менее 7 раз	Не менее 5-6 раз	4 раза и ниже
Бег 30 метров	не более 5,6 секунд	Не более 5,7 с.	5,8 с. и ниже
Челночный бег 3/10	не более 8,4 с.	Не более 8,9 с.	9,4 с. и ниже
Прыжки в длину с места	не менее 178 см.	Не менее 162 см.	146 и ниже

**Календарный учебный график рассчитанный на 41 неделю в год.
Календарный учебный график на I полугодие 20__-20__ учебный год**

Тренер-преподаватель:

Наименование программы: «Дополнительная общеобразовательная программа по дзюдо»

Группа: СОЭ №1, 6 часов в неделю

Период работы: 20__-20__ учебный год.

№ п/п	Дата проведения	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля	Количество часов
Сентябрь					
1	02.09.	Требования к технике безопасности при занятиях дзюдо Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка	Практика Теория	Зачет	2
2	04.09.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка	Практика	Зачет	2
3	07.09.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка	Практика	Зачет	2
4	09.09.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка Медицинское обследование.	Практика	Зачет	2
5	11.09.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка	Практика	Зачет	2
6	14.09.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка. Техническая подготовка	Практика	Зачет	2
7	16.09.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка	Практика	Зачет	2
8	18.09.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка. Другие виды спорта и подвижные игры	Практика	Зачет	2
9	21.09.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка Контрольные нормативы	Практика	Зачет	2
10	23.09.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка	Практика	Зачет	2
11	25.09.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка	Практика	Зачет	2

12	28.09.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка	Практика	Зачет	2
13	30.09.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка	Практика	Зачет	2
За месяц по программе:					26
Октябрь					
1	02.10.	Физическая культура и спорт в России	Теория Практика	Зачет	2
2	05.10.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка. Другие виды спорта и подвижные игры	Практика	Зачет	2
3	07.10.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
4	09.10.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
5	12.10.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
6	14.10.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
7	16.10.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
8	19.10.2020	История развития дзюдо. Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Теория Практика	Зачет	2
9	21.10.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка. Другие виды спорта и подвижные игры	Практика	Зачет	2
10	23.10.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
11	26.10.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
12	28.10.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2

13	30.10.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
За месяц по программе:					26
Ноябрь					
1	02.11.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена Сведения о строении и функциях организма человека. Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Теория Практика	Зачет	2
2	06.11.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка. Другие виды спорта и подвижные игры	Практика	Зачет	2
3	09.11.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
4	11.11.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
5	13.11.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
6	16.11.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка. Другие виды спорта и подвижные игры	Практика	Зачет	2
7	18.11.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
8	20.11.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
9	23.11.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
10	25.11.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
11	27.11.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
12	30.11.	Общая физ.подготовка	Практика	Зачет	2

		Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.			
За месяц по программе:					24
Декабрь					
1	02.12.	Гигиенические знания, умения и навыки; режим дня, питание, закаливание организма, ЗОЖ. Профилактика заболеваний. Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Теория Практика	Зачет	2
2	04.12.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка. Другие виды спорта и подвижные игры	Практика	Зачет	2
3	07.12.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
4	09.12.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
5	11.12.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
6	14.12.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
7	16.12.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
8	18.12.	Терминология дзюдо. Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Теория Практика	Зачет	2
9	21.12.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка. Другие виды спорта и подвижные игры	Практика	Зачет	2
10	23.12.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
11	25.12.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
12	28.12.	Общая физ.подготовка	Практика	Зачет	2

		Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.			
13	30.12.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
За месяц по программе:					26
Всего за полугодие:					102

**Календарный учебный график рассчитанный на 41 неделю в год.
Календарный учебный график на II полугодие 20__-20__ учебный год**

Тренер-преподаватель:

Наименование программы: «Дополнительная общеобразовательная программа по дзюдо»

Группа: СОЭ №1, 6 часов в неделю

Период работы: 20__-20__ учебный год.

№ п/п	Дата проведения	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля	Количество часов
Январь					
1	11.01.	Требования к технике безопасности при занятиях дзюдо	Практика Теория	Зачет	2
2	13.01.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка. Другие виды спорта и подвижные игры	Практика	Зачет	2
3	15.01.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
4	18.01.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
5	20.01.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка. Медицинское обследование	Практика	Зачет	2
6	22.01.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
7	25.01.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
8	27.01.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
9	29.01.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка.	Практика	Зачет	2

		Техническая подготовка.			
За месяц по программе:					18
Февраль					
1	01.02.	Физическая культура и спорт в России. Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Теория Практика	Зачет	2
2	03.02.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка. Другие виды спорта и подвижные игры	Практика	Зачет	2
3	05.02.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
4	08.02.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
5	10.02.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
6	12.02.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
7	15.02.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
8	17.02.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка. Другие виды спорта и подвижные игры	Практика	Зачет	2
9	19.02.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
10	22.02.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
11	24.02.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
12	26.02.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
За месяц по программе:					24
Март					

1	01.03.	История развития дзюдо. Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Теория Практика	Зачет	2
2	03.03.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка. Другие виды спорта и подвижные игры	Практика	Зачет	2
3	05.03.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
4	10.03.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
5	12.03.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
6	15.03.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
7	17.03.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
8	19.03.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
9	22.03.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка. Другие виды спорта и подвижные игры	Практика	Зачет	2
10	24.03.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
11	26.03.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
12	29.03.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
13	31.03.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
За месяц по программе:					26
Апрель					
1	02.04.	Гигиенические знания, умения и навыки; режим дня, питание, закаливание организма, ЗОЖ.	Теория Практика	Зачет	2

		Профилактика заболеваний. Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.			
2	05.04.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка. Другие виды спорта и подвижные игры	Практика	Зачет	2
3	07.04.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
4	09.04.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
5	12.04.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
6	14.04.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
7	16.04.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
8	19.04.	Терминология дзюдо. Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Теория Практика	Зачет	2
9	21.04.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка. Другие виды спорта и подвижные игры	Практика	Зачет	2
10	23.04.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
11	26.04.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
12	28.04.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
13	30.04.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
За месяц по программе:					26
Май					
1	03.05.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	Практика Теория	Зачет	2

		Сведения о строении и функциях организма человека			
2	05.05.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
3	07.05.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
4	12.05.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
5	14.05.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
6	17.05.	Текущая, промежуточная аттестация. Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
7	19.05.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка. Другие виды спорта и подвижные игры	Практика	Зачет	2
8	21.05.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
9	24.05.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
10	26.05.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
11	28.05.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
12	31.05.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
За месяц по программе:					24
Июнь					
1	02.06.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
2	04.06.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
3	07.06.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка. Другие виды спорта и подвижные игры	Практика	Зачет	2

4	09.06.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
5	11.06.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
6	14.06.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
7	16.06.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
8	18.06.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
9	21.06.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
10	23.06.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
11	24.06.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
12	25.06.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
13	26.06.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
За месяц по программе:					26
Всего за полугодие:					144
Всего за год:					246

**Календарный учебный график рассчитанный на 41 неделю в год.
Календарный учебный график на I полугодие 20__-20__ учебный год**

Тренер-преподаватель:

Наименование программы: «Дополнительная общеобразовательная программа по дзюдо»

Группа: СОЭ №2, 6 часов в неделю

Период работы: 20__-20__ учебный год.

№ п/п	Дата проведения	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля	Количество часов
Сентябрь					
1	01.09.	Требования к технике безопасности при занятиях дзюдо Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка	Практика Теория	Зачет	2
2	03.09.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка	Практика	Зачет	2
3	05.09.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка	Практика	Зачет	2
4	08.09.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка Медицинское обследование.	Практика	Зачет	2
5	10.09.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка	Практика	Зачет	2
6	12.09.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка. Техническая подготовка	Практика	Зачет	2
7	15.09.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка	Практика	Зачет	2
8	17.09.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка. Другие виды спорта и подвижные игры	Практика	Зачет	2
9	19.09.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка Контрольные нормативы	Практика	Зачет	2
10	22.09.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка	Практика	Зачет	2
11	24.09.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка	Практика	Зачет	2

12	26.09.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка	Практика	Зачет	2
13	29.09.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка	Практика	Зачет	2
За месяц по программе:					26
Октябрь					
1	01.10.	Физическая культура и спорт в России	Теория Практика	Зачет	2
2	03.10.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка. Другие виды спорта и подвижные игры	Практика	Зачет	2
3	06.10.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
4	08.10.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
5	10.10.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
6	13.10.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
7	15.10.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
8	17.10.	История развития дзюдо. Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Теория Практика	Зачет	2
9	20.10.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка. Другие виды спорта и подвижные игры	Практика	Зачет	2
10	22.10.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
11	24.10.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
12	27.10.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2

13	29.10.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
За месяц по программе:					28
Ноябрь					
1	03.11.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена Сведения о строении и функциях организма человека. Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Теория Практика	Зачет	2
2	05.11.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка. Другие виды спорта и подвижные игры	Практика	Зачет	2
3	07.11.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
4	10.11.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
5	12.11.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
6	14.11.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка. Другие виды спорта и подвижные игры	Практика	Зачет	2
7	17.11.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
8	19.11.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
9	21.11.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
10	24.11.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
11	26.11.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
12	28.11.	Общая физ.подготовка	Практика	Зачет	2

		Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.			
За месяц по программе:					24
Декабрь					
1	01.12.2020	Гигиенические знания, умения и навыки; режим дня, питание, закаливание организма, ЗОЖ. Профилактика заболеваний. Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Теория Практика	Зачет	2
2	03.12.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка. Другие виды спорта и подвижные игры	Практика	Зачет	2
3	05.12.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
4	08.12.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
5	10.12.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
6	12.12.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
7	15.12.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
8	17.12.	Терминология дзюдо. Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Теория Практика	Зачет	2
9	19.12.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка. Другие виды спорта и подвижные игры	Практика	Зачет	2
10	22.12.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
11	24.12.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
12	26.12.	Общая физ.подготовка	Практика	Зачет	2

		Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.			
13	29.12.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
14	31.12.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
За месяц по программе:					28
Всего за полугодие:					106

**Календарный учебный график рассчитанный на 41 неделю в год.
Календарный учебный график на II полугодие 20__-20__ учебный год**

Тренер-преподаватель:

Наименование программы: «Дополнительная общеобразовательная программа по дзюдо»

Группа: СОЭ №2, 6 часов в неделю

Период работы: 20__-20__ учебный год.

№ п/п	Дата проведения	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля	Количество часов
Январь					
1	09.01.	Требования к технике безопасности при занятиях дзюдо	Практика Теория	Зачет	2
2	12.01.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка. Другие виды спорта и подвижные игры	Практика	Зачет	2
3	14.01.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
4	16.01.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
5	19.01.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка. Медицинское обследование	Практика	Зачет	2
6	21.01.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
7	23.01.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
8	26.01.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка.	Практика	Зачет	2

		Техническая подготовка.			
9	28.01.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
10	30.01.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
За месяц по программе:					20
Февраль					
1	02.02.	Физическая культура и спорт в России. Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Теория Практика	Зачет	2
2	04.02.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка. Другие виды спорта и подвижные игры	Практика	Зачет	2
3	06.02.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
4	09.02.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
5	11.02.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
6	13.02.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
7	16.02.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
8	18.02.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка. Другие виды спорта и подвижные игры	Практика	Зачет	2
9	20.02.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
10	25.02.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
11	27.02.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка.	Практика	Зачет	2

		Техническая подготовка.			
За месяц по программе:					22
Март					
1	02.03.	История развития дзюдо. Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Теория Практика	Зачет	2
2	04.03.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка. Другие виды спорта и подвижные игры	Практика	Зачет	2
3	06.03.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
4	09.03.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
5	11.03.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
6	13.03.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
7	16.03.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
8	18.03.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
9	20.03.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка. Другие виды спорта и подвижные игры	Практика	Зачет	2
10	23.03.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
11	25.03.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
12	27.03.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
13	30.03.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
За месяц по программе:					26

Апрель					
1	01.04.	Гигиенические знания, умения и навыки; режим дня, питание, закаливание организма, ЗОЖ. Профилактика заболеваний. Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Теория Практика	Зачет	2
2	03.04.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка. Другие виды спорта и подвижные игры	Практика	Зачет	2
3	06.04.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
4	08.04.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
5	10.04.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
6	13.04.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
7	15.04.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
8	17.04.	Терминология дзюдо. Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Теория Практика	Зачет	2
9	20.04.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка. Другие виды спорта и подвижные игры	Практика	Зачет	2
10	22.04.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
11	24.04.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
12	27.04.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
13	29.04.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2

За месяц по программе:					26
Май					
1	04.05.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена Сведения о строении и функциях организма человека	Практика Теория	Зачет	2
2	06.05.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
3	08.05.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
4	11.05.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
5	13.05.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
6	15.05.	Текущая, промежуточная аттестация. Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
7	18.05.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка. Другие виды спорта и подвижные игры	Практика	Зачет	2
8	20.05.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
9	22.05.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
10	25.05.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
11	27.05.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
12	29.05.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
За месяц по программе:					24
Июнь					
1	01.06.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
2	03.06.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2

3	05.06.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка. Другие виды спорта и подвижные игры	Практика	Зачет	2
4	08.06.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
5	10.06.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
6	15.06.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
7	17.06.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
8	19.06.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
9	22.06.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
10	24.06.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
11	26.06.	Общая физ.подготовка Специальная физ.подготовка. Техническая подготовка.	Практика	Зачет	2
За месяц по программе:					22
Всего за полугодие:					140
Всего за год:					246

**Календарный учебный график рассчитанный на 37 недель в год.
Календарный учебный график на I полугодие 20__-20__ учебный год**

Тренер-преподаватель:

Наименование программы: «Дополнительная общеобразовательная программа по дзюдо»

Группа: СОЭ №2, 6 часов в неделю

Период работы: 20__-20__ учебный год.

№ п/п	Дата проведения	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля	Количество часов
Сентябрь					
1	03.09.	Требования к технике безопасности при занятиях дзюдо. ОФП, СФП. Техническая подготовка	Теория Практика	Зачет	2
2	05.09.	Медицинское обследование. ОФП, СФП. Техническая подготовка	Практика	Зачет	2
3	07.09.	ОФП, СФП. Техническая подготовка	Практика	Зачет	2
4	10.09.	ОФП, СФП. Техническая подготовка	Практика	Зачет	2
5	12.09.	Другие виды спорта и подвижные игры. ОФП, СФП. Техническая подготовка	Практика	Зачет	2
6	14.09.	ОФП, СФП. Техническая подготовка	Практика	Зачет	2
7	17.09.	Текущая, промежуточная аттестация. ОФП, СФП. Техническая подготовка	Практика	Зачет	2
8	19.09.	ОФП, СФП. Техническая подготовка	Практика	Зачет	2
9	21.09.	ОФП, СФП. Техническая подготовка	Практика	Зачет	2
10	24.09.	ОФП, СФП. Техническая подготовка	Практика	Зачет	2
11	26.09.	ОФП, СФП. Техническая подготовка	Практика	Зачет	2
12	28.09.	ОФП, СФП. Техническая подготовка	Практика	Зачет	2
За месяц по программе:					24
Октябрь					
1	01.10.	Физическая культура и спорт в России. ОФП, СФП. Техническая подготовка	Теория Практика	Зачет	2
2	03.10.	Другие виды спорта и подвижные игры. ОФП, СФП. Техническая подготовка	Практика	Зачет	2

3	05.10.	ОФП, СФП. Техническая подготовка	Практика	Зачет	2
4	08.10.	ОФП, СФП. Техническая подготовка	Практика	Зачет	2
5	10.10.	ОФП, СФП. Техническая подготовка	Практика	Зачет	2
6	12.10.	ОФП, СФП. Техническая подготовка	Практика	Зачет	2
7	15.10.	История развития дзюдо. ОФП, СФП. Техническая подготовка	Теория Практика	Зачет	2
8	17.10.	ОФП, СФП. Техническая подготовка	Практика	Зачет	2
9	19.10.	Другие виды спорта и подвижные игры. ОФП, СФП. Техническая подготовка	Практика	Зачет	2
10	22.10.	ОФП, СФП. Техническая подготовка	Практика	Зачет	2
11	24.10.	ОФП, СФП. Техническая подготовка	Практика	Зачет	2
12	26.10.	ОФП, СФП. Техническая подготовка	Практика	Зачет	2
13	29.10.	ОФП, СФП. Техническая подготовка	Практика	Зачет	2
14	31.10.	ОФП, СФП. Техническая подготовка	Практика	Зачет	2
За месяц по программе:					28
Ноябрь					
1	02.11.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена Сведения о строении и функциях организма человека. ОФП, СФП. Техническая подготовка	Теория Практика	Зачет	2
2	05.11.	ОФП, СФП. Техническая подготовка	Практика	Зачет	2
3	07.11.	Другие виды спорта и подвижные игры. ОФП, СФП. Техническая подготовка	Практика	Зачет	2
4	09.11.	ОФП, СФП. Техническая подготовка	Практика	Зачет	2
5	12.11.	ОФП, СФП. Техническая подготовка	Практика	Зачет	2
6	14.11.	ОФП, СФП. Техническая подготовка	Практика	Зачет	2
7	16.11.	ОФП, СФП. Техническая подготовка	Практика	Зачет	2
8	19.11.	ОФП, СФП. Техническая подготовка	Практика	Зачет	2
9	21.11.	Другие виды спорта и подвижные игры. ОФП, СФП. Техническая подготовка	Практика	Зачет	2

10	23.11.	ОФП, СФП. Техническая подготовка	Практика	Зачет	2
11	26.11.	ОФП, СФП. Техническая подготовка	Практика	Зачет	2
12	28.11.	ОФП, СФП. Техническая подготовка	Практика	Зачет	2
13	30.11.	ОФП, СФП. Техническая подготовка	Практика	Зачет	2
За месяц по программе:					26
Декабрь					
1	03.12.	Гигиенические знания, умения и навыки; режим дня, питание, закаливание организма, ЗОЖ. Профилактика заболеваний. ОФП, СФП. Техническая подготовка	Теория Практика	Зачет	2
2	05.12.	ОФП, СФП. Техническая подготовка	Практика	Зачет	2
3	07.12.	Другие виды спорта и подвижные игры. ОФП, СФП. Техническая подготовка	Практика	Зачет	2
4	10.12.	ОФП, СФП. Техническая подготовка	Практика	Зачет	2
5	12.12.	ОФП, СФП. Техническая подготовка	Практика	Зачет	2
6	14.12.	ОФП, СФП. Техническая подготовка	Практика	Зачет	2
7	17.12.	ОФП, СФП. Техническая подготовка	Практика	Зачет	2
8	19.12.	ОФП, СФП. Техническая подготовка Требования к технике безопасности при занятиях дзюдо.	Теория Практика	Зачет	2
9	21.12.	Другие виды спорта и подвижные игры. ОФП, СФП. Техническая подготовка	Практика	Зачет	2
10	24.12.	ОФП, СФП. Техническая подготовка	Практика	Зачет	2
11	26.12.	ОФП, СФП. Техническая подготовка	Практика	Зачет	2
12	28.12.	ОФП, СФП. Техническая подготовка	Практика	Зачет	2
13	31.12.	ОФП, СФП. Техническая подготовка	Практика	Зачет	2
За месяц по программе:					26
Всего за полугодие:					104

**Календарный учебный график рассчитанный на 37 недель в год.
Календарный учебный график на II полугодие 20__20__ учебный год**

Тренер-преподаватель:

Наименование программы: «Дополнительная общеобразовательная программа по дзюдо»

Группа: СОЭ №2, 6 часов в неделю

Период работы: 20__-20__ учебный год.

№ п/п	Дата проведения	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля	Количество часов
Январь					
1	09.01.	Требования к технике безопасности при занятиях дзюдо. ОФП, СФП. Техническая подготовка	Теория Практика	Зачет	2
2	11.01.	Медицинское обследование. ОФП, СФП. Техническая подготовка	Практика	Зачет	2
3	14.01.	ОФП, СФП. Техническая подготовка	Практика	Зачет	2
4	16.01.	ОФП, СФП. Техническая подготовка	Практика	Зачет	2
5	18.01.	ОФП, СФП. Техническая подготовка	Практика	Зачет	2
6	21.01.	ОФП, СФП. Техническая подготовка	Практика	Зачет	2
7	23.01.	Другие виды спорта и подвижные игры. ОФП, СФП. Техническая подготовка	Практика	Зачет	2
8	25.01.	ОФП, СФП. Техническая подготовка	Практика	Зачет	2
9	28.01.	ОФП, СФП. Техническая подготовка	Практика	Зачет	2
10	30.01.	ОФП, СФП. Техническая подготовка	Практика	Зачет	2
За месяц по программе:					20
Февраль					
1	01.02.	Гигиенические знания, умения и навыки; режим дня, питание, закаливание организма, ЗОЖ. Профилактика заболеваний. ОФП, СФП. Техническая подготовка	Теория Практика	Зачет	2
2	04.02.	Другие виды спорта и подвижные игры. ОФП, СФП. Техническая подготовка	Практика	Зачет	2
3	06.02.	ОФП, СФП. Техническая подготовка	Практика	Зачет	2
4	08.02.	ОФП, СФП. Техническая подготовка	Практика	Зачет	2

5	11.02.	ОФП, СФП. Техническая подготовка	Практика	Зачет	2
6	13.02.	ОФП, СФП. Техническая подготовка	Практика	Зачет	2
7	15.02.	ОФП, СФП. Техническая подготовка	Практика	Зачет	2
8	18.02.	ОФП, СФП. Техническая подготовка	Практика	Зачет	2
9	20.02.	Другие виды спорта и подвижные игры. ОФП, СФП. Техническая подготовка	Практика	Зачет	2
10	22.02.	ОФП, СФП. Техническая подготовка	Практика	Зачет	2
11	25.02.	ОФП, СФП. Техническая подготовка	Практика	Зачет	2
12	27.02.	ОФП, СФП. Техническая подготовка	Практика	Зачет	2
За месяц по программе:					24
Март					
1	01.03.	Физическая культура и спорт в России. ОФП, СФП. Техническая подготовка	Теория Практика	Зачет	2
2	04.03.	Другие виды спорта и подвижные игры. ОФП, СФП. Техническая подготовка	Практика	Зачет	2
3	06.03.	ОФП, СФП. Техническая подготовка	Практика	Зачет	2
4	11.03.	ОФП, СФП. Техническая подготовка	Практика	Зачет	2
5	13.03.	ОФП, СФП. Техническая подготовка	Практика	Зачет	2
6	15.03.	ОФП, СФП. Техническая подготовка	Практика	Зачет	2
7	18.03.	ОФП, СФП. Техническая подготовка	Практика	Зачет	2
8	20.03.	ОФП, СФП. Техническая подготовка	Практика	Зачет	2
9	22.03.	Другие виды спорта и подвижные игры. ОФП, СФП. Техническая подготовка	Практика	Зачет	2
10	25.03.	ОФП, СФП. Техническая подготовка	Практика	Зачет	2
11	27.03.	ОФП, СФП. Техническая подготовка	Практика	Зачет	2
12	29.03.	ОФП, СФП. Техническая подготовка	Практика	Зачет	2
За месяц по программе:					24
Апрель					
1	01.04.	История развития дзюдо. ОФП, СФП. Техническая подготовка	Теория Практика	Зачет	2

2	03.04.	Другие виды спорта и подвижные игры. ОФП, СФП. Техническая подготовка	Практика	Зачет	2
3	05.04.	ОФП, СФП. Техническая подготовка	Практика	Зачет	2
4	08.04.	ОФП, СФП. Техническая подготовка	Практика	Зачет	2
5	10.04.	ОФП, СФП. Техническая подготовка	Практика	Зачет	2
6	12.04.	ОФП, СФП. Техническая подготовка	Практика	Зачет	2
7	15.04.	ОФП, СФП. Техническая подготовка	Практика	Зачет	2
8	17.04.	ОФП, СФП. Техническая подготовка	Практика	Зачет	2
9	19.04.	Другие виды спорта и подвижные игры. ОФП, СФП. Техническая подготовка	Практика	Зачет	2
10	22.04.	ОФП, СФП. Техническая подготовка	Практика	Зачет	2
11	24.04.	ОФП, СФП. Техническая подготовка	Практика	Зачет	2
12	26.04.	ОФП, СФП. Техническая подготовка	Практика	Зачет	2
13	29.04.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена Сведения о строении и функциях организма человека. ОФП, СФП. Техническая подготовка.	Теория Практика	Зачет	2
За месяц по программе:					26
Май					
1	03.05.	Другие виды спорта и подвижные игры. ОФП, СФП. Техническая подготовка	Практика	Зачет	2
2	06.05.	ОФП, СФП. Техническая подготовка	Практика	Зачет	2
3	08.05.	ОФП, СФП. Техническая подготовка	Практика	Зачет	2
4	13.05.	Гигиенические знания, умения и навыки; режим дня, питание, закаливание организма, ЗОЖ. Профилактика заболеваний. ОФП, СФП. Техническая подготовка	Теория Практика	Зачет	2
5	15.05.	ОФП, СФП. Техническая подготовка	Практика	Зачет	2
6	17.05.	Текущая, промежуточная аттестация. ОФП, СФП. Техническая подготовка	Практика	Зачет	2

7	20.05.	Другие виды спорта и подвижные игры. ОФП, СФП. Техническая подготовка	Практика	Зачет	2
8	22.05.	ОФП, СФП. Техническая подготовка	Практика	Зачет	2
9	24.05.	ОФП, СФП. Техническая подготовка	Практика	Зачет	2
10	27.05.	ОФП, СФП. Техническая подготовка	Практика	Зачет	2
11	29.05.	ОФП, СФП. Техническая подготовка	Практика	Зачет	2
12	31.05.	ОФП, СФП. Техническая подготовка	Практика	Зачет	2
За месяц по программе:					
Всего за полугодие:					118
Всего за год:					222

**Календарный учебный график рассчитанный на 37 недель в год.
Календарный учебный график на I полугодие 20__-20__ учебный год**

Тренер-преподаватель:

Наименование программы: «Дополнительная общеобразовательная программа по дзюдо»

Группа: СОЭ №1, 3 часа в неделю

Период работы: 20__-20__ учебный год.

№ п/п	Дата проведения	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля	Количество часов
Сентябрь					
1	03.09.	Требования к технике безопасности при занятиях дзюдо	Теория	Зачет	1
2	05.09.	Медицинское обследование	Практика	Зачет	1
3	07.09.	ОФП, СФП.	Практика	Зачет	1
4	10.09.	Техническая подготовка	Практика	Зачет	1
5	12.09.	Другие виды спорта и подвижные игры	Практика	Зачет	1
6	14.09.	ОФП, СФП.	Практика	Зачет	1
7	17.09.	Текущая, промежуточная аттестация	Практика	Зачет	1
8	19.09.	ОФП, СФП.	Практика	Зачет	1
9	21.09.	ОФП, СФП.	Практика	Зачет	1
10	24.09.	Другие виды спорта и подвижные игры	Практика	Зачет	1
11	26.09.	ОФП, СФП.	Практика	Зачет	1
12	28.09.	ОФП, СФП.	Практика	Зачет	1
За месяц по программе:					12
Октябрь					
1	01.10.	Техническая подготовка	Практика	Зачет	1
2	03.10.	Другие виды спорта и подвижные игры	Практика	Зачет	1
3	05.10.	ОФП, СФП.	Практика	Зачет	1
4	08.10.	ОФП, СФП.	Практика	Зачет	1
5	10.10.	ОФП, СФП.	Практика	Зачет	1
6	12.10.	ОФП, СФП.	Практика	Зачет	1
7	15.10.	ОФП, СФП.	Практика	Зачет	1
8	17.10.	Техническая подготовка	Практика	Зачет	1
9	19.10.	Другие виды спорта и подвижные игры	Практика	Зачет	1

10	22.10.	ОФП, СФП.	Практика	Зачет	1
11	24.10.	ОФП, СФП.	Практика	Зачет	1
12	26.10.	ОФП, СФП.	Практика	Зачет	1
13	29.10.	ОФП, СФП.	Практика	Зачет	1
14	31.10.	Другие виды спорта и подвижные игры	Практика	Зачет	1
За месяц по программе:					14
Ноябрь					
1	02.11.	История развития дзюдо	Теория	Зачет	1
2	05.11.	Другие виды спорта и подвижные игры	Практика	Зачет	1
3	07.11.	ОФП, СФП.	Практика	Зачет	1
4	09.11.	ОФП, СФП.	Практика	Зачет	1
5	12.11.	ОФП, СФП.	Практика	Зачет	1
6	14.11.	ОФП, СФП.	Практика	Зачет	1
7	16.11.	Другие виды спорта и подвижные игры	Практика	Зачет	1
8	19.11.	Техническая подготовка	Практика	Зачет	1
9	21.11.	ОФП, СФП.	Практика	Зачет	1
10	23.11.	ОФП, СФП.	Практика	Зачет	1
11	26.11.	ОФП, СФП.	Практика	Зачет	1
12	28.11.	ОФП, СФП.	Практика	Зачет	1
13	30.11.	Другие виды спорта и подвижные игры	Практика	Зачет	1
За месяц по программе:					13
Декабрь					
1	03.12.	ОФП, СФП.	Практика	Зачет	1
2	05.12.	Другие виды спорта и подвижные игры	Практика	Зачет	1
3	07.12.	ОФП, СФП.	Практика	Зачет	1
4	10.12.	ОФП, СФП.	Практика	Зачет	1
5	12.12.	ОФП, СФП.	Практика	Зачет	1
6	14.12.	ОФП, СФП.	Практика	Зачет	1
7	17.12.	Другие виды спорта и подвижные игры	Практика	Зачет	1
8	19.12.	Техническая подготовка	Практика	Зачет	1
9	21.12.	ОФП, СФП.	Практика	Зачет	1
10	24.12.	ОФП, СФП.	Практика	Зачет	1

11	26.12.	ОФП, СФП.	Практика	Зачет	1
12	28.12.	ОФП, СФП.	Практика	Зачет	1
13	31.12.	Другие виды спорта и подвижные игры	Практика	Зачет	1
За месяц по программе:					13
Всего за полугодие:					52

**Календарный учебный график рассчитанный на 37 недель в год.
Календарный учебный график на II полугодие 20__-20__ учебный год**

Тренер-преподаватель:

Наименование программы: «Дополнительная общеобразовательная программа по дзюдо»

Группа: СОЭ №1, 3 часа в неделю

Период работы: 20__-20__ учебный год.

№ п/п	Дата проведения	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля	Количество часов
Январь					
1	09.01.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена Сведения о строении и функциях организма человека	Теория	Зачет	1
2	11.01.	ОФП, СФП.	Практика	Зачет	1
3	14.01.	ОФП, СФП.	Практика	Зачет	1
4	16.01.	ОФП, СФП.	Практика	Зачет	1
5	18.01.	Другие виды спорта и подвижные игры	Практика	Зачет	1
6	21.01.	Техническая подготовка	Практика	Зачет	1
7	23.01.	ОФП, СФП.	Практика	Зачет	1
8	25.01.	ОФП, СФП.	Практика	Зачет	1
9	28.01.	Медицинское обследование	Практика	Зачет	1
10	30.01.	ОФП, СФП.	Практика	Зачет	1
За месяц по программе:					10
Февраль					
1	01.02.	Другие виды спорта и подвижные игры	Практика	Зачет	1
2	04.02.	ОФП, СФП.	Практика	Зачет	1
3	06.02.	ОФП, СФП.	Практика	Зачет	1
4	08.02.	ОФП, СФП.	Практика	Зачет	1
5	11.02.	ОФП, СФП.	Практика	Зачет	1
6	13.02.	Другие виды спорта и подвижные игры	Практика	Зачет	1

7	15.02.	Техническая подготовка	Практика	Зачет	1
8	18.02.	ОФП, СФП.	Практика	Зачет	1
9	20.02.	ОФП, СФП.	Практика	Зачет	1
10	22.02.	ОФП, СФП.	Практика	Зачет	1
11	25.02.	ОФП, СФП.	Практика	Зачет	1
12	27.02.	Другие виды спорта и подвижные игры	Практика	Зачет	1
За месяц по программе:					12
Март					
1	01.03.	Физическая культура и спорт в России	Теория	Зачет	1
2	04.03.	Другие виды спорта и подвижные игры	Практика	Зачет	1
3	06.03.	ОФП, СФП.	Практика	Зачет	1
4	11.03.	ОФП, СФП.	Практика	Зачет	1
5	13.03.	ОФП, СФП.	Практика	Зачет	1
6	15.03.	ОФП, СФП.	Практика	Зачет	1
7	18.03.	Другие виды спорта и подвижные игры	Практика	Зачет	1
8	20.03.	Техническая подготовка	Практика	Зачет	1
9	22.03.	ОФП, СФП.	Практика	Зачет	1
10	25.03.	ОФП, СФП.	Практика	Зачет	1
11	27.03.	ОФП, СФП.	Практика	Зачет	1
12	29.03.	ОФП, СФП.	Практика	Зачет	1
За месяц по программе:					12
Апрель					
1	01.04.	Гигиенические знания, умения и навыки; режим дня, питание, закаливание организма, ЗОЖ. Профилактика заболеваний	Теория	Зачет	1
2	03.04.	Другие виды спорта и подвижные игры	Практика	Зачет	1
3	05.04.	ОФП, СФП.	Практика	Зачет	1
4	08.04.	ОФП, СФП.	Практика	Зачет	1
5	10.04.	ОФП, СФП.	Практика	Зачет	1
6	12.04.	ОФП, СФП.	Практика	Зачет	1
7	15.04.	Другие виды спорта и подвижные игры	Практика	Зачет	1
8	17.04.	Техническая подготовка	Практика	Зачет	1

9	19.04.	ОФП, СФП.	Практика	Зачет	1
10	22.04.	ОФП, СФП.	Практика	Зачет	1
11	24.04.	ОФП, СФП.	Практика	Зачет	1
12	26.04.	ОФП, СФП.	Практика	Зачет	1
13	29.04.	Другие виды спорта и подвижные игры	Практика	Зачет	1
За месяц по программе:					13
Май					
1	03.05.	Терминология дзюдо	Теория	Зачет	1
2	06.05.	ОФП, СФП.	Практика	Зачет	1
3	08.05.	Другие виды спорта и подвижные игры	Практика	Зачет	1
4	13.05.	Техническая подготовка	Практика	Зачет	1
5	15.05.	ОФП, СФП.	Практика	Зачет	1
6	17.05.	Текущая, промежуточная аттестация	Практика	Зачет	1
7	20.05.	ОФП, СФП.	Практика	Зачет	1
8	22.05.	ОФП, СФП.	Практика	Зачет	1
9	24.05.	Другие виды спорта и подвижные игры	Практика	Зачет	1
10	27.05.	Техническая подготовка	Практика	Зачет	1
11	29.05.	ОФП, СФП.	Практика	Зачет	1
12	31.05.	ОФП, СФП.	Практика	Зачет	1
За месяц по программе:					12
Всего за полугодие:					59
Всего за год:					111

Список литературы

1. А.О. Акопян, В.В. Кашавцев, Т.П. Клименко Дзюдо: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ Акопян А.О. и др. – М.: «Советский спорт», 2003.
2. С.В. Ерегина, И.Д. Свищев, С.И. Соловейчик, В.А. Шишкин, Р.М. Дмитриев, Н.Л. Зорин, Д.С. Филиппов Дзюдо: программа спортивной подготовки для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России. - М.: Советский спорт, 2005.
3. С.В. Ерегина, И.Д. Свищев, С.И. Соловейчик, В.А. Шишкин, Р.М. Дмитриев, Н.Л. Зорин, Д.С. Филиппов Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Национальный союз дзюдо. - М.: Советский спорт, 2006.
4. Приказ Минспорта России от 21.08.2017 N 767 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по дзюдо" (Зарегистрирован в Минюсте РФ 13.09.17 р.н. N 48149);
5. Ю.А. Шулика, Я.К. Коблев Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва/ Ю.А. Шулика и др.- Ростов н/Д: Феникс, 2006.