**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Краснояружская детско-юношеская спортивная школа»**

|  |  |
| --- | --- |
| Программа рассмотрена и принята  на заседании педагогического совета  от « 31» августа 2020 г.  Протокол № 1 | Утверждена:  Приказ № 92 от 31.08.2020 г. |

**Рабочая программа объединения**

**«Дзюдо»**

**на 2020-2021 учебный год**

Возраст обучающихся: 8 - 16 лет

Автор-составитель:

Шахов Камил Сулейманович – тренер-преподаватель

п. Красная Яруга - 2020 г.

**Пояснительная записка.**

Данная рабочая программа разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Дзюдо» утвержденной приказом № 85 от 08.07.2020 года.

Данная рабочая программа рассчитана на 1 год обучения в спортивно-оздоровительных группах для учащихся в возрасте от 8 до 16 лет. В рамках реализации программы предусматривается проведение практических и теоретических занятий, сдача контрольных нормативов и участие в соревнованиях. Программа рассчитана на 252 часа в год (42 учебные недели). Режим организации образовательного процесса по программе предполагает проведение занятий (2 занятия по 45 минут) с периодичностью 3 раза в неделю. Образовательный процесс организовывается в форме учебно-тренировочных занятий.

Реализация данной рабочей программы предполагает выполнение обучающимися программных требований по физической, технической, тактической и теоретической подготовке, выраженных в количественных (часы) и качественных (нормативные требования) показателях.

**Цели и задачи.**

Целью программы - создание условий для формирования нравственно и физически здоровой личности обучающихся, формирования у учащихся теоретических знаний и практических умений, навыков в области спортивной борьбы «Дзюдо».

Изложенный в программе материал объединен в целостную систему подготовки и предполагает решение следующих задач:

* содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья занимающихся;
* воспитание смелых, волевых, настойчивых, инициативных, трудолюбивых и дисциплинированных спортсменов, готовых к трудовой деятельности и защите Родины;
* обучение технике и тактике борьбы, подготовка квалифицированных юных спортсменов;

- привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

- популяризация спортивной борьбы «Дзюдо».

**Ожидаемые результаты.**

В результате реализации данной рабочей программы по дзюдо обучающиеся должны освоить технику и тактику спортивной борьбы, технику выполнения бросков в стойке, технику борьбы лежа, правила проведения соревнований, теоретические знания об истории спорта и дзюдо, об основах физиологии, гигиены и техники безопасности; должно улучшиться общее состояние здоровья учащихся и наблюдаться развитие их физических качеств, должен быть сформирован устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом.

**Критерии оценки результативности реализации программы.**

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений.

Тестирование состоит из четырех нормативов по общей физической подготовке:

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа;

- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;

- Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.;

- Подтягивание из виса на перекладине.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Упражнения | 8-10 лет | 11-12 лет | 13-15 лет | 16-17лет |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 12 | 14 | 16 | 20 |
| Прыжок в длину с места толчком двух ног | 140 | 165 | 175 | 195 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. | 25 | 30 | 35 | 40 |
| Подтягивание из виса на перекладине | 3 | 4 | 6 | 10 |

По окончанию каждого года обучения обучающиеся сдают зачет на присвоение пояса.

**Требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся для присвоения пояса.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Год обучения** | **Пояс** | **Должен знать и уметь** |
| **3 год обучения** | **Зеленый** | **Обучающийся должен иметь 8 побед над соперником на соревнованиях разных уровней, знать и уметь:**  **Борьба лежа:**  - Удержание. Сбоку захватом руки; с захватом из-под руки; с захватом своего бедра; обратное удержание сбоку; поперек с захватом шеи и пояса на спине; с захватом дальнего бедра из-под шеи; обратным захватом ближнего бедра, с захватом ближней руки.  - Болевые приемы. Рычаг локтя через бедро; захватом руки между ног, через бедро с помощью другого бедра; захватом предплечья под плечо, через предплечья; захватом руки между ног стоящего на четвереньках. Узел поперек предплечья вверх; узел предплечьем вниз, приподнимая локоть, забегая вокруг головы.  - Удушающие приемы: Верхом, скрещивая руки, снизу с захватом одноименных отворотов, снизу кистями; верхом скрещивая руки бедрами ладоней; спереди, скрещивая руки; отворотом сбоку при помощи ноги; плечом и предплечьем сзади с упором в затылок; предплечьем сзади, при помощи ноги сверху.  - Перевороты и уход с удержаний.  **Броски в стойке:**  - подхват изнутри захватом руки и разноименного отворота, захватом руки и пояса сзади;  - передняя подсечка под оставленную ногу (в темп шагов) захватом руки и разноименного отворота;  - бросок через голову захватом руки и разноименного отворота; захватом руки и пояса сзади;  - бросок поворотом («мельница») захватом разноименной руки и одноименного бедра изнутри, захватом разноименного отворота и одноименного бедра изнутри;  - бросок через голову упором в бедро, захватом пояса спереди, с упором голенью, захватом разноименных отворотов;  - задняя подножка с падением, захватом руки и разноименного отворота;  - бросок через спину захватом руки под плечо;  - подхват захватом руки и пояса сзади;  - бросок через спину с падением и захватом руки под плечом;  - выведение из равновесия рывком с захватом рукава и разноименного отворота;  - зацеп стопой захватом руки и пояса сзади, руки и разноименного отворота;  - подсечка под пятку п захватом руки и пояса сзади, рукава и шеи;  - боковая подсечка захватом руки снизу;  - двойной подбив (ножницы) захватом одноименной руки и разноименного отворота;  - выведение из равновесия толчком с обхватом туловища;  - бросок прогибом (через грудь) захватом туловища с рукой, с обхватом туловища.  - передняя подножка с колена  **Тактика спортивной борьбы:**  **Разработка тактического плана на схватки:** сбор информации о физической, технической, тактической, психологической подготовленности соперника; сопоставление возможностей своих и соперника; выбор средств и методов поединка с конкретным противником.  **Тактика передвижения.** Подшагивание к партнеру, отшагивание, зашагивание, сочетание различных захватов при передвижениях относительно площади ковра, относительно противника.  **Тактика проведения приема.** Особенности проведения приемов с непосредственным воздействием на противника – с толчком, рывком, тягой, заведением, проведение приемов с подшагиванием, отшагиванием, зашагиванием, использование благоприятных ситуаций, возникающих в схватке при защите, при атакующих (контратакующих) действиях противника, в результате ошибок противника.  **Инструкторско-судейская практика.** Овладение методикой обучения выполнения различных физических упражнений; показа различных физических упражнений; проведении подготовительной и заключительной частей урока; приобретение навыков обучения приемам, защитам, контрприемам, комбинациям; приобретение судейских навыков в качестве бокового судьи, арбитра, судьи-секундометриста, судьи- информатора (во время проведения показательных выступлений). |

По результатам сдачи контрольных нормативов и анализа уровня овладения техникой и тактикой борьбы дзюдо педагог определяет уровень освоения образовательной программы для каждого обучающегося.

**Учебный план занятий**

**объединения третьего года обучения (СОГ).**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование темы | Количество часов | | | **Формы аттестации и контроля** |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой. | 1 | 1 | - | Устный опрос |
| 2 | Возникновение и развитие борьбы дзюдо в Японии и в России. | 1 | 1 | - | Устный опрос |
| 3 | Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена. | 1 | 1 | - | Устный опрос |
| 4 | Гигиена, закаливание, питание и режим борца. | 1 | 1 | - | Устный опрос |
| 5 | Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж. | 1 | 1 | - | Устный опрос |
| 6 | Основы техники и тактики борьбы. | 1 | 1 | - | Устный опрос, учебные схватки |
| 7 | Воспитательная работа. Моральная и специальная психическая подготовка. | 4 | 4 | - | Наблюдение |
| 8 | Правила соревнований, их организация и проведение. | 1 | 1 | - | Устный опрос |
| 9 | Оборудование и инвентарь. | 1 | 1 | - | Устный опрос |
| 10 | Терминология и этикет борьбы дзюдо. | 1 | 1 | - | Устный опрос, учебные схватки |
| 11 | Общая физическая подготовка. | 48 | - | 48 | Тестирование по контрольным нормативам, учебные схватки |
| 12 | Специальная физическая подготовка. | 52 | - | 52 | Учебные схватки |
| 13 | Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы. | 120 | - | 120 | Тестирование по контрольным нормативам, учебные схватки |
| 14 | Участие в соревнованиях. | 15 | - | 15 | - |
| 15 | Переводные испытания, выполнение контрольных нормативов. | 4 | - | 4 | - |
|  | **Итого:** | **252** | **13** | **239** | **-** |

**Содержание программы**

**третьего года обучения (СОГ).**

**Раздел 1. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой.**

Теория: Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально подготовительных упражнений борца. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по борьбе и другим видам спорта. Мероприятия по профилактике и оказанию первой доврачебной помощи при некоторых предпатологических состояниях, заболеваниях и спортивных травмах у юных борцов (перетренировка, обморок, гравитационный шок, коллапс, сотрясение мозга, ушиб головы, растяжение и разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, раны, кровотечения).

**Раздел 2. Возникновение и развитие борьбы дзюдо в Японии и в России**.

Теория: Развитие спортивной борьбы в России. Успехи российских борцов. История жизни Дзигоро Кано (28 октября 1860 – 4 мая 1938 гг.).

**Раздел 3. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена.**

Теория: Совершенствование функций основных систем организма (нервной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной) под воздействием занятий борьбой. Обмен веществ и энергии в процессе занятий физической культурой и спортом.

**Раздел 4. Гигиена, закаливание, питание и режим борца.**

Теория: Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях борьбой. Меры личной и общественной профилактики инфекционных заболеваний. Гигиенические требования к питанию. Основы рационального питания. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при различных физических нагрузках и восстановлении энергетических затрат спортсменов. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов в питании борца и их нормы. Особенности поддержания весового режима перед соревнованиями. Питание в период соревнований.

**Раздел 5. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.**

Теория: Определение и оценка состояния здоровья, физического развития и функциональных возможностей юных борцов. Методы врачебных наблюдений. Врачебно-педагогические наблюдения в процессе занятий борьбой. Внешние признаки утомления. Спортивный массаж в тренировке борца. Применение массажа для восстановления работоспособности. Техника выполнения основных приемов спортивного массажа (поглаживания, растирания, разминания, выжимания, рубления, потряхивания, встряхивания).

**Раздел 6. Основы техники и тактики борьбы.**

Теория: Совершенствование спортивной техники в процессе становления спортивного мастерства. Этапы совершенствования спортивной техники. Биохимический анализ основных групп приемов спортивной борьбы. Тактика ведения схватки. Составление тактического плана схватки на основе анализа мастерства возможных противников и с учетом физической, технической, психологической подготовленности спортсмена.

**Раздел 7. Воспитательная работа. Моральная и специальная психическая подготовка.**

Теория: Нравственное воспитание спортсменов. Средства и методы нравственного воспитания (убеждение, поощрение, наказание, организация положительного нравственного опыта и др.).

Создание работоспособности коллектива (товарищеского микроклимата, наставничества, взаимопомощи и т.п.) – необходимое условие для формирования качеств спортсмена.

Эмоциональные состояния борца. Положительные и отрицательные эмоции. Способы регуляции и саморегуляции эмоциональных состояний. Понятие об аутогенной, психомышечной и психорегулирующей тренировках.

**Раздел 8. Правила соревнований, их организация и проведение.**

Теория: Состав судейской коллегии и обязанности и ее членов. Взаимоотношения участников соревнований, представителей команд с судейской коллегией. Роль судьи в воспитании спортивной этики участников соревнований. Основные документы, необходимые для проведения соревнований, их значение и оформление.

**Раздел 9. Оборудование и инвентарь.**

Теория: Оборудование места для занятий в зимнее и летнее время. Площадка для борьбы. Зал (размер, освещение, пол, окраска, вентиляция, температура). Ковер для борьбы (переносной и постоянный). Размещение переносного ковра в зале и подготовка его к занятиям.

**Раздел 10. Терминология и этикет борьбы дзюдо.**

Теория: Изучение специальной терминологии и особенностей поведения, традиций борьбы дзюдо.

**Раздел 11. Общая физическая подготовка.**

Практика: Общеразвивающие упражнения без предметов. Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением. Бег медленный до 20 мин. Прыжки с места в длину. Подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры.

**Раздел 12. Специальная физическая подготовка.**

Практика: Выполнение специальных физических упражнений на развитий силы, выносливости, гибкости.

**Раздел 13. Изучение и совершенствование техники и тактики борьбы.**

Практика: Техника борьбы дзюдо.

Борьба лежа:

- Удержание. Сбоку захватом руки; с захватом из-под руки; с захватом своего бедра; обратное удержание сбоку; поперек с захватом шеи и пояса на спине; с захватом дальнего бедра из-под шеи; обратным захватом ближнего бедра, с захватом ближней руки.

- Болевые приемы. Рычаг локтя через бедро; захватом руки между ног, через бедро с помощью другого бедра; захватом предплечья под плечо, через предплечья; захватом руки между ног стоящего на четвереньках. Узел поперек предплечья вверх; узел предплечьем вниз, приподнимая локоть, забегая вокруг головы.

- Удушающие приемы: Верхом, скрещивая руки, снизу с захватом одноименных отворотов, снизу кистями; верхом скрещивая руки бедрами ладоней; спереди, скрещивая руки; отворотом сбоку при помощи ноги; плечом и предплечьем сзади с упором в затылок; предплечьем сзади, при помощи ноги сверху.

- Перевороты и уход с удержаний.

Броски в стойке:

* + подхват изнутри захватом руки и разноименного отворота, захватом руки и пояса сзади;
  + передняя подсечка под оставленную ногу (в темп шагов) захватом руки и разноименного отворота;
  + бросок через голову захватом руки и разноименного отворота; захватом руки и пояса сзади;
  + бросок поворотом («мельница») захватом разноименной руки и одноименного бедра изнутри, захватом разноименного отворота и одноименного бедра изнутри;
  + бросок через голову упором в бедро, захватом пояса спереди, с упором голенью, захватом разноименных отворотов;
  + задняя подножка с падением, захватом руки и разноименного отворота;
  + бросок через спину захватом руки под плечо;
  + подхват захватом руки и пояса сзади;
  + бросок через спину с падением и захватом руки под плечом;
  + выведение из равновесия рывком с захватом рукава и разноименного отворота;
  + зацеп стопой захватом руки и пояса сзади, руки и разноименного отворота;
  + подсечка под пятку п захватом руки и пояса сзади, рукава и шеи;
  + боковая подсечка захватом руки снизу;
  + двойной подбив (ножницы) захватом одноименной руки и разноименного отворота;
  + выведение из равновесия толчком с обхватом туловища;
  + бросок прогибом (через грудь) захватом туловища с рукой, с обхватом туловища.
  + передняя подножка с колена

Тактика спортивной борьбы.

Разработка тактического плана на схватки: сбор информации о физической, технической, тактической, психологической подготовленности соперника; сопоставление возможностей своих и соперника; выбор средств и методов поединка с конкретным противником.

Тактика передвижения. Подшагивание к партнеру, отшагивание, зашагивание, сочетание различных захватов при передвижениях относительно площади ковра, относительно противника.

Тактика проведения приема. Особенности проведения приемов с непосредственным воздействием на противника – с толчком, рывком, тягой, заведением, проведение приемов с подшагиванием, отшагиванием, зашагиванием, использование благоприятных ситуаций, возникающих в схватке при защите, при атакующих (контратакующих) действиях противника, в результате ошибок противника.

Способы тактической подготовки благоприятных условий для проведения технических действий: способы, благодаря которым атакующий добивается необходимой ему защитной реакции противника: угроза, сковывание, выведение из равновесия; способ, обеспечивающий выгодную для атакующего борца активную реакцию со стороны противника – вызов; способы, в результате выполнения которых противник либо не реагирует на определенные действия атакующего борца, либо реагирует ослабленной защитой, либо расслаблением: повторная атака, обратный вызов, двойной обман.

Инструкторско-судейская практика. Овладение методикой обучения выполнения различных физических упражнений; показа различных физических упражнений; проведении подготовительной и заключительной частей урока; приобретение навыков обучения приемам, защитам, контрприемам, комбинациям; приобретение судейских навыков в качестве бокового судьи, арбитра, судьи-секундометриста, судьи- информатора (во время проведения показательных выступлений).

**Раздел 14.**  **Участие в соревнованиях.**

Практика: Участие в соревнованиях и турнирах по борьбе дзюдо различного уровня, а также товарищеские учебные встречи, схватки.

**Раздел 15.** **Переводные испытания, выполнение контрольных нормативов.**

Практика: Выполнение контрольных нормативов, сдача зачета на присвоение пояса.

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание | Номер и дата тренировочного занятия | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № занятия | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 |
|  | сентябрь | | | | | | | | | | | | | октябрь | | | | | | | | | | | | | ноябрь | | | | | | | | | | | |  |
| Дата по плану | 2 | **3** | 7 | 9 | 10 | 14 | 16 | 17 | 21 | 23 | 24 | 28 | 30 | 1 | 5 | 7 | 8 | 12 | 14 | 15 | 19 | 21 | 22 | 26 | 28 | 29 | 2 | 5 | 9 | 11 | 12 | 16 | 18 | 19 | 23 | 25 | 26 | 30 | 2 |
| Дата по факту |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Теория:**  Т.Б. на занятиях | | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Врачебный контроль | | + |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |
| Строение и функции организма | |  | + |  |  | + |  |  | + |  | + |  |  | + |  | + | + | + |  |  |  |  | + |  | + |  |  |  |  | + | + |  | + |  |  | + | + | + |  |  |
| Гигиена  закаливание. | | + | + | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  | + | + |  | + | + | + |  | + |  |  | + | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  | + |  |
| Развитие дзюдо в  России и мире. | |  |  |  | + |  | + |  |  |  |  |  | + |  | + |  |  | + |  | + | + |  |  | + |  | + |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |
| Правила соревнований | |  | + |  | + | + |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  | + |  |
| **Практика :** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ОФП  Ходьба,бег в разн. | | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **СФП:** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитее физ. качеств | | + |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |
| **Техника и тактика:** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Удержания. | | + | + | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  | + | + |  | + | + | + |  | + |  |  | + | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  | + |  |
| Болевые приемы. | |  |  |  | + |  | + |  |  |  |  |  | + |  | + |  |  | + |  | + | + |  |  | + |  | + |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |
| Перевороты. | |  | + |  | + | + |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  | + |  |
| Броски в стойке: | | + |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |
| Передняя подножка | |  | + |  |  | + |  |  | + |  | + |  |  | + |  | + | + | + |  |  |  |  | + |  | + |  |  |  |  | + | + |  | + |  |  | + | + | + |  |  |
| Бросок через спину с захватом руки | | + | + | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  | + | + |  | + | + | + |  | + |  |  | + | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  | + |  |
| Зацеп изнутри | |  |  |  | + |  | + |  |  |  |  |  | + |  | + |  |  | + |  | + | + |  |  | + |  | + |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |
| Бросок через бедро | |  | + |  | + | + |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  | + |  |
| Боковая подсечка | |  | + |  |  | + |  |  | + |  | + |  |  | + |  | + | + | + |  |  |  |  | + |  | + |  |  |  |  | + | + |  | + |  |  | + | + | + |  |  |
| Охват с захватом руки и разноименного отворота | |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  | + |  |  |  | + |
| **Воспитательная работа** | | В ходе занятия. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Итого:** | | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание | Номер и дата тренировочного занятия | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № занятия | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | 53 | 54 | 55 | 56 | 57 | 58 | 59 | 60 | 61 | 62 | 63 | 64 | 65 | 66 | 67 | 68 | 69 | 70 | 71 | 72 | 73 | 74 | 75 | 76 |
|  | декабрь | | | | | | | | | | | | | январь | | | | | | | | | февраль | | | | | | | | | | | |  | | |
| Дата по плану | 3 | 7 | 9 | 10 | 14 | 16 | 17 | 21 | 23 | 24 | 28 | 30 | 31 | 11 | 13 | 14 | 18 | 20 | 21 | 25 | 27 | 28 | 1 | 3 | 4 | 8 | 10 | 11 | 15 | 17 | 18 | 22 | 24 | 25 | 1 | 3 | 4 |
| Дата по факту |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Теория:**  Т.Б. на занятиях | | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Врачебный контроль | | + |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |
| Строение и функции организма | |  | + |  |  | + |  |  | + |  | + |  |  | + |  | + | + | + |  |  |  |  | + |  | + |  |  |  |  | + | + |  | + |  |  | + | + | + |
| Гигиена  закаливание. | | + | + | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  | + | + |  | + | + | + |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |
| Развитие дзюдо в  России и мире. | |  |  |  | + |  | + |  |  |  |  |  | + |  | + |  |  | + |  | + | + |  |  | + |  | + |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |
| Правила соревнований | |  | + |  | + | + |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |
| **Практика :** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ОФП  Ходьба,бег в разн. | | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **СФП:** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитее физ. качеств | | + |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |
| **Техника и тактика:** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Удержания. | | + | + | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  | + | + |  | + | + | + |  | + |  |  | + | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  |
| Болевые приемы. | |  |  |  | + |  | + |  |  |  |  |  | + |  | + |  |  | + |  | + | + |  |  | + |  | + |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |
| Перевороты. | |  | + |  | + | + |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |
| Броски в стойке: | | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |
| Передняя подножка | |  | + |  |  | + |  |  | + |  | + |  |  | + |  |  | + | + |  |  |  |  | + |  | + |  |  |  |  | + | + |  | + |  |  | + | + | + |
| Бросок через спину с захватом руки | | + | + | + |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |  | + | + |  | + | + | + |  | + |  |  | + | + |  |  | + |  |  | + |  |  |  |
| Зацеп изнутри | |  |  |  | + |  | + |  |  |  |  |  | + |  | + |  |  | + |  | + | + |  |  | + |  | + |  | + |  |  | + |  |  | + |  |  | + |  |
| Бросок через бедро | |  | + |  | + | + |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |
| Боковая подсечка | |  | + |  |  | + |  |  | + |  | + |  |  | + |  |  | + | + |  |  |  |  | + |  | + |  |  |  |  | + | + |  | + |  |  | + | + | + |
| Охват с захватом руки и разноименного отворота | |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  | + |  |  |
| **Воспитательная работа** | | В ходе занятия. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Итого:** | | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| одержание | Номер и дата тренировочного занятия | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № занятия | 77 | 78 | 79 | 80 | 81 | 82 | 83 | 84 | 85 | 86 | 87 | 88 | 89 | 90 | 91 | 92 | 93 | 94 | 95 | 96 | 97 | 98 | 99 | 100 | 101 | 102 | | | 103 | 104 | | | | 105 | | | 106 | 107 | | 108 | | 109 | | 110 | |
|  | март | | | | | | | | | | | апрель | | | | | | | | | | | | | май | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Дата по плану | 8 | 10 | 11 | 15 | 17 | 18 | 22 | 24 | 25 | 29 | 31 | 1 | 5 | 7 | 8 | 12 | 14 | 15 | 19 | 21 | 22 | 26 | 28 | 29 | 3 | | 5 | | 6 | 10 | | 12 | | | 13 | | | 17 | | 19 | | 20 | | 24 | |
| Дата по факту |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | |
| **Теория:**  Т.Б. на занятиях | | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | | + | + | | + | | | + | | | + | | + | | + | | + | |
| Врачебный контроль | | + |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  | + | + |  | |  | |  |  | |  | | | + | | |  | |  | |  | |  | |
| Строение и функции организма | |  | + |  |  | + |  |  | + |  | + |  |  | + |  | + | + | + |  |  |  |  | + |  | + |  | |  | |  |  | | + | | | + | | |  | | + | |  | |  | |
| Гигиена  закаливание. | | + | + | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  | + | + |  | + | + | + |  | + |  | |  | | + | + | |  | | |  | | | + | |  | |  | | + | |
| Развитие дзюдо в  России и мире. | |  |  |  | + |  | + |  |  |  |  |  | + |  | + |  |  | + |  | + | + |  |  | + |  | + | |  | | + |  | |  | | | + | | |  | |  | | + | |  | |
| Правила соревнований | |  | + |  | + | + |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | | + | |  |  | |  | | |  | | | + | | + | | + | |  | |
| **Практика :** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | |
| ОФП  Ходьба,бег в разн. | | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | | + | | + | + | | + | | | + | | | + | | + | | + | | + | |
| **СФП:** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | |
| Развитее физ. качеств | | + |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  | + | + |  | |  | |  |  | |  | | | + | | |  | |  | |  | |  | |
| **Техника и тактика:** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  |  | |  | | |  | | |  | |  | |  | |  | |
| Удержания. | | + | + | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  | + | + |  | + | + | + |  | + |  | |  | | + | + | |  | | |  | | | + | |  | |  | | + | |
| Болевые приемы. | |  |  |  | + |  | + |  |  |  |  |  | + |  | + |  |  | + |  | + | + |  |  | + |  | + | |  | | + |  | |  | | | + | | |  | |  | | + | |  | |
| Перевороты. | |  | + |  | + | + |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | | + | |  |  | |  | | |  | | | + | | + | | + | |  | |
| Броски в стойке: | | + |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  | + |  |  |  |  |  | + | + |  | |  | |  |  | |  | | | + | | |  | |  | |  | |  | |
| Передняя подножка | |  | + |  |  | + |  |  | + |  | + |  |  | + |  | + | + | + |  |  |  |  | + |  | + |  | |  | |  |  | | + | | | + | | |  | | + | |  | |  | |
| Бросок через спину с захватом руки | | + | + | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  | + | + |  | + | + | + |  | + |  | |  | | + | + | |  | | |  | | | + | |  | |  | | + | |
| Зацеп изнутри | |  |  |  | + |  | + |  |  |  |  |  | + |  | + |  |  | + |  | + | + |  |  | + |  | + | |  | | + |  | |  | | | + | | |  | |  | | + | |  | |
| Бросок через бедро | |  | + |  | + | + |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  | | + | |  |  | |  | | |  | | | + | | + | | + | |  | |
| Боковая подсечка | |  | + |  |  | + |  |  | + |  | + |  |  | + |  | + | + | + |  |  |  |  | + |  | + |  | |  | |  |  | | + | | | + | | |  | | + | |  | |  | |
| Охват с захватом руки и разноименного отворота | |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  | |  | + | | + | | | + | | |  | |  | |  | |  | |
| **Воспитательная работа** | | В ходе занятия. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Итого:** | | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | | 90 | 90 | | | 90 | | 90 | | | 90 | | | 90 | | 90 | | 90 | | 90 | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание | Номер и дата тренировочного занятия | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № занятия | 111 | 112 | 113 | 114 | 115 | 116 | 117 | 118 | 119 | 120 | 121 | 122 | 123 | 124 | 125 | 126 |
|  | май | | | июнь | | | | | | | | | | | | |
| Дата по плану | 26 | 27 | 31 | 2 | 3 | 7 | 9 | 10 | 14 | 16 | 17 | 21 | 23 | 24 | 28 | 30 |
| Дата по факту |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Теория:**  Т.Б. на занятиях | | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Врачебный контроль | | + |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |
| Строение и функции организма | |  | + |  |  | + |  |  | + |  | + |  |  | + |  | + | + |
| Гигиена  закаливание. | | + | + | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |
| Развитие дзюдо в  России и мире. | |  |  |  | + |  | + |  |  |  |  |  | + |  | + |  |  |
| Правила соревнований | |  | + |  | + | + |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |
| **Практика :** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ОФП  Ходьба,бег в разн. | | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| **СФП:** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Развитее физ. качеств | | + |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |
| **Техника и тактика:** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Удержания. | | + | + | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |
| Болевые приемы. | |  |  |  | + |  | + |  |  |  |  |  | + |  | + |  |  |
| Перевороты. | |  | + |  | + | + |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |
| Броски в стойке: | | + |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |
| Передняя подножка | |  | + |  |  | + |  |  | + |  | + |  |  | + |  | + | + |
| Бросок через спину с захватом руки | | + | + | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |  |  | + |  |
| Зацеп изнутри | |  |  |  | + |  | + |  |  |  |  |  | + |  | + |  |  |
| Бросок через бедро | |  | + |  | + | + |  | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |
| Боковая подсечка | |  | + |  |  | + |  |  | + |  | + |  |  | + |  | + | + |
| Охват с захватом руки и разноименного отворота | |  |  | + |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  | + | + | + |
| **Воспитательная работа** | | В ходе занятия. | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Итого:** | | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 |