Администрация муниципального округа города Кировска
с подведомственной территорией Мурманской области

МУНИЦИПАЛЬНАЯ АВТОНОМНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «ХИБИНЫ» ГОРОДА КИРОВСКА»

Принята на заседании
педагогического совета
от «24» апреля 2023 г.
Протокол № 4

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОДО ЦДТ «Хибины»
_____ Е.В. Караваева
«25» апреля 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Дзюдо. Первые шаги»

Направленность – физкультурно - спортивная
Уровень программы: базовый
Возраст обучающихся – 7-10 лет
Срок реализации программы – 1 год (144 часа)

Автор составитель:
Кривенко Мария Сергеевна
методист, педагог дополнительного образования;
Терезюк Владислав Анатольевич
педагог дополнительного образования

г. Кировск
2023 г.

Подписано: МУНИЦИПАЛЬНАЯ АВТОНОМНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ " ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА "ХИБИНЫ" ГОРОДА КИРОВСКА"
DN: cn=МУНИЦИПАЛЬНАЯ АВТОНОМНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ " ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА "ХИБИНЫ" ГОРОДА КИРОВСКА", c=RU, o=МУНИЦИПАЛЬНАЯ АВТОНОМНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА " ХИБИНЫ" ГОРОДА КИРОВСКА", email=sit@gov.kirovsk.ru
Причина: Подтверждение документа
Местоположение: Кировск
Дата: 2023.11.07 19:48:32 +03'00'

Оглавление

I. КОМПЛЕКС ОСНОВЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ 3
1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 3
1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ 5
1.3.1УЧЕБНЫЙ ПЛАН 7
1.3.2 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 7
1.4 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 10
II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ 10
2.1 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 10
2.2 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ 11
2.3 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ 12
2.4ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ 12
Нормативы физической подготовленности учащихся 13
Протокол тестирования физической подготовленности детей. 13
Индивидуальная карта физической подготовленности. 13
2.5 МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ 14
Методические указания по проведению тестирования 16
Терминология дзюдо. 17
Приложение №1 18
Инструкция по технике безопасности 18
Приложение №2 19
Правила поведения на занятиях и соревнованиях 19
Список литературы 20
Перечень аудиовизуальных средств 20
Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» 21
Приложение №1 22
Календарный учебный график на учебный год 22

I. КОМПЛЕКС ОСНОВЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Спортивная борьба – один из популярнейших среди молодежи видов спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Занятия борьбой в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья и всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов и их физической подготовленности; формирование жизненно важных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы.

Основная масса занимающихся дзюдо – это юные дзюдоисты от 7 до 15 лет. Они составляют 84-86% от общего числа занимающихся дзюдо в нашей стране. Процесс вовлечения детей в систематические занятия дзюдо требует тщательной разработки программно-методического обеспечения и внедрения Типовой программы спортивной подготовки, разработанной с учетом возрастных особенностей детей.

Программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» для этапа начальной подготовки составлена в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утверждённого приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21 августа 2017 г. № 767, зарегистрированного в Министерстве юстиции Российской Федерации 13 сентября 2017 г. № 48149 (далее – ФССП), а также с учетом следующих нормативных документов:

- **Направленность программы** – физкультурно-спортивная
- **Уровень программы –** базовый.
- **Тип программы:** дополнительная общеразвивающая.

Настоящая программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- **Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;**
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- «Методические рекомендации по разработке разноуровневых программ дополнительного образования ГАОУ ВО «МГПУ» АНО ДПО «Открытое образование»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 22 мая 2020 г. № 15 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1.3597-20 «Профилактика новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;

– Положение о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеразвивающих образовательных программ МАОДО «ЦДТ «Хибины» г. Кировска.

Актуальность программы заключается в том, что она предусматривает освоение не только объема знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления занимающихся на основе формирования умственных действий посредством анализа, синтеза, оценки обстановки, принятия решений из данных наблюдений за действиями противников, а также оценки своих возможностей.

Занимаясь в секции борьбы дзюдо, ребята научатся упорству, умению противостоять трудностям, преодолению препятствий. Совершенствуя морально-волевые качества, дзюдо развивает чувство ответственности за свои действия, самодисциплину, настойчивость. Дзюдоисты учатся сохранять самообладание в трудных ситуациях.

Отличительные особенности данной программы являются приоритеты воспитательной и физкультурно - оздоровительной работы, направленной на разностороннюю физическую подготовку и овладение элементами техники и тактики дзюдо и привлечения максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям дзюдо с разной степенью физической подготовки, разным социальным уровнем жизни.

В ходе реализации программы большое внимание уделяется игровому методу, упражнениям на координацию движений, реакций; особое внимание уделяется темам по пропаганде здорового образа жизни. Реализуются инновационные технологии по физической культуре, которые направлены на развитие у учащихся жизненно необходимых двигательных умений и навыков, развитие таких физических качеств как сила, ловкость, выносливость, гибкость, быстрота.

Новизна программы состоит в том, что в неё, по сравнению с типовой программой, внесены изменения по направленности тренировочных нагрузок (соотношение общей физической и специальной физической подготовке дзюдоистов), а также новые требования к выполнению контрольных нормативов.

Педагогическая целесообразность определена тем, что ориентирует обучающихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта. Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом обучающиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развивать растущий организм.

Адресат программы: Данная программа ориентирована на школьников в возрасте 7 – 10 лет, набор носит свободный характер и обусловлен интересами обучающихся и их родителей.

Объем программы: 144 часа.

Форма обучения: очная.

Формы организации образовательного процесса – дифференцированное, групповое, индивидуальное.

Режим занятий: 4 часа в неделю (2 раза в неделю по 2 академических часа с перерывом между занятиями 10 минут).

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель: формирование у обучающегося устойчивого и постоянно растущего интереса к систематическим занятиям дзюдо.

Задачи:

1. укрепление здоровья обучающихся, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
2. формирование навыков адаптации к жизни в обществе;
3. получение начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта;
4. удовлетворение потребностей в двигательной активности;
5. отбор одаренных детей и подростков, создание условий для их физического воспитания и физического развития.

Развивающие:

содействовать развитию у обучающихся:

– памяти, внимания, воображения;

– основных физических качеств, таких как сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость.

Обучающие:

– содействие формированию у обучающихся знаний, умений и навыков: по дзюдо; в области физкультуры, спорта, гигиены, медицины.

Общеучебные:

– научить обучающегося контролировать свое поведение, его социализация;

– формирование общественной активности, реализация в социуме;

– профилактика асоциального поведения, культура поведения;

– общекультурное и психомоторное развитие;

содействие формированию у обучающихся умения:

– определять последовательность учебных действий по выполнению заданий;

– формулировать вопросы, отвечать на заданный вопрос;

– сравнивать, анализировать, находить общие признаки и отличия;

– правильно организовывать свое рабочее место, а именно: использовать спортивное снаряжение и инвентарь и содержать его в порядке.

Здоровьесберегающие:

– формирование устойчивого интереса и потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом и навыков здорового образа жизни;

– развитие и саморазвитие личности через интегрированное и проектное обучение основам здорового образа жизни;

– формирование основ здорового образа жизни, добиваться осознанного выполнения правил здоровьесбережения и ответственного отношения, как к собственному здоровью, так и здоровью окружающих;

– формирование потребностьи в положительных привычках;

Примерный перечень формируемых общеобразовательных и специальных компетенций

обучающихся в ходе освоения программы:

Год учения	**Общеобразовательные компетенции**			**Специальные компетенции**	**Компетенции социально-педагогического, психологического характера**
	Знать:	Уметь:	Иметь представление:		
1 год обучения	- Комплексы упражнений для растяжки мышц. - Приемы самостраховки. - Виды борцовских стоек. - Приемы борьбы. - Способы борьбы. - Способы борьбы в стойке, в партере.	- Выведение из равновесия - Боковая подсечка - Подсечка в колено - Передняя подсечка - Бросок через бедро захватом за пояс - Задняя подножка -Передняя подножка - Зацеп голенью изнутри	- О видах и формах единоборств, их назначение. - О психофизиологических особенностях человека.	- Удержание с боку - Удержание с боку с выключением руки - Удержание поперек - Удержание со стороны головы захватом пояса	- Успешная адаптация детей в группе. - Формирование коммуникативных навыков. - Формирование личного (эмоционально-позитивного) отношения к окружающим, ориентация на ЗОЖ.

1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.3.1 УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Тема	1 год обучения (144 часа)			Форма аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	2	0	беседа
2	Общая физическая подготовка	36	4	32	наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	20	2	18	наблюдение
4	Техническая подготовка	36	0	36	наблюдение
5	Тактическая подготовка	13	4	9	наблюдение
6	Спарринговая подготовка	15	0	15	наблюдение
7	Соревновательная деятельность	12	0	12	наблюдение
8	Зачет по основным показателям подготовки	8	0	8	сдача нормативов
9	Итоговое занятие	2	0	2	открытое занятие
Итого:		**144**	**12**	**132**	

1.3.2 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Тема 1 Вводное занятие

Теория

Знакомство с учащимися первого года обучения.

Ознакомление с дополнительной общеразвивающей программой.

Ознакомление с правилами техники безопасности (см. приложение № 1).

Беседа по истории возникновения дзюдо.

Ознакомление с ритуалом, этикетом, с общими правилами поведения во время занятий (см. приложение № 2).

Тема 2. Общая физическая подготовка

Практика

Изучение физических упражнений, способствующих развитию выносливости, силовых и скоростно – силовых качеств.

Строевые упражнения на месте, в движении.

Ходьба, бег, бег с ускорением, кроссовый бег, прыжки.

Общие подготовительные и развивающие упражнения.

Отжимание на кулаках, подтягивание на перекладине, пресс.

Упражнения с набивным мячом.

Упражнения для развития гибкости, растяжка ног.

Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Теоретические сведения:

требования к подбору общеразвивающих упражнений для утренней гимнастики

разминки в подготовительной части занятия по дзюдо.

Практический материал:

Беговые упражнения

- равномерный бег;
- приставными шагами;
- забеганием ноги за ногу;
- спиной вперед;
- с вращением;
- с ускорением;
- с прыжками;
- с приседаниями;
- с попеременным касанием руками пола;
- с высоким подниманием коленей;
- с захлестом голени;
- с высоким подниманием бедра;
- в полуприседе.
- прыжковые упражнения:
- вверх;
- в сторону;
- крестом;
- со сменой ног;
- с касанием коленями груди;
- в борцовской стойке;
- с различными имитации подсечки;

Упражнения для верхнего плечевого пояса

- отжимания (на кулаках, на пальцах, на запястье, узким хватом, широким хватом, на одной руке, с хлопком, максимально быстро);
- подтягивания (прямым хватом, обратным хватом, широким хватом, узким хватом, за голову);
- ходьба, прыжки на руках, ноги удерживаются партнером;

Упражнения для мышц ног

- приседания (на одной ноге, с ударами ногами, с выпрыгиваниями, подтягивая колени к груди);
- ходьба в приседе (лицом вперед, боком, спиной вперед, с ударами руками, с ударами ногами, прыжками);

Упражнения для мышц брюшного пресса и спины

- поднимание туловища и ног из положения, лежа на животе и на спине;
- набивка дозированными ударами рук и ног.

Упражнения для развития гибкости

- наклоны вперед, назад, в стороны;
- то же из положения, сидя, ноги вместе и ноги в стороны;
- мост;
- различные виды шпагатов.

Тема 3. Специальная физическая подготовка

Практика

Упражнения со специальными снарядами (мешочки – утяжелители, координационная лестница, набивные мячи).

Специальные упражнения с партнёром.

Тема 4. Техническая подготовка

Теория

Изучение названий технических действий.

Изучение элементов техники дзюдо начальной подготовки.

Рэй - приветствие (поклон). Тачи - рэй (tachi - rei) - приветствие стоя. Дза - рэй (za - rei) - приветствие на коленях. Оби (obi) - пояс. Завязывание пояса. Изучение стоек, передвижений и поворотов. Шисей (shisei) - стойки. Шинтай (shintai) - передвижения. Аюми - аши (ayumi - ashi) - передвижение обычными шагами. Цуги – аши (tsugi – ashi) - передвижение приставными шагами: вперед – назад, влево – вправо, по диагонали. Тай - сабаки (tai – sabaki) - повороты (перемещения тела): на 90 градусов шагом вперед, на 90 градусов шагом назад, на 180 градусов скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали), на 180 градусов скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали), на 180 градусов круговым шагом вперед, на 180 градусов круговым шагом назад. Куми – ката (kumi – kata) – захваты (основной захват - рукав-отворот). Кузуши (kuzushi – выведение из равновесия: вперед (mae-kuzushi), назад (ushiro-kuzushi), вправо (migi-kuzushi), влево (hadari-kuzushi), вперед-вправо (mae-migi-kuzush), вперед-влево (mae-hidari-kuzushi), назад-вправо (ushiro-migi-kuzushi), назад-влево (ushiro-hidari-kuzushi). Падения (ukemi): на бок (yoko-ukemi), на спину (ushiro-ukemi), на живот (mae-ukemi), кувырком (zenpo-tenkai ukemi).

Подготовка занимающихся к дальнейшему изучению падений, выполняются группировки из различных исходных положений (раздел акробатические средства).

Практика

Стойки и передвижения в них.

Захваты, тяга руками на выведения равновесия.

Изучение формальных упражнений ката.

Тема 5. Тактическая подготовка

Теория

Ознакомление с уровнем мастерства противника.

Распределение сил в спарринге.

Практика

Обучение тактике обороны и наступления.

Тема 6. Спаррингoвая подготовка

Практика

Обучение условному спаррингу и свободному бою.

Тема 7. Соревновательная деятельность

Теория

Изучение правил соревнования: Голосовые команды, жесты, рефери и судей.

Практика

Учебная соревновательная практика.

Тема8. Зачет по основным показателям подготовки (контрольные нормативы)

Практика

Отжимание, челночный бег, пресс, подтягивание, вис на перекладине в положении согнутых рук, ката.

Примечание: зачет проводится (сентябрь, декабрь).

Тема 9. Итоговое занятие

Практика

Сдача нормативов (май).

Теория

Определение качественных критериев, обсуждение их с учащимися и их

родителями, перспективы следующего учебного года, награждения по итогам года.

1.4 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предполагаемый результат обучения по программе «Дзюдо. Первые шаги» – создание устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и потребности в здоровом и продуктивном стиле жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, достижении максимального уровня физической подготовленности.

Основными показателями усвоения программы являются овладение теоретическими знаниями и практическими навыками, которые определяются системой контрольных нормативов и участием в спортивных мероприятиях.

В качестве контрольных нормативов по технической подготовке используются минимальные требования к традиционной базовой технике дзюдо (входящие в программу), где оценивается соответствие стилю, эмоциональный настрой, координация, правильность выполнения отдельных элементов и умение их использовать в схватке. В учебных схватках оценивается целесообразность атаки и защиты, умение работать комбинациями, соответствующими ситуации.

Знать:

- историю дзюдо;
- основные понятия борьбы дзюдо;
- основные стойки и передвижения в них;
- основные захваты;
- основные приёмы;
- основы тактики;

Уметь:

- уметь правильно передвигаться по татами;
- уметь выполнять упражнения согласно модуля, взаимодействовать с партнером на тренировочном занятии;

Владеть/использовать:

- включение занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;
- демонстрировать технику начальных двигательных действий акробатических и специально-подготовительных упражнений дзюдо.
- выбор индивидуальной траектории физического развития профессионального самоопределения в области физической культуры и спорта, в частности вовлечение в систему систематических занятий дзюдо.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

2.1 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Количество учебных часов на 2023-2024 учебный год: 144 часа.

Занятия по программе проводятся с 05 сентября по 31 мая, включая каникулярное время, кроме зимних каникул (праздничные дни) и дополнительных каникул в связи с неблагоприятной эпидемиологической обстановкой.

Календарный учебный график – Приложение 1.

2.2 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Прием осуществляется по заявлению о зачислении от родителя или законного представителя, наличию медицинской справки от педиатра, а также при активированном сертификате ПФДО.

Занятия проводятся по группам. Состав группы от 12 до 15 обучающихся.

Информационное сопровождение:

Вся информация о ходе реализации программы, о проведённых мероприятиях, экскурсиях будет опубликована в официальной группе ЦДТ «Хибины» в социальной сети «ВКонтакте»: https://vk.com/cdthibiny.

Ресурсное обеспечение

Теоретические занятия проходят в отдельном оборудованном кабинете, а также в подготовленном кабинете т/б «Рябинушка» МАОДО ЦДТ «Хибины» по адресу пос. Кукисвумчорр ул. Советская д.8.

Методы спортивной тренировки условно подразделяются на три группы: ***словесные, наглядные и практические.*** В процессе спортивной тренировки все эти методы применяют в различных сочетаниях. Каждый метод используется не стандартно, а постоянно приспосабливается к конкретным требованиям, которые обусловливаются особенностями спортивной подготовки.

К словесным методам относятся: рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение. Эти формы наиболее часто используют в лаконичном виде с использованием специальной терминологии, особенно при подготовке квалифицированных спортсменов. Наиболее эффективно использование сочетания словесных методов с наглядными.

Наглядные методы многообразны и в значительной степени влияют на действенность процесса тренировки. К ним, прежде всего, следует отнести правильный (в методическом отношении) показ отдельных упражнений и их элементов. Параллельно широко применяются вспомогательные средства демонстрации – учебные фильмы и видеоматериалы.

Методы практических упражнений делятся на две группы:

- методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники;
- методы, преимущественно направленные на развитие двигательных качеств.

Методы освоения спортивной техники.

Следует выделять методы разучивания упражнений в целом и по частям. Разучивание движения в целом осуществляется при освоении относительно простых упражнений, а также сложных движений, разделение на части которых невозможно. При применение методов освоения движений, как в целом, так и по частям большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям.

Методы развития двигательных качеств.

Структура практических методов тренировки определяется тем, имеет ли упражнение в процессе однократного использования данного метода непрерывный характер или дается с интервалами для отдыха, выполняется в равномерном или в переменном режиме.

В качестве самостоятельных практических методов также используются игровой и соревновательный (наглядности, расчлененный, целостный, игровой).

Физиологические параметры кондиционных качеств

При планировании тренировочного процесса в учебно-тренировочных группах естественно учитывается возраст и пол занимающихся.

2.3 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ

Мониторинг образовательной деятельности проводится по мере освоения обучающимися программы во время практических занятий в форме педагогического наблюдения и выборочного опроса по отдельным важным вопросам программы. В течение всего периода обучения педагог ведет индивидуальное наблюдение за физическим развитием каждого обучаемого. Контроль результатов развития обучающихся проводится в три этапа:

Входной контроль осуществляется в начале обучения с 15-20 сентября 2022 года, при поступлении обучающегося в учебное объединение, в виде теста общей физической подготовленности.

Промежуточная аттестация осуществляется в середине обучения, в виде выполнения нормативов физической подготовленности обучающегося;

Итоговая аттестация проводится в конце обучения

Формы оценки качества знаний - сдача зачетов (теоретическая и практическая часть).

2.4 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Входящая аттестация:

№	Педагогическая задача	Содержание
1	Оценить скоростные способности	**Тест общей физической подготовленности** Прыжки на скакалке (кол-во раз) за 10с. Из 3 попыток выбирается лучшая, интервал между попытками – 30с.
		Тест специальной физической подготовленности Приставные шаги через метровую зону татами (кол-во раз) за 10с. Из 3 попыток выбирается лучшая, интервал между попытками – 30с.
2	Определить скоростно-силовые способности	**Тест общей физической подготовленности** Прыжки в длину с двух ног через 2-метровую зону татами (кол-во раз) за 20с. Из 3 попыток выбирается лучшая, интервал между попытками – 30с.
		Тест специальной физической подготовленности Броски подворотом 1 партнера в удобную сторону (кол-во раз) за 20с. Из 3 попыток выбирается лучшая, интервал между попытками – 30с.
3	Выявить показатели силовой выносливости	**Тест общей физической подготовленности** Физический комплекс: и.п. – основная стойка; 1- упор присев; 2- упор лёжа; 3- упор присев; 4- прыжок вверх. Подсчитывается кол-во полных комплексов за 40с. Из 3 попыток выбирается лучшая, интервал между попытками – 30с.

		Тест специальной физической подготовленности Технический комплекс: и.п.- основная стойка; 1-захват;2- выведение из равновесия;3- бросок подворотом Подсчитывается кол-во полных комплексов за 40с. Из 3 попыток выбирается лучшая, интервал между попытками – 30с.

Промежуточная аттестация:

Нормативы физической подготовленности учащихся

		Возраст	Уровень		
			Низкий	Средний	Высокий
Силовые	Сгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	7-10	3	6-8	10
Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя (см)	7	0-2	6-9	12,5
		8	0-2	5-8	11,5
		9	0-2	6-9	13
		10	0-2	7-10	14
Сила	Поднимание туловища(кол-во раз)	7-10	12	13	14
Координация	Челночный бег 3х10 (сек)	7	11,7	11,3-10,6	10,2
		8	11,2	10,7-10,1	9,7
		9	10,8	10,3-9,7	9,3
		10	10,4	10,4-9,5	9,1

Протокол тестирования физической подготовленности детей.

№	Фамилия, Имя ребёнка	30м., сек.		3*10м., сек.	5-10мин., 750-1500м.	Прыжок в длину с места	Гиб-кость	Метание		Уровень Физической подготов-ленности
								Пр.р	Л.р.	
1.		Нач. года								
		Кон. года								

Индивидуальная карта физической подготовленности.

Ф. И. ребёнка_____

Возраст, Вес, Рост.	Группа здоровья Физ. группа	Скоростные способности Бег на 30 м., сек	Координа-ционные способности Бег 3* 10 м., сек.	Выно-сливость Бег до утомления, 6-мин. бег, м.	Скоростно-силовые способности Прыжок в длину с ме-ста, см.	Гибкость Наклон вперёд, см.	Силовые способности Метание мешочка (150-200г),м. Подтягива-ние, раз.	Уровень физической подготов-ленности

2.5 МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Игры с касаниями. Учебная задача: сформировать основные стойки, развить чувство дистанции и выработать навыки маневрирования. Игровая задача: коснуться ладонью определенной части тела соперника. Ход игры: игроки располагаются лицом друг к другу на расстоянии одного - двух метров. Тренер дает задание, находиться все время лицом друг к другу, коснуться заранее определенной части тела соперника. Правила. Игра начинается по сигналу тренера. Разрешено произвольно перемещаться, увеличивать и сокращать дистанцию. После касания играющие занимают исходное положение. Оценка. Побеждает тот, кто коснется обусловленной части соперника. При одновременном касании попытка не засчитывается и игра продолжается.

Игры с атакующими захватами. Учебная задача: научить правильно выполнять захват, защищаться и освобождаться от захвата. Игровая задача: провести определенный захват части тела соперника. Ход игры: игроки находятся напротив друг друга на расстоянии двух метров. Тренер дает задание провести захват определенной части тела противника. Во время игры игроки должны находиться все время лицом друг к другу, после проведения захвата игроки занимают исходное положение. Правила. Игра начинается по сигналу тренера. Игрокам разрешается произвольно перемещаться, увеличивать и сокращать дистанцию, проводить и защищаться от захвата противника. Если игроки произвели одинаковые захваты одновременно, такие захваты не зачитываются. Оценка. Побеждает тот, кто осуществит обусловленный захват соперника.

Игры с тиснениями. Учебная задача: научить принимать устойчивое динамическое и статическое положение, выводить противника из состояния равновесия. Игровая задача: вытеснить противника за пределы условного квадрата или круга. Ход игры: игроки стоят в квадрате или круге. По команде тренера они начинают выталкивать друг друга за черту. Выталкивать можно при расположении спиной или лицом друг к другу, без помощи и с помощью рук. При сталкивании без помощи рук игроки находятся все время в контакте. Правила. Начинать можно только по сигналу тренера. Игрокам разрешается произвольно перемещаться, увеличивать и сокращать дистанцию. Запрещается наступать на ноги соперника. Если оба играющих одновременно заступают за черту, теснение не засчитывается. Оценка. Побеждает тот, кто: вытеснит соперника за черту.

Игры с элементарными техническими действиями. Группа разбивается на приблизительно одинаковые пары по физическим параметрам (по росту и весу тела).

Тренер объясняет правила и ставит задачу. По свистку начинается игра. По ходу игры меняются партнеры, если они не равны друг другу по физическому развитию. Тренер следит, чтобы игроки не поворачивались боком и спиной друг к другу, чтобы не касались пола какой-либо частью, тела, кроме ступней. Игра длится от одной до трех минут. Игрок, набравший большее количество очков, объявляется победителем. Игры с касаниями, тиснениями и атакующими захватами можно проводить как на ковре, так и на полу.

Игры с элементарными формами борьбы направлены на формирование простейших навыков ведения борьбы в стандартных условиях с ограниченным числом разрешенных действий.

1). **"Третья точка".** Учебная задача: научить умениям выведения из равновесия. Игровая задача: заставить коснуться ковра рукой или коленом. Ход игры: игроки стоят напротив друг друга на расстоянии одного-двух метров. По команде тренера они начинают толкать, сваливать друг друга для того, чтобы заставить противника коснуться третьей точкой тела, ковра (кроме подошв). Правила. Начинать игру можно только после рукопожатия. Нельзя бросать, ударять противника, делать болевые захваты. Оценка. Выигрывает тот, кто большее количество раз заставит противника коснуться третьей точки ковра.

2).**"Переверни цаплю".** Учебная задача: научить устойчиво стоять на одной ноге. Игровая задача: захватить ногу и заставить коснуться рукой ковра. Ход игры: игрок "А" стоит на одной ноге и дает свободно захватить другую ногу игроку "Б". По команде тренера игрок "Б" старается толкая, сваливая, сбивая, заставить коснуться рукой пола игрока "А". Игрок "А" старается сохранить равновесие и остаться в стойке. Правила. Начинать игру можно только после рукопожатия. Нельзя проводить бросков, можно только, зацеплять ногой ногу противника. Нельзя ударять противника и делать болевые захваты. Смена положения происходит по команде тренера. Оценка. Выигрывает тот, кто большее количество, раз заставит коснуться ковра соперника.

3). **"Оторви от пола".** Учебная задача: научить проводить начало броска. Игровая задача: оторвать партнера от пола. Ход игры: соперники стоят против друг друга и после вхождения в захват пытаются оторвать друг друга от ковра. Правила. Игра начинается по команде тренера. Нельзя проводить бросков, ударов и болевых захватов. Оценка. Побеждает тот кто большее количество раз оторвет своего противника от ковра.

4).**"Береги спину".** Учебная задача: научить оставаться в стойке при нападении противника сзади. Игровая задача: находясь сзади, заставить коснуться рукой или коленом ковра. Ход игры: игрок "А" в средней стойке, игрок "Б" проводит захват за пояс сзади. Игрок "Б", не отпуская захвата, должен заставить коснуться рукой или коленом пола. Игрок "А" должен устоять или сорвать захват. Правила. Начинать и заканчивать игру нужно по команде тренера. Можно толкать, сбивать и отрывать противника. Нельзя бросать и делать болевые захваты. Смена положения происходит по команде тренера. Оценка. Побеждает тот, кто большее количество, раз заставит коснуться ковра рукой или коленом.

Виды единоборства для развития ловкости и быстроты.

Бой петушков. Борцы, согнув ногу в колене и скрестив руки на груди, сталкиваются с целью заставить друг друга потерять равновесие.

Бой уток. Согнув одну ногу в колене и удерживая ее разноименной рукой за спиной, борцы сталкиваются, чтобы заставить друг друга потерять равновесие и отпустить ногу.

Переталкивание. Упершись грудью в грудь (голова сбоку, руки за спиной), борцы стараются оттеснить друг друга из заранее намеченного круга.

Перетягивание с вожжами. Соединив три пояса от кимоно в одну петлю и продев их через шею под плечи (как при игре в лошадки), борцы стараются перетянуть друг друга

за заранее намеченную границу.

Перетягивание с вожжами в партере. То же самое, что и в стойке, но при этом борцы упираются в ковер руками и ступнями.

Борьба за отрезок каната. Борцы пытаются отнять друг у друга отрезок каната длиной 40 см. Борьба за набивной мяч. Борцы в партере лицом друг к другу. Обхватив мяч руками, пытаются завладеть им. Запятнай. Борцы стоят лицом друг к другу. Задача каждого из них - наступить на стопу партнера и в то же время не дать наступить на свою.

Борьба на одной ноге. Один из борцов дает захватить свою ногу и просовывает ее между ног партнера, захватывая при этом его плечо и запястье. Задача партнера — перевести первого борца в партер любым разрешенным способом, а тот должен устоять на одной ноге, при возможности освободить захваченную ногу или контратаковать. Время выполнения – 20 - 30 с.

Борьба за захват ноги. Задача обучающегося — в течение определенного времени захватить ногу партнера, применив любое разрешенное техническое действие. Задача партнера 21 — перевести обучающегося в партер любым разрешенным контрприемом. При этом партнеру запрещается применять защиты (выход из зоны атаки, блокировку, сковывающие захваты). Широкое применение общеразвивающих, акробатические и специальных упражнений борца, а также игровых комплексов в группах начальной подготовки создаёт предпосылки для всестороннего физического развития.

Методические указания по проведению тестирования

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Высота грифа 90 см. Из положения вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, с последующим возвращением в исходное положение. Упражнение выполняется плавно, без рывков и размахиваний.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Исходное положение - упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперёд, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры, сгибая руки, надо коснуться грудью пола, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, стопы расположены параллельно на ширине 10-15 см. Выполняется два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения, при третьем наклоне следует максимально наклониться и зафиксировать пальцы на линейке для замера результата.

Метание теннисного мяча в цель. Проводится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола. Для метания используют теннисный мяч 57 г. Исходное положение - стойка правосторонняя (левосторонняя), метать мяч удобной рукой, засчитываются попадания в круг.

Челночный бег 3×10 м. Проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На 137 расстоянии 10 м наносятся две параллельные линии. По команде участник бежит до линии, касается ее рукой, возвращается обратно и так 3 раза. Фиксируется время преодоления всех отрезков в секундах.

Поднимание туловища из положения лежа на спине. Из исходного положения лежа на спине, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях

под прямым углом, стопы прижаты партнером к полу. Поднимание туловища выполняется за 30 с, касаясь локтями бедер, с последующим возвратом в исходное положение. Прыжок в длину с места. Из положения стоя обеими ногами за линией старта, выполняется прыжок вперед с махом руками. Допускается выполнение предпрыжковых движений руками и туловищем без отрыва ног от пола. Измеряется расстояние в сантиметрах от линии старта до точки приземления, за которую принимается наиболее близкая к линии старта точка соприкосновения любой части тела с полом. Дается три попытки, засчитывается лучшая.

Терминология дзюдо.

1. Организующие команды:
– РЭЙ – приветствие поклоном;
– ХАДЖИМЭ – начинайте;
– МАТЭ – остановитесь;
– СОРЭ-МАДЭ – окончание поединка.
2. Самостраховка (УКЭМИ):
– на спину (УШИРО-УКЭМИ),
– на бок (ЁКОУКЭМИ),
– вперед (МАЭ-УКЭМИ),
– вперед кувырком (МАЭ-МАВАРИУКЭМИ).
3. Основные элементы бросков выведение из равновесия (КУДЗУШИ),
– подготовка приема (ЦУКУРИ),
– выполнение приема (КАКЭ).
4. Названия техник борьбы стоя и лежа:
– ХИЗА-ГУРУМА – подсечка в колено;
– УКИ-ГОШИ – бросок через бедро скручиванием;
– О-СОТО-ГАРИ – бросок отхватом;
– ХОН-КЭСА-ГАТАМЭ – удержание сбоку;
– ЁКО-ШИХОГАТАМЭ – удержание поперек.
5. Оценки за технические действия:
– ИППОН (чистая победа),
– ВАЗАРИ (полпобеды),
– ВАЗАРИ АВАСЭТЭ ИППОН (победа сложением двух ВАЗАРИ)

Приложение №1
Инструкция по технике безопасности

Безопасность во время занятий обеспечивается соблюдением следующих правил:

1. необходимо следовать указаниям педагога, соблюдать правила соревнований;
2. перед проведением занятий выполнять разминку;
3. при выполнении приемов и упражнений партнеры должны страховать друг друга;
4. все технические приемы выполнять так, чтобы они были наиболее безопасны;
5. если партнёр находится в опасном положения, грозящем травмой или болезненными ощущениями, проведение приема или других действий немедленно прекратить и принять меры по выведению партнера из опасного положения;
6. при появлении во время занятий боли в суставах рук, покраснения кожи или потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом педагогу;
7. в состоянии сильной усталости не проводить приемы, которые требуют большой силы или высокой координации движений;
8. при получении обучающимся травмы, педагогу необходимо немедленно оказать ему первую помощь, сообщить о случившемся администрации и родителям, при необходимости доставить пострадавшего в больницу.

Каждый борец должен знать приемы самостраховки и соблюдать следующие требования:

1. хорошо изучить приемы самостраховки по программе и усовершенствовать их, доведя до автоматизма;
2. в состоянии сильной усталости не проводить приемы, которые требуют большой силы или высокой координации движений;
3. перед проведением занятий выполнять разминку;
4. если при разучивании и проведении схваток невозможно выполнять действия (приемы и защиты) с оптимальной силой, то следует сменить партнера;
5. если партнер во время схватки начинает «злиться», то следует прервать занятия и попросить педагога, чтобы он сменил партнера.

Запрещенная техника:

1. наносить и обозначать удары, захваты за ноги
2. выполнять болевые приёмы на ноги и плечевой сустав

Приложение №2
Правила поведения на занятиях и соревнованиях

Дзюдо начинается с поклонов. Поклонами дзюдо и заканчивается.
Уважение к сопернику, к судьям - непреложное требование любого единоборства. В дзюдо этому уделяется повышенное внимание. Это дань национальным корням этого единоборства.

Как правильно делать поклон?

Существует «Правило трех поклонов». Первый поклон дзюдоист должен сделать перед тем, как выйти на татами (ступить на зону безопасности), затем (после приглашения арбитра) второй поклон делается, прежде чем пересечь зону рабочей площади татами, и, наконец, третий поклон нужно сделать, пересекая цветную полосу в центре татами. До начала схватки, прежде чем подать команду «Хаджимэ!» («Начинайте!»), арбитр должен убедиться, что дзюдоисты располагаются на определенных им правилами местах в центре татами. Правильное положение, когда цветная полоса находится за дзюдоистом.
После окончания схватки и объявления ее результата ритуал проводится в обратном порядке. Поклон, шаг назад. Выход с красной зоны - второй поклон. Выход с татами - третий поклон.

Правила поведения на татами.

Несмотря на то, что дзюдо является контактным видом единоборств, где разрешены болевые и удушающие приемы, броски с большой амплитудой и силой, несмотря на то, что и тренировочные, и соревновательные поединки требуют от дзюдоистов полной мобилизации сил, по травматизму дзюдо занимает далеко не ведущее место среди других видов спорта.
Тем не менее, соблюдение мер безопасности при занятиях - основа успеха в постижении секретов дзюдо.
Занимающиеся должны помнить несколько простых правил поведения во время тренировки:

1. Нельзя сидеть спиной к центру татами.
2. Во время отработки бросков следует располагаться так, чтобы падение партнера шло по направлению от центра татами к краю.
3. При падениях нельзя выставлять выпрямленную руку, чтобы смягчить падение.

Список литературы

1. Григорьева Е.В. Возрастная анатомия и физиология: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е.В.Григорьева, В.П.Мальцев, Н.А.Белоусова. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 182 с.

2. Дзюдо: базовая технико-тактическая подготовка для начинающих / Под общ.ред. Ю.А.Шулики, Я.К.Коблева. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 240 с.

3. Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального союза дзюдо и Федерации дзюдо России / С.В.Ерегина и соавторы. – М.: Советский спорт, 2009. – 268 с.

4. Емельянов С.М. Конфликтология: учебник и практикум для академического бакалавриата / С.М.Емельянов. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 322 с.

5. Ерегина С.В. Использование средств дзюдо для формирования навыков безопасного падения // Детский тренер, 2013. – № 4. – С.90-108.

6. Ерегина С.В. Педагогические технологии в подготовке юных дзюдоистов: Учебно-методическое пособие / С.В.Ерегина. – М.: ГБОУ ДО «Московский учебно-спортивный центр» Москомспорта, 2012. – 240 с.

7. Ерегина С.В. Поурочное планирование (1 ступень) для юных дзюдоистов // Методические рекомендации / С.В.Ерегина. – М.: Федерация дзюдо России, 2015. – 322 с.

8. Ерегина С.В. Современные подходы к обучению технике двигательных действий (на примере дзюдо) // Учебное пособие / Ерегина С.В. – Южно-Сахалинск: Изд-во СахГУ, 2015. – 144 с.

9. Ерегина С.В. Теоретические и методические основы техникотактической подготовки юных дзюдоистов: Учебное пособие / С.В.Ерегина. – М.: ГБОУ ДО «Московский учебно-спортивный центр» Москомспорта, 2013. – 304 с.

10. Капилевич Л.В. Физиология человека. Спорт: учебное пособие 140 для среднего профессионального образования / Л.В.Капилевич. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 141 с.

11. Кетельхут Р. Дзюдо для детей. Увлекательное учебное пособие для девочек и мальчиков. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2003. – 88 с.

12. Косоротов С.А. Каноны дзюдо / С.А.Косоротов, А.Д.Арабаджиев. – М.: Издательский дом. Будо-Спорт, 2007. – 128 с.

13. Отаки Т. Техника дзюдо / Т.Отаки, Д.Ф.Дрэгер, пер. с англ. Е.Гупало. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003. – 592 с.

14. Педро Д. Дзюдо. Техника и тактика / Д.Педро, У.Дарбин, пер. с англ. М.Новыша. – М.: Издательство Эксмо, 2005. – 192 с.

15. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для вузов / А.Е.Ловягина и др.; под ред. А.Е.Ловягиной. – М.: Издательство Юрайт, 2020. – 531 с.

16. Шестаков В.Б. Теория и методика детско-юношеского дзюдо // Учебное пособие / В.Б.Шестаков, С.В.Ерегина. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2008. – 216 с.

17. Шестаков В.Б. Теория и практика дзюдо // Учебник / В.Б.Шестков, С.В.Ерегина. – М.: Советский спорт, 2011. – 448 с. \

Перечень аудиовизуальных средств

1. IJF. You Tube (2022, январь 27). Kodomo-no-Kata1 (видеофайл). Взято из https://youtu.be/-wZKFsubC04 (видеофайл)

2. IJF. You Tube (2022, январь 27). Kodomo-no-Kata2 (видеофайл). Взято из https://youtu.be/1Op61cPa-80

3. IJF. You Tube (2022, январь 27). Kodomo-no-Kata3 (видеофайл). Взято из

https://youtu.be/FT3kgec9JEM

4. IJF. You Tube (2022, январь 27). Kodomo-no-Kata4 (видеофайл). Взято из https://youtu.be/FQ6eJxB421o

5. IJF. You Tube (2022, январь 27). Kodomo-no-Kata5 (видеофайл). Взято из https://youtu.be/2-5at8cWcOE 141

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. http://www.minsport.gov.ru/- Министерство спорта Российской Федерации;
2. http://www.rusada.ru/- Российское антидопинговое агентство;
3. https://www.wada-ama.org/- Всемирное антидопинговое агентство;
4. http://www.roc.ru/- Олимпийский комитет России;
5. http://www.olympic.org/- Международный Олимпийский комитет;
6. https://rusada.ru/education/for-children/ РУСАДА для детей.

Приложение №1

Календарный учебный график

N п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	Аудиторная (теоретическое; теоретическое)	4	Вводное занятие. Общая физическая подготовка.	КЮТ ул.Дзержинского 9А т/б «Рябинушка» м-н Кукисвумчорр,	занятие (теоретическая часть (беседа, обсуждение боя, демонстрация фото и видео материала) и практическая часть (в помещении или на спортивной площадке: спортивная тренировка, игра); - практическое занятие (сдача нормативов); - соревнования;
2	сентябрь	Аудиторная (теоретическое; теоретическое)	4	Общая физическая подготовка.	КЮТ ул.Дзержинского 9А т/б «Рябинушка» м-н Кукисвумчорр,	занятие (теоретическая часть (беседа, обсуждение боя, демонстрация фото и видео материала) и практическая часть (в помещении или на спортивной площадке: спортивная тренировка, игра); - практическое занятие (сдача нормативов); - соревнования;
3	сентябрь	Аудиторная (теоретическое; теоретическое)	4	Общая физическая подготовка.	КЮТ ул.Дзержинского 9А т/б «Рябинушка» м-н Кукисвумчорр,	занятие (теоретическая часть (беседа, обсуждение боя, демонстрация фото и видео материала) и практическая часть (в помещении или на спортивной площадке: спортивная тренировка, игра); - практическое занятие (сдача нормативов); - соревнования;
4	сентябрь	Аудиторная (теоретическое; теоретическое)	4	Общая физическая подготовка.	КЮТ ул.Дзержинского 9А т/б «Рябинушка» м-н Кукисвумчорр,	занятие (теоретическая часть (беседа, обсуждение боя, демонстрация фото и видео материала) и практическая часть (в помещении или на спортивной площадке: спортивная тренировка, игра); - практическое занятие (сдача нормативов); - соревнования;
5	октябрь	Аудиторная (теоретическое;	4	Общая физическая подготовка.	КЮТ ул.Дзержинского 9А	занятие (теоретическая часть (беседа, обсуждение боя, демонстрация фото и видео материала) и практическая

N п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
		теоретическое)			т/б «Рябинушка» м-н Кукисвумчорр,	часть (в помещении или на спортивной площадке: спортивная тренировка, игра); - практическое занятие (сдача нормативов); - соревнования;
6	октябрь	Аудиторная (теоретическое; теоретическое)	4	Общая физическая подготовка.	КЮТ ул.Дзержинского 9А т/б «Рябинушка» м-н Кукисвумчорр,	занятие (теоретическая часть (беседа, обсуждение боя, демонстрация фото и видео материала) и практическая часть (в помещении или на спортивной площадке: спортивная тренировка, игра); - практическое занятие (сдача нормативов); - соревнования;
7	октябрь	Аудиторная (теоретическое; теоретическое)	4	Общая физическая подготовка.	КЮТ ул.Дзержинского 9А т/б «Рябинушка» м-н Кукисвумчорр,	занятие (теоретическая часть (беседа, обсуждение боя, демонстрация фото и видео материала) и практическая часть (в помещении или на спортивной площадке: спортивная тренировка, игра); - практическое занятие (сдача нормативов); - соревнования;
8	октябрь	Аудиторная (теоретическое; теоретическое)	4	Общая физическая подготовка.	КЮТ ул.Дзержинского 9А т/б «Рябинушка» м-н Кукисвумчорр,	занятие (теоретическая часть (беседа, обсуждение боя, демонстрация фото и видео материала) и практическая часть (в помещении или на спортивной площадке: спортивная тренировка, игра); - практическое занятие (сдача нормативов); - соревнования;
9	ноябрь	Аудиторная (теоретическое; теоретическое)	4	Общая физическая подготовка.	КЮТ ул.Дзержинского 9А т/б «Рябинушка» м-н Кукисвумчорр,	занятие (теоретическая часть (беседа, обсуждение боя, демонстрация фото и видео материала) и практическая часть (в помещении или на спортивной площадке: спортивная тренировка, игра); - практическое занятие (сдача нормативов); - соревнования;
10	ноябрь	Аудиторная (теоретическое;	4	Общая физическая подготовка.	КЮТ ул.Дзержинского 9А	занятие (теоретическая часть (беседа, обсуждение боя, демонстрация фото и видео материала) и практическая

N п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
		теоретическое)		Специальная физическая подготовка.	т/б «Рябинушка» м-н Кукисвумчорр,	часть (в помещении или на спортивной площадке: спортивная тренировка, игра); - практическое занятие (сдача нормативов); - соревнования;
11	ноябрь	Аудиторная (теоретическое; теоретическое)	4	Специальная физическая подготовка.	КЮТ ул.Дзержинского 9А т/б «Рябинушка» м-н Кукисвумчорр,	занятие (теоретическая часть (беседа, обсуждение боя, демонстрация фото и видео материала) и практическая часть (в помещении или на спортивной площадке: спортивная тренировка, игра); - практическое занятие (сдача нормативов); - соревнования;
12	ноябрь	Аудиторная (теоретическое; теоретическое)	4	Специальная физическая подготовка.	КЮТ ул.Дзержинского 9А т/б «Рябинушка» м-н Кукисвумчорр,	занятие (теоретическая часть (беседа, обсуждение боя, демонстрация фото и видео материала) и практическая часть (в помещении или на спортивной площадке: спортивная тренировка, игра); - практическое занятие (сдача нормативов); - соревнования;
13	декабрь	Аудиторная (теоретическое; теоретическое)	4	Специальная физическая подготовка.	КЮТ ул.Дзержинского 9А т/б «Рябинушка» м-н Кукисвумчорр,	занятие (теоретическая часть (беседа, обсуждение боя, демонстрация фото и видео материала) и практическая часть (в помещении или на спортивной площадке: спортивная тренировка, игра); - практическое занятие (сдача нормативов); - соревнования;
14	декабрь	Аудиторная (теоретическое; теоретическое)	4	Специальная физическая подготовка.	КЮТ ул.Дзержинского 9А т/б «Рябинушка» м-н Кукисвумчорр,	занятие (теоретическая часть (беседа, обсуждение боя, демонстрация фото и видео материала) и практическая часть (в помещении или на спортивной площадке: спортивная тренировка, игра); - практическое занятие (сдача нормативов); - соревнования;
15	декабрь	Аудиторная (теоретическое;	4	Специальная физическая	КЮТ ул.Дзержинского 9А	занятие (теоретическая часть (беседа, обсуждение боя, демонстрация фото и видео материала) и практическая

N п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
		теоретическое)		подготовка. Техническая подготовка	т/б «Рябинушка» м-н Кукисвумчорр,	часть (в помещении или на спортивной площадке: спортивная тренировка, игра); - практическое занятие (сдача нормативов); - соревнования;
16	декабрь	Аудиторная (теоретическое; теоретическое)	4	Техническая подготовка	КЮТ ул.Дзержинского 9А т/б «Рябинушка» м-н Кукисвумчорр,	занятие (теоретическая часть (беседа, обсуждение боя, демонстрация фото и видео материала) и практическая часть (в помещении или на спортивной площадке: спортивная тренировка, игра); - практическое занятие (сдача нормативов); - соревнования;
17	январь	Аудиторная (теоретическое; теоретическое)	4	Техническая подготовка	КЮТ ул.Дзержинского 9А т/б «Рябинушка» м-н Кукисвумчорр,	занятие (теоретическая часть (беседа, обсуждение боя, демонстрация фото и видео материала) и практическая часть (в помещении или на спортивной площадке: спортивная тренировка, игра); - практическое занятие (сдача нормативов); - соревнования;
18	январь	Аудиторная (теоретическое; теоретическое)	4	Техническая подготовка	КЮТ ул.Дзержинского 9А т/б «Рябинушка» м-н Кукисвумчорр,	занятие (теоретическая часть (беседа, обсуждение боя, демонстрация фото и видео материала) и практическая часть (в помещении или на спортивной площадке: спортивная тренировка, игра); - практическое занятие (сдача нормативов); - соревнования;
19	январь	Аудиторная (теоретическое; теоретическое)	4	Техническая подготовка	КЮТ ул.Дзержинского 9А т/б «Рябинушка» м-н Кукисвумчорр,	занятие (теоретическая часть (беседа, обсуждение боя, демонстрация фото и видео материала) и практическая часть (в помещении или на спортивной площадке: спортивная тренировка, игра); - практическое занятие (сдача нормативов); - соревнования;
20	январь	Аудиторная (теоретическое;	4	Техническая подготовка	КЮТ ул.Дзержинского 9А	занятие (теоретическая часть (беседа, обсуждение боя, демонстрация фото и видео материала) и практическая

N п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
		теоретическое)			т/б «Рябинушка» м-н Кукисвумчорр,	часть (в помещении или на спортивной площадке: спортивная тренировка, игра); - практическое занятие (сдача нормативов); - соревнования;
21	февраль	Аудиторная (теоретическое; теоретическое)	4	Техническая подготовка	КЮТ ул.Дзержинского 9А т/б «Рябинушка» м-н Кукисвумчорр,	занятие (теоретическая часть (беседа, обсуждение боя, демонстрация фото и видео материала) и практическая часть (в помещении или на спортивной площадке: спортивная тренировка, игра); - практическое занятие (сдача нормативов); - соревнования;
22	февраль	Аудиторная (теоретическое; теоретическое)	4	Техническая подготовка	КЮТ ул.Дзержинского 9А т/б «Рябинушка» м-н Кукисвумчорр,	занятие (теоретическая часть (беседа, обсуждение боя, демонстрация фото и видео материала) и практическая часть (в помещении или на спортивной площадке: спортивная тренировка, игра); - практическое занятие (сдача нормативов); - соревнования;
23	февраль	Аудиторная (теоретическое; теоретическое)	4	Техническая подготовка	КЮТ ул.Дзержинского 9А т/б «Рябинушка» м-н Кукисвумчорр,	занятие (теоретическая часть (беседа, обсуждение боя, демонстрация фото и видео материала) и практическая часть (в помещении или на спортивной площадке: спортивная тренировка, игра); - практическое занятие (сдача нормативов); - соревнования;
24	февраль	Аудиторная (теоретическое; теоретическое)	4	Техническая подготовка. Тактическая подготовка	КЮТ ул.Дзержинского 9А т/б «Рябинушка» м-н Кукисвумчорр,	занятие (теоретическая часть (беседа, обсуждение боя, демонстрация фото и видео материала) и практическая часть (в помещении или на спортивной площадке: спортивная тренировка, игра); - практическое занятие (сдача нормативов); - соревнования;
25	март	Аудиторная (теоретическое;	4	Тактическая подготовка	КЮТ ул.Дзержинского 9А	занятие (теоретическая часть (беседа, обсуждение боя, демонстрация фото и видео материала) и практическая

N п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
		теоретическое)			т/б «Рябинушка» м-н Кукисвумчорр,	часть (в помещении или на спортивной площадке: спортивная тренировка, игра); - практическое занятие (сдача нормативов); - соревнования;
26	март	Аудиторная (теоретическое; теоретическое)	4	Тактическая подготовка	КЮТ ул.Дзержинского 9А т/б «Рябинушка» м-н Кукисвумчорр,	занятие (теоретическая часть (беседа, обсуждение боя, демонстрация фото и видео материала) и практическая часть (в помещении или на спортивной площадке: спортивная тренировка, игра); - практическое занятие (сдача нормативов); - соревнования;
27	март	Аудиторная (теоретическое; теоретическое)	4	Спаррингова подготовка	КЮТ ул.Дзержинского 9А т/б «Рябинушка» м-н Кукисвумчорр,	занятие (теоретическая часть (беседа, обсуждение боя, демонстрация фото и видео материала) и практическая часть (в помещении или на спортивной площадке: спортивная тренировка, игра); - практическое занятие (сдача нормативов); - соревнования;
28	март	Аудиторная (теоретическое; теоретическое)	4	Спаррингова подготовка	КЮТ ул.Дзержинского 9А т/б «Рябинушка» м-н Кукисвумчорр,	занятие (теоретическая часть (беседа, обсуждение боя, демонстрация фото и видео материала) и практическая часть (в помещении или на спортивной площадке: спортивная тренировка, игра); - практическое занятие (сдача нормативов); - соревнования;
29	апрель	Аудиторная (теоретическое; теоретическое)	4	Спаррингова подготовка	КЮТ ул.Дзержинского 9А т/б «Рябинушка» м-н Кукисвумчорр,	занятие (теоретическая часть (беседа, обсуждение боя, демонстрация фото и видео материала) и практическая часть (в помещении или на спортивной площадке: спортивная тренировка, игра); - практическое занятие (сдача нормативов); - соревнования;
30	апрель	Аудиторная (теоретическое;	4	Спаррингова подготовка	КЮТ ул.Дзержинского 9А	занятие (теоретическая часть (беседа, обсуждение боя, демонстрация фото и видео материала) и практическая

N п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
		теоретическое)		подготовка	т/б «Рябинушка» м-н Кукисвумчорр,	часть (в помещении или на спортивной площадке: спортивная тренировка, игра); - практическое занятие (сдача нормативов); - соревнования;
31	апрель	Аудиторная (теоретическое; теоретическое)	4	Соревновательная деятельность	КЮТ ул.Дзержинского 9А т/б «Рябинушка» м-н Кукисвумчорр,	занятие (теоретическая часть (беседа, обсуждение боя, демонстрация фото и видео материала) и практическая часть (в помещении или на спортивной площадке: спортивная тренировка, игра); - практическое занятие (сдача нормативов); - соревнования;
32	апрель	Аудиторная (теоретическое; теоретическое)	4	Соревновательная деятельность	КЮТ ул.Дзержинского 9А т/б «Рябинушка» м-н Кукисвумчорр,	занятие (теоретическая часть (беседа, обсуждение боя, демонстрация фото и видео материала) и практическая часть (в помещении или на спортивной площадке: спортивная тренировка, игра); - практическое занятие (сдача нормативов); - соревнования;
33	май	Аудиторная (теоретическое; теоретическое)	4	Соревновательная деятельность	КЮТ ул.Дзержинского 9А т/б «Рябинушка» м-н Кукисвумчорр,	занятие (теоретическая часть (беседа, обсуждение боя, демонстрация фото и видео материала) и практическая часть (в помещении или на спортивной площадке: спортивная тренировка, игра); - практическое занятие (сдача нормативов); - соревнования;
34	май	Аудиторная (теоретическое; теоретическое)	4	Зачет по основным показателям подготовки	КЮТ ул.Дзержинского 9А т/б «Рябинушка» м-н Кукисвумчорр,	занятие (теоретическая часть (беседа, обсуждение боя, демонстрация фото и видео материала) и практическая часть (в помещении или на спортивной площадке: спортивная тренировка, игра); - практическое занятие (сдача нормативов); - соревнования;
35	май	Аудиторная (теоретическое;	4	Зачет по основным показателям	КЮТ ул.Дзержинского 9А	занятие (теоретическая часть (беседа, обсуждение боя, демонстрация фото и видео материала) и практическая

N п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
		теоретическое)		подготовки	т/б «Рябинушка» м-н Кукисвумчорр,	часть (в помещении или на спортивной площадке: спортивная тренировка, игра); - практическое занятие (сдача нормативов); - соревнования;
36	май	практическое	4	Итоговое занятие	КЮТ ул.Дзержинского 9А т/б «Рябинушка» м-н Кукисвумчорр,	соревнование
	ИТОГО:		144			