

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЁЖИ» Г.ВОРКУТЫ**

РЕКОМЕНДОВАНО

Методическим советом
МУДО «ДТДиМ» г. Воркуты
Протокол № 6
«25» 05 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора
МУДО «ДТДиМ» г. Воркуты
25.05.2022 № 632
_____ Е. Н. Прокопчик



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ПРОГРАММА
ПО БОРЬБЕ ДЗЮДО**

Направленность: физкультурно-спортивная

Вид деятельности: борьба дзюдо

Срок реализации: 10 лет

Возраст учащихся: 7-17 лет

Автор-составитель: Минасян Г.Г., педагог
дополнительного образования, Сивицкая Г.В.,
методист

г. Воркута

2022

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная – дополнительная предпрофессиональная программа «Дзюдо» (далее - Программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Борьба дзюдо - популярнейший вид спорта, имеющие огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Занятия борьбой в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, привитие здорового образа жизни, обеспечение необходимых условий для личностного развития детей, нравственное воспитание, морально-волевые качества, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, создание условий для раскрытия физических и психологических способностей детей, привитие навыков личной и общественной гигиены, подготовку инструкторов-общественников и судей.

Предметные результаты формируются:

- научились выполнению технических действий;
- узнали новые теоретические понятия в области дзюдо;
- научились решать поставленные задачи в борьбе;
- сформированы технико-тактических;
- сформированы морально-нравственные, духовные, патриотические качества.

Метапредметные:

- уметь ставить цели к выполняемым действиям;
- демонстрировать навыки технико-тактической подготовки в борьбе;
- уметь анализировать результаты в соревновательной деятельности;
- учитывать мнение педагогов сборной по дзюдо;
- использовать литературу, другие обучающие источники в целях повышения спортивной подготовки.

Личностные:

- проявляет интерес к тренировкам;
- проявляет лидерские качества в команде;
- проявляет инициативу в принятии решений;

Задачи программы:

Обучающие:

- сформировать прочные знания в области физической культуры и спорта, в области борьбы дзюдо;
- сформировать знания об истории развития дзюдо;
- обучить основам общей и специальной физической подготовки;

- обучить комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков в области борьбы дзюдо;
- обучить способам проведения восстановительных мероприятий после активных физических нагрузок;
- обучить приёмам психологической саморегуляции;
- обучить использованию в речи специальной спортивной терминологии;
- сформировать инструкторско-судейские навыки, знания правил и судейства соревнований по дзюдо.

Воспитательные:

- воспитать нравственные и волевые качества в процессе занятий и сформировать устойчивые привычки в самовоспитании личностных качеств;
- приобщить учащихся к общечеловеческим и общекультурным ценностям;
- профилактика асоциального поведения;
- сформировать эмоциональное благополучие ребенка, положительный эмоциональный отклик на занятия спортом и позитивную оценку собственного «я»;
- воспитать навыки самостоятельной работы;
- сформировать нравственные, эстетические и интеллектуальные качества, а также основы знаний о гигиене.

Развивающие:

- развить физические качества: силу, гибкость, координацию, быстроту, выносливость, ловкость;
- повысить уровень функциональных возможностей организма, уровень разносторонней физической подготовки, выявить и развить задатки и способности детей;
- сформировать систему специальных знаний, умений, навыков, необходимых для успешной деятельности в различных жизненных ситуациях.

Данная дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа по борьбе дзюдо (далее Программа) является модифицированной, составлена на основе типовой программы «Дзюдо» под редакцией О.А.Акопян, В.В.Кащавцева, Т.П.Клименко для учреждений дополнительного образования детей, рекомендованной центром организационно-методического обеспечения физического воспитания (2003г.), а также в соответствии с нормативными документами:

- Федеральным законом РФ от 29.12.2012 № 273 - ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской

Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических требований к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановлением главного, государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015г. №26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»,

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», рекомендациями «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые и модульные программы) (приложение к информационному письму Министерства образования и молодежной политики Республики Коми от 19.09.2019г. № 07-13/631);

- Приказом Министерства образования, науки и молодежной политики Республики Коми «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми» от 01.06.2018 года №214-п»,

-Порядком применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденных приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 18 сентября 2017 г., регистрационный № 48226);

-Письмом Министерства просвещения Российской Федерации от 19 марта 2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);

- Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 №298 «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

-Приложением к письму Министерства образования, науки и молодёжной политики

Республики Коми от 19 сентября 2019 г. № 07-13/631 «Рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые и модульные) в Республике Коми»;

- Уставом Муниципального учреждения дополнительного образования «Дворец творчества детей и молодежи» г. Воркуты.

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта "дзюдо", утвержденный приказом Минспорта России от 21 августа 2017 года № 767.

Характеристика программы

Тип программы - дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная;

Направленность - физкультурно-спортивная;

По целевому ориентиру и уровню сложности - углубленная;

По форме организации, содержанию, процессу обучения – комплексная;

По виду – модифицированная;

По возрастному принципу - разновозрастная;

По срокам обучения – 10 лет.

Программа охватывает комплекс параметров подготовки спортсменов на весь многолетний период обучения и тренировки - **от базового уровня до углубленного уровня сложности**. Предусматривается последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления мастерства спортсменов, тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля). Определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности. Преемственность в решении задач, направленных на укрепление здоровья спортсменов, воспитания стойкого их интереса к занятиям спортом, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

В программе раскрывается содержание учебно-тренировочной и воспитательной работы (Приложение № 8) разработаны учебно-тематические планы по разделам подготовки (технической и физической, соревновательной и пр.), учебный материал по видам подготовки, система контрольных нормативов по ОФП, СФП и способы ее оценки, календарный план на каждый год подготовки, а также контрольно-измерительные материалы для определения уровня теоретической подготовки учащихся.

Характеристика вида спорта

Борьба дзюдо – японское боевое искусство, созданное выдающимся мастером и просветителем Дзигоро Кано (1860 – 1938 г.г.). Им были сформулированы основные правила и принципы тренировок и проведения соревнований. Будучи инспектором и инструктором привилегированного лицея Гакусюин, Кано провёл тщательный анализ рукописей по дзюдзюцу, не переставая совершенствоваться в практике борьбы. Он обобщал и систематизировал достижения множества самостоятельно существовавших направлений школ дзюдзюцу. Его усилиями был открыт зал с двенадцатью татами в храме Эйсёдзи (Токио), который впоследствии был преобразован в современный институт дзюдо – Кодокан.

Как средство физического воспитания, дзюдо направлено на развитие силы, здоровья и умения полностью раскрыть свои возможности. Дзюдо состоит из бросков, борьбы лёжа и каты – демонстрации приёмов упражнения. В реализации этих функций дзюдо участвуют все органы и части тела. При рациональных тренировках функциональная деятельность человеческого организма сохраняется на необходимом уровне, что укрепляет здоровье и создаёт условия для плодотворной работы.

Дзюдо сегодня – олимпийский вид спорта (впервые среди мужчин на Олимпиаде в Токио 1964 года).

Дзюдо как самостоятельный вид единоборства характеризуется особенностями структуры подготовки, организации и проведения соревнований, своей иерархией ступеней мастерства.

Соревнования дзюдоистов проходят на квадратном ковре (татами) размером минимум 14 × 14 метров. Схватка происходит внутри квадрата размером 8 × 8 метров или 10 × 10 метров. Внешняя зона татами шириной не менее 3 метров служит для обеспечения безопасности спортсменов. Во время соревнований, проводимых Международной федерацией дзюдо, дзюдоисты одеты в дзюдоги разного цвета — синего и белого. Продолжительность схватки для взрослых спортсменов составляет 5 минут. В случае равных оценок по окончании основного времени может назначаться дополнительное время схватки — 2 минуты.

Судят соревнования по технике борьбы дзюдо трое судей (арбитр на татами и два боковых судьи). Проводятся также соревнования по дзюдо и для инвалидов (в том числе, с ограничениями по зрению), правила, проведения которых изменены с учётом возможностей спортсменов. Спортсменам разрешено проводить броски в стойке, а также удержания, болевые и удушающие приёмы в партере (в отличие от традиционного дзюдо, болевые приёмы разрешены только на локтевой сустав). Болевые и удушающие приёмы в стойке, а также удары (атэми) в спортивном дзюдо запрещены. Поединок всегда

начинается в положении борцов стоя. При выходе на татами дзюдоисты кланяются. Также перед началом схватки и после её завершения спортсмены кланяются друг другу и судьям.

Схватка начинается по команде судьи «хадзимэ». Для временной остановки поединка используется команда «матэ». При окончании поединка судья даёт команду «соро-мадэ».

В дзюдо принята своя система поясов и рангов. В зависимости от квалификации дзюдоиста, ему может быть присвоена ученическая (кю) или мастерская (дан) степень. Всего в Кодокан дзюдо есть 6 кю, самый младший уровень — 6-й кю. Самый старший — 1-й кю; для детей в некоторых федерациях дзюдо принято большее количество степеней кю. Степеней дан в дзюдо 10, самый младший — 1-й дан, самый старший — 10-й дан. Каждой степени соответствует свой цвет пояса. Цвета поясов могут различаться в зависимости от страны и федерации дзюдо. Для спортсменов высших мастерских степеней также используются пояса красно-белого (6-й, 8-й даны) и красного (9-й, 10-й даны, присуждаются за развитие дзюдо) цветов. Для спортсменов высших данов этикетом дзюдо допускается вместо красно-белого или красного поясов повязывать во время тренировок пояс чёрного цвета.

Уровень сложности программы

Программа имеет **углубленный уровень сложности**, ориентирована на достижение результатов в дзюдо и получении учащимися квалификации спортивного судьи. После получения полного среднего образования и освоения данной программы, сдачи квалификационного зачета «Правила проведения соревнований» учащимся может быть присвоена судейская категория «Юный судья». Учащиеся также могут продолжить обучение в высшем образовательном учреждении физической культуры и спорта и получить специальность тренер-преподаватель по борьбе дзюдо.

Адресат программы

Возраст учащихся на начало освоения программы составляет не менее 7 лет. На обучение по предпрофессиональной программе «Дзюдо» принимаются разнополые дети (мальчики и девочки), успешно освоившие программу «Дзюдо для спортивно-оздоровительных групп» или выполнившие контрольные нормативы по ОФП. Зачисление в группы осуществляется в начале учебного года на основании заявления родителей, добровольного волеизъявления ребенка, медицинского заключения о состоянии физического здоровья. Границы возраста могут варьироваться с учетом индивидуальных особенностей развития детей. На 1-й год и последующие года обучения углубленного уровня сложности могут быть зачислены учащиеся, успешно прошедшие промежуточную аттестацию по уровню обучения, но не достигшие определенного возраста.

Сроки обучения и режим тренировочной работы

Данная Программа предоставляет возможность учащимся пройти обучение в течение 10 лет (в соответствии с ФГТ в области физической культуры и спорта, а также это максимальный срок обучения для учащихся нашего города, поскольку после 11 класса большинство учащихся выезжают за пределы города). Программа разработана в расчете на 42 учебные недели в год, из которых 36 недель – очные занятия, и 6 недель отводиться на самоподготовку.

Год Обучен	Возраст учащихся	Количество учащихся в группе	Продолжи - тельность занятий в неделю	Количество учебных часов в неделю/ в год	Количество занятий в год
Базовый уровень сложности					
БП -1	7-8 лет	15	3 раза по 2 часа	6/252	126
БП -2	7-8 лет	15	3 раза по 2 часа	6/252	126
БП -3	9-10 лет	15	4 раза по 2 часа	8/336	168
БП -4	9-10 лет	15	4 раза по 2 часа	8/336	168
БП -5	10-12 лет	15	5 раз по 2 часа	10/420	210
БП -6	10-12 лет	15	5 раз по 2 часа	10/420	210
Углубленный уровень сложности					
УП-1	10- 13 лет	10	4 раза по 3 часа	12/504	168
УП-2	10-13 лет	10	4 раза по 3 часа	12/504	168
УП-3	13-15 лет	10	4 раза по 3 часа	12/504	168
УП-4	15-18 лет	10	4 раза по 3 часа	12/504	168

Примечание: БП- базовая подготовка, УП- углубленная подготовка.

При наличии отставания, программа может быть реализована в полном объеме за счет укрупнения дидактических единиц. Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится решением педагогического совета на основании комплексной оценки подготовки учащихся: теоретических знаний, технической и практической подготовленности, личных достижений учащихся.

В процессе обучения все учащиеся проходят 2 раза в год медицинский осмотр по программе министерства здравоохранения Российской Федерации, предусмотренный для допуска к занятиям спортом и участию в соревнованиях.

Система многолетней подготовки (этапы)

Программа предусматривает следующие этапы обучения:

- 1 этап – базовый уровень сложности;
- 2 этап – углубленный уровень сложности.

1. Этап базового уровня сложности (продолжительность обучения 6 лет):

БП 1 , включает в себя:

- формирование общих знаний, умений, навыков в борьбе дзюдо;
- разностороннюю физическую подготовку, с преимущественной направленностью на быстроту, координацию, равновесие;
- формирование правильной осанки;
- повышение уровня функциональных возможностей организма спортсмена;
- набор средств с элементами общей физической подготовки;
- соревновательную деятельность (эстафеты, выполнение контрольных нормативов);

БП 2 - , включает в себя:

- дальнейшее повышение уровня физической и функциональной подготовленности;
- расширение набора средств с элементами ОФП, специальной физической подготовки и арсенала технико-тактических приемов в борьбе дзюдо;
- соревновательная деятельность;

БП 3 - , включает в себя:

- повышение уровня функциональных возможностей организма спортсмена;
- набор средств с элементами ОФП, специальной физической подготовки и арсенал технико-тактических приемов;
- соревновательная деятельность;

БП 4 - включает в себя:

- дальнейшее повышение уровня физической и функциональной подготовленности;
- расширение набора средств с элементами специальной физической подготовки и арсенала технико-тактических приемов;
- соревновательная деятельность;
- сдача зачета по правилам соревнований дзюдо.

БП 5 - , включает в себя:

- учет индивидуальных способностей юного спортсмена;
- более детальное построение процесса подготовки дзюдоиста;
- овладение техническими навыками на базе повышения уровня специальной физической работоспособности;
- соревновательная деятельность;

- сдача зачета по правилам соревнований дзюдо;
- присвоение юношеских разрядов.

БП 6 - ,включает в себя:

- дальнейшее развитие физических качеств, совершенствование технико-тактического арсенала борьбы дзюдо, воспитание специальных психологических и нравственных качеств;
- соревновательная деятельность;
- сдача зачета по правилам соревнований дзюдо;
- присвоение юношеских разрядов.

2. Этап углубленного уровня сложности (продолжительность обучения 4 года):

УП 1- включает в себя:

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «дзюдо»;
- присвоение юношеских разрядов.

УП 2- включает себя:

- дальнейшее развитие физических качеств, совершенствование технико-тактического арсенала борьбы дзюдо, воспитание специальных психологических и нравственных качеств;
- овладение техническими навыками на базе повышения уровня специальной физической работоспособности;
- сдача зачета по правилам соревнований дзюдо;
- присвоение юношеских разрядов.

УП 3- включает себя:

- совершенствование физических качеств, технико-тактического арсенала борьбы дзюдо, воспитание специальных психологических и нравственных качеств;
- овладение техническими навыками на базе повышения уровня специальной физической работоспособности;
- анализ и корректировка технических ошибок;
- увеличение количества соревнований;
- присвоение юношеских разрядов.

УП 4- включает себя:

- увеличение объема специальных тренировочных нагрузок и объем скоростно - силовых упражнений;

- дальнейшее развитие физических качеств, совершенствование технико-тактического арсенала борьбы дзюдо, воспитание специальных психологических и нравственных качеств;

- овладение техническими навыками на базе повышения уровня специальной подготовки физической работоспособности;

- количество соревнований;

- присвоение юношеских разрядов.

Планируемые показатели

учебной и соревновательной деятельности по борьбе дзюдо

Результатом освоения программы «Дзюдо» является приобретение учащимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

В области теории и методики физической культуры и спорта:

- основы тренировочного процесса;

- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- требования техники безопасности на занятиях дзюдо;

- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила соревнования по дзюдо), требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по дзюдо;

- общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями;

- уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны;

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

- гигиенические знания, умения и навыки;

В области общей и специальной физической подготовки:

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий дзюдо;

- освоение комплексов физических упражнений;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому

развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

В области избранного вида спорта:

- история развития дзюдо;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности учащихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий;
- овладение основами технико-тактическими комплексами в дзюдо;
- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств.

В области освоения других видов спорта и спортивных игр:

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами спортивных игр;
- навыки сохранения собственной физической формы.

В области технико-тактической и психологической подготовки:

- умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена;
- освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;
- умение адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;
- освоение основ технических и тактических действий в дзюдо;
- умение концентрировать внимание в ходе поединка;
- овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;
- приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников.

Результатом освоения программы учащимися на этапах подготовки является:

1. На этапе начальной подготовки – (базовый уровень сложности – продолжительность 3 года):

1.1. Освоение объемов по предметным областям в соответствии с утвержденным учебным планом.

1.2. Участие в соревнованиях.

1.3. Выполнение нормативных требований вводного, промежуточного и итогового контроля.

1.4. Ответы на вопросы по теории дзюдо по пройденному материалу.

1.5. Выполнение юношеского спортивного разряда.

2. На этапе учебной тренировки - (базовый уровень сложности – продолжительность 3 года)

2.1. Освоение объемов по предметным областям в соответствии с утвержденным учебным планом.

2.2. Участие в соревнованиях.

2.3. Выполнение нормативных требований вводного, промежуточного и итогового контроля.

2.4. Ответы на вопросы по теории и методике дзюдо по пройденному материалу.

2.5. Участие в организации и судействе соревнований.

2.6. Выполнение программы спортивных разрядов до 1-го спортивного разряда.

3. На этапе углубленной спортивной подготовке (углубленный уровень сложности – продолжительность 4 года)

3.1. Освоение объемов по предметным областям в соответствии с утвержденным учебным планом.

3.2. Участие в соревнованиях.

3.3. Выполнение программы 1 спортивного разряда.

3.4. Выполнение нормативных требований вводного, промежуточного и итогового контроля.

3.5. Участие в организации и судействе соревнований.

3.6. Ответить на вопросы по теории и методике дзюдо по пройденному материалу.

Соревновательная деятельность

Соревновательная деятельность в дзюдо предусматривает демонстрацию и оценку возможностей участников соревнований в соответствии с правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательного противоборства и качественной оценкой результатов.

Педагогический анализ содержания и результатов соревновательной деятельности дзюдоистов необходим для того, чтобы:

- определить общую стратегию подготовки - выбор средств, методов тренировки, параметров тренировочных нагрузок;

- объективизировать спортивный результат в конкретном соревновании для быстрого выявления причин успеха или неуспеха;

- внести своевременные коррективы в планы подготовки;
- повысить эффективность тактической подготовки, оптимизировать выбор тактического плана выступления в конкретном соревновании;
- моделировать в учебно-тренировочном процессе условия реальных соревнований.

Соревновательная деятельность дзюдоистов оказывает значительное влияние на их организм. Это связано с экстремальными двигательными режимами противоборства (максимальная скорость движений и действий; проявление максимальной силы и выносливости; координационная сложность движений и др.) и с нервно-эмоциональными напряжениями, стрессовыми воздействиями, связанными с уровнем и характером соревнований. У всех дзюдоистов соревновательная деятельность имеет фазовый характер. Первая фаза - предстартовая, состоит из психологической настройки и предсоревновательной разминки (она значительно отличается от тренировочной). Вторая фаза - собственно противоборство дзюдоистов, включает построенную модель технико-тактических действий, процесс соперничества и коррекцию отдельных элементов соревновательной деятельности в процессе поединков. Третья фаза - последствие, характеризует ближнее восстановление, анализ проведенного соревнования и дальнейшее восстановление организма. Таким образом, планирование соревновательной деятельности учащихся не может носить спонтанный характер, нагрузка спортсменов должна быть распределена с учетом перечисленных этапов.

План соревновательной деятельности в объединении «Дзюдо» формируется с учётом календарного плана официальных соревнований и физкультурно-массовых мероприятий МУДО «ДТДиМ», календарного плана официальных спортивных и физкультурных мероприятий МО ГО «Воркута», единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

При составлении Плана необходимо ориентироваться на принцип иерархичности, который подразумевает соподчиненность физкультурных и спортивных соревнований различного уровня:

- учрежденческий уровень;
- муниципальный уровень;
- региональный уровень;
- зональный уровень;
- всероссийский уровень;
- международный уровень.

В системе соревновательной деятельности по дзюдо выделяются отборочные, основные и главные соревнования.

По результатам **отборочных соревнований** комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников основных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место, выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав команды.

Целью **основных соревнований** является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них спортсмен ориентируется на полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

Главные соревнования направлены на достижение максимально высокого результата.

Планируемые (минимальные) показатели соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Уровень сложности программы					
	Базовый уровень сложности			Углубленный уровень сложности		
	1-2 год обучения	3-4 год обучения	5-6 год обучения	1-2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения
Контрольные	2	2	2	2	4	4
Отборочные	-	2	2	2	2	2
Основные	-	1	2	2	2	2
Главные	-	1	1	2	2	2

Условия реализации программы

Спортивные сооружения

Спортзал с деревянным полом (палубного типа) с татами.

Кадровое обеспечение

Дополнительная общеобразовательная предпрофильная программа «Дзюдо» реализуется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование по направлению «физическая культура и спорт», специализация «дзюдо» и отвечающими пункту 3.1 профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Или лицами, получающими высшее или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические

науки» в случае рекомендации аттестационной комиссии и соблюдения требований, предусмотренных квалифицированными справочниками

Требования к спортивному инвентарю и оборудованию

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	8
2.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	2
3.	Гонг	штук	1
4.	Доска информационная	штук	1
5.	Зеркало (2х3 м)	штук	1
6.	Канат для лазанья	штук	2
7.	Манекены тренировочные	штук	8
8.	Мат гимнастический	штук	6
9.	Мяч баскетбольный	штук	2
10.	Мяч волейбольный	штук	2
11.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	2
12.	Мяч футбольный	штук	2
13.	Напольное покрытие татами	комплект	1
14.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
15.	Резиновые амортизаторы	штук	10
16.	Секундомер электронный	штук	3
17.	Скамейка гимнастическая	штук	4
18.	Тренажер кистевой	штук	16
19.	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
20.	Турник навесной для гимнастической стенки	штук	2
21.	Урна-плеательница	штук	2
22.	Электронные весы до 150 кг	штук	1

Требование к экипировке учащихся

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Дзюдога белая	штук	по количеству учащихся

2.	Дзюдога синяя	штук	по количеству учащихся
3.	Пояс "дзюдо"	пар	по количеству учащихся
4.	Футболка белого цвета (для девушек)	штук	по количеству учащихся

Учебный план программы

Название базовой темы	Предпрофессиональная программа									
	Базовый уровень, года обучения						Углубленный уровень, года обучения			
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4
Год обучения	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
История развития дзюдо	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Общая физическая подготовка	77	77	112	112	135	135	91	91	125	125
Специальная физическая подготовка	25	25	38	38	67	67	118	118	121	121
Технико-тактическая подготовка	42	42	63	63	90	90	166	166	211	211
Теоретическая и психологическая подготовка	8	8	13	13	15	15	10	10	12	12
Соревновательная деятельность	10	10	18	18	20	20	27	27	27	27
Инструкторская и судейская деятельность	1	2	3	3	5	5	4	4	5	5
Контрольно-переводные испытания	3	3	4	4	3	3	3	3	2	2
Итого часов	168	168	252	252	336	336	420	420	504	504

Содержание разделов программы

История развития дзюдо

Теория: Дзюдо как вид спорта. Лучшие достижения учащихся объединения «Дзюдо». Инструктажи по технике безопасности при занятии дзюдо. Выдающиеся дзюдоисты прошлого и настоящего. Органы управления физкультурным движением, организация работы федерации дзюдо (международной, российской, региональной). Всероссийские соревнования по дзюдо. Международные чемпионаты и чемпионаты мира по дзюдо. Встречи с действующими квалифицированными спортсменами. Этикет в дзюдо.

Общая физическая подготовка

Теория: Мышечная деятельность как необходимое условие физиологического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Утомление и причины, вызывающие временное снижение работоспособности. Восстановительные процессы и их динамика. Понятие об общей, специальной физической подготовке. Взаимосвязь между физической и технико-тактической подготовкой. Системы жизнедеятельности человека. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижений высоких спортивных результатов.

Практика:

Строевые и порядковые упражнения: действия в строю на месте и в движении, построения, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, перемена направления движения, остановки во время движения, движение шагом и бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спортивная, спиной вперед, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с выпадами, на коленях, приставным шагом, скрестным шагом.

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

Гимнастика: Для развития силы – подтягивание на перекладине. Поднимание гантелей – 2-3 кг. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа. Для развития быстроты – сгибание рук в упоре лежа за 20 с., 10 кувырков вперед на время. Для развития ловкости – стойки на голове, на руках, на лопатках, лазание по гимнастической лестнице с набивным мячом в руках, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу. Для развития гибкости – упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).

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

Метания: теннисного мяча, толкание набивного мяча из различных положений ит.д.

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

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

Спортивные игры и эстафеты: баскетбол, футбол, волейбол.

Спортивная борьба. Для развития гибкости и быстроты – забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину. Для развития ловкости – партнер на четвереньках – атакующий имеет цель положить его на живот, на спину. Для развития силы – партнер на плечах – приседания. С сопротивлением партнера – захватом за плечи препятствовать повороту партнера, захватом рук сверху – партнер препятствует отведению и приведению рук, захватом ног – препятствует их сведению и разведению. Поднимание. Перенос на спине, бедре, руках, плечах манекена, партнера. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном в руках, переползание с перетаскиванием манекена. Поединки без захвата ног (на руках).

Специальная физическая подготовка

Теория: Техника выполнения специальных упражнений для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями. Техника выполнения специальных упражнений для укрепления суставов (обязательно учитывать пол). Техника выполнения специальных упражнений для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями. Техника выполнения специальных упражнений для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание. Техника выполнения специальных упражнений для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах.

Практика:

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из положения, сидя в группировке, длинный кувырок с прыжка,

кувырки через левое и правое плечо, комбинация кувырков, кувырки спиной вперед, кувырки через препятствия, перевороты боком.

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

Упражнения на борцовском мосту: подъем на борцовский мост, лежа на спине, из стойки с помощью партнера, накаты вперед-назад на борцовском мосту, забегаания на борцовском мосту с помощью и без помощи партнера.

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

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

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

Игры в касания: смысл игры – кто вперед коснется определенной части тела соперника. Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию серии качеств: видеть соперника, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Игры в блокирующие захваты: суть игры в блокирующие захваты заключается в том, что один из играющих, осуществив в исходном положении захват, стремится удержать его до конца поединка (от 3 до 5 секунд, максимально – 10 секунд). Игры проводятся на ограниченной площади (круг, квадрат, коридор).

Игры в теснение: теснение противника активными действиями из зоны поединка (по правилам соревнований: выход соперника за площадь ковра оценивается как 1 балл в пользу атакующего борца), парализуя его попытки к действиям и вынуждая к отступлению.

Игры в дебюты: суть игры – начать поединок, находясь в различных позах и положениях, относительно друг к другу. Быстрая ориентировка в неожиданно сложившейся ситуации, искусство владеть своим телом, ловкий маневр помогают эффективно начать прерванный поединок даже в невыгодных условиях. Своевременно блокировать или ограничивать действия соперника.

Игры в перетягивания для развития силовых качеств: парные и групповые перетягивания захватом за руки, за палку, перетягивание каната.

Игры за овладение обусловленного предмета для формирования навыков маневрирования, развития скоростных и скоростно-силовых качеств.

Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек – перебрасывание ногой лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу; подхвата – хараи-гоши – удар пяткой по лежащему; отхвата – о-сото-гари – удар голенью по падающему мячу.

Имитационные упражнения на гимнастической стенке для освоения подхвата – хараи-гоши – махи левой, правой ногой, стоя лицом, боком к стенке.

Поединки для развития силы: на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника.

Поединки для развития быстроты: в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия, поединки со спуртами.

Поединки для развития выносливости: в ходе поединка решается задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема, изменять захваты, стойки, дистанции, положения, применять приемы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц.

Поединки для развития гибкости: увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника.

Поединки для развития ловкости: поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий.

Развитие скоростно-силовых качеств. Поединки со сменой партнеров – 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка по 3 минуты. Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 с. (6 серий), отдых между сериями 30 секунд.

Развитие скоростной выносливости. В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 60 с. в максимальном темпе, затем отдых 180 с. и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких от 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.

Развитие ловкости. В поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками.

Технико-тактическая подготовка

1 год обучения базового уровня сложности.

Теория: Основные положения дзюдоистов, захваты, передвижения по коврику и способы подготовки приемов. Этикет.

Практика: Борьба стоя. Стойки: правая, левая, фронтальная, низкая и высокая. Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную. Захваты: рук, ног, шеи, туловища, за рукава, пояс, отвороты и проймы куртки. Передвижение по коврику во время схватки: вперед, назад, в сторону. Способы подготовки приемов: сбивание на одну ногу, сбивание на носки, осаживание на одну ногу, осаживание на обе ноги, заведение, рывок, толчок, кружение противника, вызов сопротивления. Броски: задняя подножка с колена; задняя подножка; передняя подножка с колена; передняя подножка со стойки; бросок с захватом руки на плечо; бросок с захватом руки под плечо; бросок через бедро; передняя подсечка с падением; зацеп изнутри.

2 год обучения базового уровня сложности.

Теория: техника выполнения захватов, удержаний, бросков, бросков, переворачиваний. Этикет.

Практика: Борьба стоя. Стойки: правая, левая, фронтальная, низкая и высокая. Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную. Захваты: рук, ног, шеи, туловища, за рукава, пояс, отвороты и проймы куртки. Передвижение по коврику во время схватки: вперед, назад, в сторону. Способы подготовки приемов: сбивание на одну ногу, сбивание на носки, осаживание на одну ногу, осаживание на обе ноги, заведение, рывок, толчок, кружение противника, вызов сопротивления. Броски: задняя подножка с колена; задняя подножка; передняя подножка с колена; передняя подножка со стойки; бросок с захватом руки на плечо; бросок с захватом руки под плечо; бросок через бедро; передняя подсечка с падением; зацеп изнутри.

Борьба лежа. Положения: стоя на коленях с упором на руки, сед на коленях с упором на предплечья, лежа на животе, лежа на спине. Удержания: удержание сбоку; удержание поперек; удержание верхом; удержание со стороны головы; Переворачивания: переворачивание с захватом двух рук сбоку; переворачивание с захватом руки и шеи из-под плеча; переворачивание с захватом дальней руки и ноги изнутри; переворачивание с захватом шеи и дальней ноги; переворачивание с захватом руки на рычаг локтя садясь; переворачивание ключом. Болевые приемы: рычаг локтя через бедро рукой; рычаг локтя через бедро коленом; рычаг локтя с захватом руки между ног; узел на руку руками; Защита от приемов борьбы лежа, разрыв захватов рук.

3 год обучения базового уровня сложности.

Теория: техника выполнения поворотов, выведения из равновесия падений.

Практика: 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-kuzushi), 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 учащихся к дальнейшему изучению падений, выполняются группировки из различных исходных положений.

Изучение техники бросков (nage-waza) и техники сковывающих действий (katame-waza). Бросок скручиванием вокруг бедра. Охват. Удержание сбоку. Удержание поперёк

4 год обучения базового уровня сложности

Теория: техника выполнения бросков и удержаний. Техника ведения поединка

Практика: Совершенствование техники выполнения правой и левой стоек (shizentai) и защитной (jigotai), передвижений (shintai), поворотов (taisabaki) и падений (ukemi). Классический захват (kumikata – hikite, tsurite). Понятия основных элементов бросков (kuzushi – tsukuri – kake).

Изучение техники бросков (nagewaza): боковая подсечка под выставленную ногу (deashibarai), подсечка в колено под отставленную ногу (hizaguruma). Изучение техники сковывающих действий (katamewaza): удержание со стороны головы (kamishihogatame), удержание сбоку с захватом из-под руки (kuzurekesagatame).

Борьба лежа:

- из стандартных исходных положений;
- из исходных положений по заданию (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе);
- на выполнение конкретного удержания;
- уходы от удержаний;
- защиты от удержаний;
- поединок до 2 минут.

Борьба в стойке:

- с односторонним сопротивлением;
- с обоюдным сопротивлением;
- с выполнением конкретного броска;
- поединок до 2 минут.

5 год обучения базового уровня сложности

Теория:техническии действия при удержаниях и бросках.

Практика:Совершенствование ранее изученных технических средств. Изучение техники бросков (nagewaza): передняя подножка (taiotoshi), зацеп изнутри голенью (ouchigari), бросок через бедро подбивом (ogoshi). Изучение техники сковывающих действий (katamewaza): удержание сбоку с захватом своей ноги (makurakesagatame), обратное удержание сбоку (ushirokesagatame).

Освобождение от захватов:

- руки, рук;
- туловища спереди, сзади;
- шеи спереди, сзади.

Средства тактической подготовки. Тактика проведения захватов и бросков. Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватов, бросков, удержаний.

6 год обучения базового уровня сложности

Теория:техничко-тактические комплексы.

Практика:Совершенствование ранее изученных технических средств. Изучение техники бросков (nagewaza): подсечка изнутри (kouchigari). Изучение техники сковывающих действий (katamewaza): удержание с фиксацией плеча головой (katagatame).Тактика проведения технико-тактических действий.

Однонаправленные комбинации на основе изученных действий:

- передняя подножка (taiotoshi) - бросок через бедро подбивом (ogoshi) ;
- боковая подсечка под выставленную ногу (deashibarai) - бросок скручиванием вокруг бедра (ukigoshi).

Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

1 год обучения углубленного уровня сложности

Теория: технико-тактические комплексы.

Практика: Изучение техники бросков (nagewaza): боковая подсечка в темп шагов (okuriashibraai), передняя подсечка под выставленную ногу (sasaetsurikomiashi). Изучение техники сковывающих действий (katamewaza): удержание верхом (tateshihogatame).

Самостоятельная разработка комбинаций на основе изученных технических комплексов.

Разнонаправленные комбинации:

- боковая подсечка под выставленную ногу (deashibarai) -
отхват (osotogari).

Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

Тактика ведения поединка. Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам

- сбор информации (наблюдение, опрос);
- оценка обстановки:
- сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества, манера ведения противоборства, эффективные приемы, волевые качества, условия проведения поединка - состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований);
- цель поединка (победить с конкретным преимуществом, не дать противнику победить и т.п.)

Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков. Распределение сил на все поединки соревнований. Подготовка к поединку - разминка, настройка.

2 год обучения углубленного уровня сложности

Теория: технико-тактические комплексы.

Практика: Изучение техники бросков (nagewaza): чистый бросок через спину (irronseoinage), подхват бедром под две ноги (haraigoshi), бросок через бедро с захватом отворота (tsurikomigoshi), задняя подсечка (kosotogari), бросок через спину (eriseoinage), бросок через спину (moroteseoinage), бросок через спину захватом руки под плечо (sotomakikomi), бросок через бедро захватом за два рукава (sodetsurikomigoshi). Изучение техники сковывающих действий (katamewaza): удержание поперёк с захватом руки (kuzureyokoshihogatame), удержание со стороны головы с захватом руки (kuzurekamishihogatame), удержание верхом с захватом руки (kuzuretateshihogatame).

Выполнение атакующих действий «тори» со стороны головы, сбоку и сзади, когда «укэ» находится на четвереньках (позиция «черепахи»). Выполнение переворотов, когда «тори» находится в положении сидя («хаири ката»). Освобождение захваченной ноги «тори» в положении «катамэ вадза» при выполнении техники «осаэкоми вадза».

Однонаправленные комбинации:

- боковая подсечка под выставленную ногу (deashibarai) - отхват (osotogari);
- подхват бедром (haraigoshi) - подхват изнутри (uchimata).

Самостоятельная разработка комбинаций из известных бросков.

Разнонаправленные комбинации:

- боковая подсечка под выставленную ногу (deashibarai) - бросок через спину (moroteseoinage).

Самостоятельная разработка комбинаций из известных бросков.

3 год обучения углубленного уровня сложности

Теория: технико-тактические комплексы. Техника kansetsuwaza. Техника shimewaza.

Практика: Изучение техники бросков (nagewaza): подхват под одну ногу (uchimata), бросок через голову с упором стопой в живот (tomoenage), боковая подножка на пятке (седом) (yokotoshi), зацеп снаружи голенью (kosotogake), подсад бедром и голенью изнутри (hanegoshi), бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища (sumigaeshi), задняя подножка на пятке (седом) (tanotoshi).

Изучение техники сковывающих действий (katamewaza): рычаг локтя захватом руки между ног (udehishigijugatame, udegatame), рычаг локтя захватом руки подмышку (wakigatame), узел локтя (udegarami), удушение захватом головы и руки ногами (sankakujime), удушение сзади двумя отворотами (okurierijime), удушение сзади отворотом, выключая руку (katahajime), удушение спереди, скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз) (katajujijime), удушение спереди, скрещивая руки (ладони вверх) (gyakujujijime), удушение спереди, скрещивая руки (ладони вниз) (namejujijime), удушение спереди отворотом и предплечьем вращением (sodegurumajime).

4 год обучения углубленного уровня сложности

Теория: технико-тактические комплексы. Техника kansetsuwaza. Техника shimewaza.

Практика: Изучение техники бросков (nagewaza): подхват под две ноги с захватом руки под плечо (haraimakikomi), подхват изнутри с захватом руки под плечо (uchimatamakikomi), отхват с захватом руки под плечо (osotomakikomi), бросок через ногу скручиванием (ashiguruma), передняя подножка на пятке седом (ukiwaza), бросок через голову подсадом голенью с захватом пояса сверху (hikkomigaeshi), бросок через грудь седом (yokoguruma), подсад опрокидыванием от броска через бедро (ushirogoshi), бросок через грудь прогибом (uranage), бросок через плечи «мельница» (kataguruma), боковой переворот (teguruma), бросок захватом двух ног (morotegari), бросок захватом ноги за подколенный сгиб (kuchikidaoshi).

Изучение техники сковывающих действий (katamewaza): рычаг локтя через предплечье в стойке (udehishigitegatame), рычаг локтя внутрь ногой (udehishigiasbigatame), рычаг локтя захватом головы и руки ногами (udehishigisankakugatame), удушение сзади плечом и предплечьем (hadakajime), удушение спереди предплечьем (katatejime), удушение спереди кистями (ryotejime, tsukkomijime)

Теоретическая и психологическая подготовка

Теория: Волевая подготовка средствами из арсенала дзюдо.

Практика: Для воспитания решительности. Элементарные формы борьбы (за захват, за территориальное преимущество); моделирование реальных ситуаций поединка (дефицит времени, проигрыш конкретной оценки).

Для воспитания настойчивости. Освоение приемов в обе стороны, слитное выполнение демонстрационного комплекса, поддержание равновесия при выполнении бросков, выполнение бросков на «фоне усталости». Освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки приемов; поединки с односторонним сопротивлением.

Для воспитания выдержки. Борьба по заданию (выполнение только защитных действий); ведение борьбы в неудобной стойке (в неудобную сторону). Проведение поединков с непривычным, неудобным противником.

Для воспитания смелости. Поединки с более сильным соперником, выполнение новых приемов, демонстрация комплексов 6 и 5 КЮ перед группой товарищей. Поединки с более сильными противниками (выполнение при этом посильных задач - не позволить выиграть противнику, выполнить атакующее действие самому).

Для воспитания трудолюбия. Выполнение самостоятельных заданий по общей физической подготовке. Поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт).

Соревновательная деятельность

Теория: Виды соревнований. Сведения о ЕВСК – условия выполнения требований и норм. Понятие «спортивный разряд», «спортивное звание», условия их присвоения. Умение проводить самостоятельные и групповые тренировки различной направленности. Правила соревнований и их организация. Юношеские разряды, условия их выполнения. Обязанности и права участников соревнований. Правила поведения на соревнованиях. Спортивная форма дзюдоиста, правила ухода за ней.

Практика: Участие в соревнованиях разного уровня.

Инструкторская и судейская деятельность

Теория: правила работы спортивного судьи. Положение и программа соревнований. Продолжительность боя. Команды и жесты. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.

Практика: наблюдение за работой квалифицированных судей. Работа в качестве спортивных судей. Проведение отдельных этапов учебно-тренировочного занятия.

Контрольные испытания

Теория: Решение теоретических заданий и тестов.

Практика: Выполнение контрольных нормативов. Участие в соревнованиях разного уровня: 1, 2, 3, 4, 5, 6 год обучения базового уровня сложности – контрольные соревнования учрежденческого уровня. 3 год обучения базового уровня сложности – отборочные соревнования муниципального уровня, 4 год обучения базового уровня сложности – отборочные соревнования муниципального уровня. 5, 6 год обучения базового уровня сложности – основные соревнования республиканского уровня, главные соревнования – зонального либо всероссийского уровня.

1, 2, 3, 4 год обучения углубленного уровня сложности – отборочные соревнования муниципального уровня, основные соревнования республиканского уровня, главные соревнования – зонального либо всероссийского уровня.

Методическое обеспечение программы

Основной формой организации тренировочного процесса являются тренировочные занятия, проводимые под руководством педагога по общепринятой схеме согласно расписанию, которое составляется с учетом режима работы учащихся, а также исходя из материальной базы.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, объяснения изучаемого материала, рассказа в начале и по ходу практического занятия).

При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными пособиями.

Практические занятия различаются:

По цели - тренировочные, контрольные и соревновательные.

По количественному составу учащихся - групповые, индивидуально-групповые.

По степени разнообразия решаемых задач - однородные (избирательные) и разнородные (комплексные).

В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности дзюдоистов, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий.

Контрольные занятия обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится сдача контрольных нормативов.

Соревновательные занятия применяются для формирования у спортсменов соревновательного опыта. Они проводятся в форме неофициальных соревнований - классификационные соревнования, прикидки для окончательной коррекции состава команды, матчевые встречи.

В группах углубленного уровня сложности применяются преимущественно занятия избирательного типа с однородным содержанием, на которых решается ограниченное число задач тренировки. Такие занятия позволяют сконцентрировать внимание на решении главной задачи (совершенствования, развития определенных физических качеств), что в большей мере содействует повышению эффективности адаптационных (приспособительных) процессов в организме спортсменов.

Программа разработана с учетом следующих основных принципов спортивной подготовки:

1) **принцип комплексности**, который предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической, теоретической подготовок)

2) **принцип преемственности**, который определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения для обеспечения в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

3) **принцип вариативности**, который предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенных задач спортивной подготовки.

Основные формы организации тренировочного процесса:

- ✓ групповые тренировочные занятия;
- ✓ тренировочные сборы;

- ✓ участие в соревнованиях и иных мероприятиях;
- ✓ медико-восстановительные мероприятия;
- ✓ промежуточная и итоговая аттестация.

В процессе реализации программы «Дзюдо» используются следующие педагогические технологии:

- ✓ игровые;
- ✓ развивающего обучения;
- ✓ дифференцированного обучения;
- ✓ личностно-ориентированного обучения;
- ✓ информационно-коммуникационные.

Планирование самостоятельной работы

Самостоятельная работа учащихся контролируется педагогом. Педагог самостоятельно определяет формы самоконтроля и этапы подготовки, на которых они применяются. Для учащихся среднего и старшего школьного возраста используют такую форму, как дневник самоконтроля, в котором фиксируется:

- ✓ выполнение индивидуальных заданий;
- ✓ основные показатели самоконтроля (вес, пульс, самочувствие, сон, аппетит, настроение и т.п.);
- ✓ использование аудио- и видеоматериалов;
- ✓ посещение спортивных мероприятий;
- ✓ судейская практика;
- ✓ другие виды (формы) самостоятельной работы.

Самостоятельная работа направлена на обеспечение планомерного развития физической подготовленности учащегося.

Техника безопасности для учащихся на занятиях по дзюдо

I. Общие требования безопасности

1. К занятиям по дзюдо допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
2. Нельзя есть за 1,5 – 2 часа до начала занятий.
3. Необходимо сходить в туалет до тренировки, т.к. случайный удар в полный мочевого пузырь может быть исключительно опасным.
4. Перед занятием очистить органы дыхания.
5. Занятия по дзюдо должны проводиться в спортивной одежде.

6. Учащиеся должны бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению.

7. Учащиеся должны соблюдать правила личной гигиены (короткая причёска, коротко стриженные ногти на руках и ногах, волосы коротко подстрижены или собраны в пучок с фиксацией их резинкой.). На тренировке допускается находиться только в чистой спортивной одежде (белое кимоно и пояс, соответствующий квалификации), если разрешены занятия в обуви, то в чистой (не уличной) спортивной обуви на низкой мягкой подошве без каблука (чешках, степках для единоборств, борцовках).

6. Учащиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

7. Опасность возникновения травм: при выполнении бросков без разминки; при проведении спаррингов между учащимися разной технической подготовки и весовой категории; - травмы, ушибы при проведении приемов дзюдо; - ссадины и повреждения кожных покровов.

II. Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивную форму.

2. Входить в спортзал по разрешению педагога и только с педагогом.

3. Проверить спортивные маты на отсутствие посторонних предметов.

4. Снять с себя предметы, представляющие опасность для себя и других учащихся (серьги, часы, браслеты и т. Д.). Очки при работе в парах запрещены. Если есть брекеты на зубах, об этом должны быть предупреждены педагог и партнёры.

III. Требования безопасности во время занятий

1. Не выполнять упражнений без заданий тренера.

2. За 10-15 мин. до тренировочной схватки сделать интенсивную разминку: лучезапястные, голеностопные суставы, мышцы спины, шеи, ушные раковины.

3. При объяснениях новых упражнений и новой техники, учащиеся обязаны внимательно слушать, не отвлекаться, не прерывать и не комментировать объяснения педагога.

4. При разучивании приемов, броски проводить в направлении от центра мата к краю.

5. При всех бросках, атакуемый использует приемы самостраховки, не выставляет для опоры прямые руки.

6. При возникновении боли во время проведения болевого приема, необходимо дать знать об этом своему партнеру, хлопая свободной рукой или ногой по партнеру или

полу. В этом случае партнер обязан немедленно ослабить давление на ту часть тела, в котором возникла боль.

7. При умышленном причинении вреда своему партнеру, виновный отстраняется от тренировки, а также публично извиняется перед своим партнером и учениками за недостойное поведение. В случае отказа ученика выполнять данное дисциплинарное требование, он отстраняется от занятия.

8. Во время тренировки по команде педагога учащиеся обязаны прекратить борьбу.

9. При выполнении упражнений потоком (один за другим) во время разминки и в другие моменты соблюдать достаточные интервалы, чтобы избежать столкновений.

10. Строго запрещается вести бой в полный контакт без разрешения и контроля педагога или в его отсутствии, особенно с более слабыми учениками или младшими по возрасту, стажу занятий, а также «выяснения личных отношений» или с целью демонстрации своего превосходства перед другими учениками.

11. Строго запрещается экспериментировать бесконтрольно со своим партнером: как он долго может находиться без дыхания, какой максимальной силы может держать удар в открытые участки тела и т.п.

12. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

13. Запрещается жевать жевательную резинку, конфеты, держать во рту любые посторонние предметы.

14. Запрещается покидать занятие без разрешения педагога.

IV. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях

1. При возникновении повреждений спортивных матов сообщить педагогу.

2. При появлении болей, плохом самочувствии, получении травмы прекратить занятие и сообщить об этом педагогу.

3. При возникновении чрезвычайных ситуаций соблюдать спокойствие и выполнять все указания педагога.

V. Требования безопасности по окончании занятий

1. Снять спортивную одежду.

2. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Психологическая подготовка учащихся

Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у учащихся таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка выступает здесь как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением юных спортсменов во время учебно-тренировочных занятий и соревнований.

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические – убеждающие, направляющие, социально-организующие, поведенческо-организующие;
- психологические – ментальные, социально-игровые;
- психофизиологические – аппаратные, психофармокологические, дыхательные.

На этапе начальной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать юных спортсменов, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка в группах начальной подготовки направлена на преодоление чувства страха перед соперником, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и преодолевать боль.

Основной целью психологической подготовки на этапах активной тренировки и спортивного совершенствования является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, эмоциональной устойчивости, самостоятельности. В группах решаются задачи воспитания трудолюбия, работоспособности, умения готовиться к соревнованиям и соревноваться, умения мобилизоваться и преодолевать нерешительность. На данном этапе важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин. Для современных единоборств, таких как дзюдо характерен очень высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок. Выполнение сложных тренировочных заданий вызывает у спортсменов положительные эмоции, переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями. Пройти очень жестокий отбор на всех

этапах подготовки может лишь спортсмен, обладающий хорошим здоровьем и умеющий предельно мобилизовать свои возможности, в случае необходимости. Это возможно лишь при высокой мобилизации достижения результата.

Рекомендации по планированию инструкторской и судейской практики

Одной из задач педагога является подготовка учащихся к роли помощника, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на этапе активной тренировки и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся должны овладеть принятой дзюдо терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учащимися, находить ошибки и исправлять их. Учащиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Необходимо научить учащихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Учащиеся должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать учащимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Восстановительные средства и мероприятия

Для восстановления работоспособности учащихся необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

На начальном этапе обучения восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питание. Витаминизация.

На этапе активной тренировки основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для учебно-тренировочных групп 1-2 года обучения.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального. Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми или средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные

показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

Система соревнований

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях.

Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменом на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Допускать юных борцов к участию в соревнованиях целесообразно лишь в тех случаях, когда они по уровню своей подготовленности способны достичь определенных спортивных результатов. В зависимости от этапа подготовки роль соревновательной деятельности существенно меняется. Так, на начальных этапах планируются только подготовительные и контрольные соревнования. Они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведется. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

Под гуманизацией соревновательной деятельности юных дзюдоистов понимается изменение форм проведения соревнований, направленное на обогащение их содержания с целью повышения удовлетворенности состязательным процессом как педагога, так и юного спортсмена.

В основе соревновательной деятельности лежит принудительная подгонка личности соревнующегося под усредненные, но обязательные и единые для всех требования (правила). Такое взаимодействие возможностей учащегося и ценностей, присущих его личности, находится в противоречии с удовлетворенностью.

Проведение соревнований среди младших юношей по регламенту взрослых спортсменов неприемлемо. Большие соревновательные перегрузки предъявляют высокие требования прежде всего к здоровью юношей, как физическому, так и моральному. Формирование чемпионских притязаний отрицательно сказывается на моральной стороне воспитания детей.

Основное требование к соревновательной деятельности младших юношей - это свобода в выборе предоставленных ему более широких возможностей проявить себя. При этом важно получить преимущество над противником, которое будет признано как отдельная победа. В этом случае можно выявлять двух и более победителей. При этом личностные ценности должны быть выработаны самим борцом самостоятельно. Они

формируются на основе личного переживания. Поэтому соревновательную деятельность юного борца следует оценивать по тому, как он готов самостоятельно действовать и принимать решения в условиях, в которые он раньше не попадал.

Антидопинговые мероприятия

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования учащихся, занимающихся в группах углубленного уровня сложности. Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди старших спортсменов и преследуют следующие цели:

- обучение учащихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- обучение учащихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

Классификация видов обучения

№ п/п	Виды обучения	Действия тренера и спортсмена
1	Сообщающее	1. Педагог сообщает учебную информацию. 2. Дзюдоист, слушает, воспринимает, копирует способ действия, выполняет учебное задание
2	Программированное	1. Педагог предлагает программу, расчлененный учебный материал по дозам (шагам). 2. Контроль педагога и самоконтроль дзюдоиста. Спортсмен усваивает учебную информацию последовательно, по частям.
3	Проблемное	1. Педагог ставит проблему, выделяет основные ее части. 2. педагог заинтересовывает (вскрывает противоречие), дзюдоист формирует побудительные стимулы к решению проблемы. 3. Дзюдоист осознает, понимает проблемную ситуацию, осуществляет поиск ответа, обеспечивает процесс разрешения проблем, получает результат, усваивает

		знания, вырабатывает способ их приобретения.
4	Игровое	1. Присвоение ролей субъектов обучения, игровой эксперимент, результат, обсуждение, выводы.
5	Самостоятельное	1. Спортсмен находит, осознаёт, творчески преобразовывает, усваивает, применяет, вырабатывает способы формирования умений, использует знания, умения, навыки в практике.

Учебный материал представлен по видам подготовки: технико-тактической, физической, психологической, методической, соревновательной.

Технико-тактическая подготовка предусматривает изучение техники и тактики дзюдо. Тактика дзюдо изложена в разделах: тактика проведения приемов, тактика ведения схватки, тактика участия в соревнованиях.

Физическая подготовка делится на общую и специальную. Специальная физическая подготовка представлена средствами, принадлежащими дзюдо, общая средствами других видов деятельности.

Психологическая подготовка базируется на развитии волевых и нравственных качеств.

Методическая подготовка содержит учебные материалы по теории, методике дзюдо и судейской практике.

Занятия подразделяются на:

- **учебные** – изучают различные элементы техники, тактики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми бросками, способами защиты, техническими действиями.
- **тренировочные** – повторяются хорошо освоенные элементы техники и тактики, закрепляют их варианты в условиях различного объема и интенсивности их выполнения.
- **учебно-тренировочные** – объединяют учебные и тренировочные занятия. В них новый учебный материал и закрепляют пройденный.
- **контрольные** – проверка и оценка подготовленности дзюдоиста по разделам подготовки – технической, тактической, физической, волевой.
- **модельные** – содержание занятий с программой предстоящих соревнований, их регламентом и контингентом участников.

Соревнования подразделяются на:

основные – городские соревнования;

отборочные – учебные соревнования для выявления сильнейших спортсменов с последующим участием их в основных и главных соревнованиях;

Обследование соревновательной деятельности

Задачи:

- определить степень реализации различных сторон подготовленности в условиях соревнований;
- провести сравнительный анализ модельных характеристик и результатов соревновательной деятельности;
- оценить подготовленность основных и потенциальных соперников.

Углубленные комплексные обследования.

Основной целью является получение наиболее полной и всесторонней информации о состоянии здоровья, уровне общей и специальной работоспособности и подготовленности дзюдоистов.

Задачи:

- диагностика и оценка состояния здоровья, физического развития, функционального состояния и уровня резервных возможностей;
- диагностика и выявление «слабых звеньев» адаптации, лимитирующих работоспособность;
- комплексная оценка общей и специальной работоспособности.

В начале и конце учебного года обучающиеся проходят углубленные медицинские обследования, что позволяет контролировать переносимость нагрузок и принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Текущие обследования

Задачи:

- контроль и коррекция средств, методов, объема, и интенсивности тренировочных нагрузок.
- контроль за адаптацией систем организма к тренировочным нагрузкам.

Воспитательная работа

Особое внимание в тренировочном процессе по дзюдо следует уделять воспитательной работе со спортсменами. Занятия должны формировать у них высокие морально-нравственные качества, трудолюбие, дисциплинированность, развивать общественную активность.

Главной задачей в занятии с юными спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность.

Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств. Для достижения результат воспитательной деятельности следует разнообразить формы работы:

Педагог дополнительного образования имеет большие возможности для организации образовательного процесса, помощи ребенку в его обучении, воспитании и развитии. Но деятельность будет гораздо эффективнее, если социальными партнерами педагога станут родители. Задача педагога заключается в поиске путей взаимодействия деятельности с родителями учащихся с целью обеспечения единой образовательной среды. (Приложение №8)

Основными направлениями работы педагога с родителями являются:

- информационное педагогическое обеспечение родителей в вопросах воспитания, оздоровления, ознакомление с текущими и прогнозируемыми результатами обучения, воспитания;
- вовлечение родителей в образовательный процесс через участие родителей в открытых занятиях учебных групп, демонстрацию родителям учебных достижений детей;
- создание системы совместного досуга детей и родителей через организацию праздников, соревнований;
- формирование родительского комитета и сопровождение его работы.

Примерный план работы с родителями на учебный год

№	Тема мероприятия	Форма проведения	Дата проведения
1.	«Организация образовательной деятельности на учебный год»	Родительское собрание	сентябрь
2.	Индивидуальные беседы	Консультирование	в течение всего учебного года
3.	Организация совместной деятельности	Участие в семейных воспитательных мероприятиях	в течение всего учебного года
		организация совместных экскурсий	
4.	«Итоги первого полугодия. Перспективы учащихся»	Родительское собрание	декабрь-январь
5.	«Итоги прошедшего учебного года»	Родительское собрание	апрель-май
6.	«Рекомендации по организации летнего отдыха учащихся»	Родительское собрание	май

7.	«Организация поездок на выездные соревнования»	Родительское собрание	в течение всего учебного года
----	--	-----------------------	-------------------------------

Профориентационная работа

Современная экономическая и политическая обстановка заставляет предъявлять все более высокие требования к индивидуальным психофизиологическим особенностям человека. Рыночные отношения кардинально меняют характер и цели труда: возрастает его интенсивность, усиливается напряженность, требуется высокий профессионализм, выносливость и ответственность. В связи с этим огромное внимание необходимо уделять проведению целенаправленной профориентационной работы среди учащихся, которая должна опираться на глубокое знание всей системы основных факторов, определяющих формирование профессиональных намерений личности и пути ее реализации.

Таким образом, основные задачи педагога:

- оказание профориентационной поддержки учащимся в процессе выбора будущей профессиональной деятельности;
- выработка у учащихся сознательного отношения к труду, профессиональное самоопределение в условиях свободы выбора сферы деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом современных требований;
- дополнительная поддержка некоторых групп учащихся, у которых легко спрогнозировать сложности трудоустройства – учащихся коррекционных классов и школ и др.

Содержание профориентационной работы

Решение задач профориентации осуществляется в различных видах деятельности учащихся: познавательной, общественно полезной, коммуникативной, игровой, и др. Одной из составляющих сторон системы профориентации является диагностика профессиональной направленности учащихся среднего и старшего звена, которую, при необходимости, проводят психологи. На основании полученных данных дальнейшую работу с родителями и учащимися проводят педагоги.

Основными направлениями работы педагога являются:

- тестирование, анкетирование, профдиагностика определение индивидуальных особенностей учащихся;
- организация встреч с представителями разных профессий;

- проведение профориентационных бесед;
- проведение обучающих занятий по составлению профессионального портфолио;
- организация экскурсий в вузах и средних профессиональных учебных заведениях;
- организация тематических и комплексных экскурсий учащихся на предприятия и в организации города;
- проведение деловых, социализирующих и ролевых игр;
- проведение тренинговых занятий по профориентации учащихся;
- привлечение родителей учащихся для выступлений перед детьми с рассказами о своей профессии.

Основным ожидаемым результатом профориентационной работы представляется выпускник:

- Самостоятельный;
- Целеустремленный;
- Ответственный;
- Обладающий достаточными знаниями о разного рода профессиональной деятельности;
- Умеющий презентовать себя;
- Понимающий и принимающий важность труда и профессиональной деятельности человека.

Система контроля и зачетные требования

В ходе освоения программы проводится входная диагностика, промежуточная и итоговая аттестация. При поступлении на обучение вводная диагностика проводится с целью определения общего уровня физического развития учащегося, в начале каждого учебного периода проводится промежуточная аттестация для определения уровня развития ребенка и определения уровня остаточных знаний.

Промежуточная аттестация в середине учебного года представляет собой участие в контрольных соревнованиях и ответы на вопросы письменного опроса. Промежуточную аттестацию проходят учащиеся по итогам первого полугодия с целью проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой и в конце каждого года обучения для перевода на следующий год обучения.

Итоговая аттестация проводится по итогам освоения программы в целом. Итоговая аттестация подразумевает: результаты участия в контрольных соревнованиях, выполнение теоретических заданий и тестов, выполнение нормативов по общей физической и специальной физической подготовке. По результатам контроля заполняются

диагностические карты (см. УМК). Оценивание результатов контроля подразумевается оценивание по уровням:

При оценке результатов обучения используется бальная система, которая соответствует:

Оптимальный уровень обученности - **5 баллов** – полное и успешное усвоение программного материала, устойчивый интерес к виду спорта дзюдо.

Допустимый уровень обученности - **4 балла** - программный материал усвоен полностью, темп обучения средний, интерес к выбранному виду спорта не всегда устойчив.

Критический уровень обученности – **3 балла** - неполное усвоение программного материала, неустойчивый интерес к виду спорта дзюдо, низкая активность.

Отдельные учащиеся, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего года обучения, но выполнившие нормативные требования по уровню подготовки, могут быть переведены досрочно в группы, соответствующие уровню подготовки. Досрочный перевод учащихся осуществляется в соответствии с приказом директора учреждения и на основании решения педагогического совета, при персональном разрешении врача. Учащимся, не выполнившим предъявляемые программой требования на этапе подготовки соответствующего года обучения, предоставляется возможность один раз продолжить обучение повторно на данном этапе подготовки соответствующего года обучения. По окончании обучения по программе учащемуся выдается документ установленного образца.

Врачебно - педагогический контроль при занятиях дзюдо, контроль технической подготовки

Эффективность подготовки дзюдоистов детского и юношеского возраста повышается с использованием средств и методов контроля. Контроль позволяет осуществлять управление процессом подготовки дзюдоистов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функционального состояния систем организма.

Врачебный контроль регулярно проводится среди дзюдоистов, основными его задачами являются:

а) определение состояния здоровья и уровня функционального состояния дзюдоистов;

б) систематические наблюдения за изменениями в состоянии физической и функциональной подготовленности, происходящими под влиянием регулярных занятий, и определение индивидуальных норм нагрузок.

Контроль за состоянием здоровья учащихся врачом по спортивной медицине. Углубленное медицинское обследование дзюдоисты проходят 2 раза в год, в конце подготовительного и соревновательного периодов. Углубленное медицинское обследование включает: анамнез, врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания, электрокардиографическое исследование, клинические анализы крови и мочи. Для определения физической работоспособности в условиях медицинского кабинета используются различные модели физических нагрузок. В случае необходимости, по медицинским показателям, организуются дополнительные консультации у других специалистов.

Заключение по результатам углубленного обследования содержит: оценку состояния здоровья и физического развития, биологический возраст и его соответствие паспортному, уровень функционального состояния, рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям и режиму.

Педагогический контроль в подготовке дзюдоистов необходимо применять для установления взаимосвязи между тренировочными и соревновательными нагрузками и результатами, достигнутыми в соревнованиях. Цель педагогического контроля - определение эффективности применяемых воздействий (средств, методов, нагрузок) на организм занимающихся (состояние здоровья, физическое развитие). Если результат контроля выявит, что факторы воздействия стимулируют позитивные изменения в подготовленности занимающихся, значит учебно-тренировочный процесс проводится рационально. В случае недостаточности положительных тенденций педагогу необходимо корректировать систему педагогических воздействий. К основным методам педагогического контроля при работе с юными дзюдоистами относятся: педагогическое наблюдение, опросы, беседы, прием нормативов, тестирование, результаты соревнований, хронометрирование занятий, определение динамики нагрузки по частоте сердечных сокращений. Педагогический контроль, проводимый в стадии базовой подготовки дзюдоистов, выявляет:

- а) готовность занимающихся к реализации задач подготовки;
- б) динамику функциональных сдвигов в организме занимающихся;
- в) интегральную оценку отдельного занятия или системы занятий.

Контроль технической подготовки заключается в успешном освоении квалификационных ступеней. Система «кю» — это шесть обучающих ступеней, отмеченных поясами, от белого пояса к коричневому. Изучая эти ступени, последовательно переходя с одной ступени на другую, юный дзюдоист обретает базовые знания и умения,

которые должны служить фундаментальной предпосылкой будущих спортивных достижений.

Для решения задачи практического применения усвоенных технических действий и понятий представлены примеры комбинаций в стойке и партере, способы перехода из стойки в партер, а также выполнение технических действий, используя действия противника.

6 КЮ. БЕЛЫЙ ПОЯС

1. Рэй (rei) - приветствие (поклон) тачи-рэй (tachi-rei) - приветствие стоя дза-рэй (za-rei) - приветствие на коленях

2.Оби (obi) – пояс (завязывание)

3.Шисэй (shisei) - стойки

4. Шинтай (shintai) - передвижения

Аюми-аши (Ayumi-ashi) - Передвижение обычными шагами

Цуги-аши (Tsugi-ashi) - Передвижение приставными шагами

- вперед-назад
- влево-вправо
- по диагонали

5. Тай-сабаки (tai-sabaki) - повороты (перемещения тела)

- на 90* шагом вперед
- на 90* шагом назад
- на 180* скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали)
- на 180* скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали)
- на 180* круговым шагом вперед
- на 180* круговым шагом назад

6. Кумикат (KUMI-KATA) - захваты

Основной захват – рукав-отворот

7. Кудзуши (kuzushi) - выведение из равновесия

Маэ-кудзуши	Mae-kuzushi	Вперед
Уширо-кудзуши	Ushiro-kuzushi	Назад
Миги-кудзуши	Migi-kuzushi	Вправо
Хидари-кудзуши	Hidari-kuzushi	Влево
Маэ-миги-кудзуши	Mae-migi-kuzushi	Вперед-вправо

Маэ-хидари-кудзуши	Mae-hidari-kuzushi	Вперед-влево
Уширо-миги-кудзуши	Ushiro-migi-kuzushi	Назад-вправо
Уширо-хидари-кудзуши	Ushiro-hidari-kuzushi	Назад-влево
8. Укэми (UKEMI) - падения		
Еко (Сокухо) –укэми	Yoko (Sokuho) –ukemi	На бок
Уширо (Кохо) –укэми	Ushiro (Koho) –ukemi	На спину
Маэ (Дзэнпо) –укэми	Mae (Zenpo) –ukemi	На живот
Дзэнпо-тэнкай-укэми	Zenpo-tenkai-ukemi	Кувырком

5 КЮ. ЖЕЛТЫЙ ПОЯС

Нагэ-вадза (nage – waza). Техника бросков

Дэ-аши-барай	De-ashi-barai	Боковая подсечка под выставленную ногу
Хидза-гурума	Hiza-guruma	Подсечка в колено под отставленную ногу
Сасаэ-цурикоми-аши	Sasae-tsuri-komi-ashi	Передняя подсечка под выставленную ногу
Уки-гоши	Uki-goshi	Бросок скручиванием вокруг бедра
О-сото-гари	O-soto-gari	Отхват
О-гоши	O-goshi	Бросок через бедро подбивом
О-учи-гари	O-uchi-gari	Зацеп изнутри голенью
Сэои-нагэ	Seoi-nage	Бросок через спину с захватом руки на плечо
Катамэ-вадза (katame – waza).		Техника сковывающих действий
Хон-кэса-гатамэ	Hon-kesa-gatame	Удержание сбоку
Ката-гатамэ	Kata-gatame	Удержание с фиксацией плеча головой
Еко-шихо-гатамэ	Yoko-shiho-gatame	Удержание поперек
Ками-шихо-гатамэ	Kami-shiho-gatame	Удержание со стороны головы
Татэ-шихо-гатамэ	Tate-shiho-gatame	Удержание верхом

Дополнительный материал. Нагэ-вадза. Техника бросков

О-сото-отоши	O-soto-otoshi	Задняя подножка
О-сото-гаэши	O-soto-gaeshi	Контрприем от отхвата или задней подножки
О-учи-гаэши	O-uchi-gaeshi	Контрприем от зацепа изнутри голенью
Моротэ-сэои-нагэ	Morote-seoi-nage	Бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота

4 КЮ. ОРАНЖЕВЫЙ ПОЯС

Нагэ-вадза (nage-waza). Техника бросков

Ко-сото-гари	Ko-soto-gari	Задняя подсечка
Ко-учи-гари	Ko-uchi-gari	Подсечка изнутри
Коши-гурума	Koshi-guruma	Бросок через бедро с захватом шеи
Цурикоми-гоши	Tsurikomi-goshi	Бросок через бедро с захватом отворота
Окури-аши-барай	Okuri-ashi-barai	Боковая подсечка в темп шагов
Тай-отоши	Tai-otoshi	Передняя подножка
Харай-гоши	Harai-goshi	Подхват бедром (под две ноги)
Учи-мата	Uchi-mata	Подхват изнутри (под одну ногу)

Катамэ-вадза (katame-waza). Техника сковывающих действий.

Кузурэ-кэса-гатамэ	Kuzure-kesa-gatame	Удержание сбоку с захватом из-под руки
Макура-кэса-гатамэ	Makura-kesa-gatame	Удержание сбоку с захватом своей ноги
Уширо-кэса-гатамэ	Ushiro-kesa-gatame	Обратное удержание сбоку
Кузурэ-еко-шихо-гатамэ	Kuzure-yoko-shiho-gatame	Удержание поперек с захватом руки
Кузурэ-ками-шихо-гатамэ	Kuzure-kami-shiho-gatame	Удержание со стороны головы с захватом руки
Кузурэ-татэ-шихо-гатамэ	Kuzure-tate-shiho-gatame	Удержание верхом с захватом руки

Дополнительный материал.

Нагэ-вадза. Техника бросков

Цубамэ-гаэши	Tsubame-gaeshi	Контрприем от боковой подсечки
Ко-учи-гаэши	Ko-uchi-gaeshi	Контрприем от подсечки изнутри
Харай-гоши-гаэши	Harai-goshi-gaeshi	Контрприем от подхвата бедром
Учи-мата-гаэши	Uchi-mata-gaeshi	Контрприем от подхвата изнутри
Содэ-цурикоми-гоши	Sode-tsurikomi-goshi	Бросок через бедро с обратным захватом (захватом двух рукавов)
Ко-учи-гакэ	Kouchi-gake	Одноименный зацеп изнутри голенью
Учи-мата-сукаши	Uchi-mata-sukashi	Контрприем от подхвата изнутри скручиванием

3 КЮ. ЗЕЛЕНый ПОЯС

Нагэ-вадза (nage-waza). Техника бросков

Ко-сото-гакэ	Ko-soto-gake	Зацеп снаружи голенью
Цури-гоши	Tsuri-goshi	Бросок через бедро с захватом пояса
Еко-отоши	Yoko-otoshi	Боковая подножка на пятке (седом)
Аши-гурума	Ashi-guruma	Бросок через ногу в скручивание под отставленную ногу
Ханэ-гоши	Hane-goshi	Подсад бедром и голенью изнутри
Харай-цурикоми-аши	Harai-tsurikomi-ashi	Передняя подсечка под отставленную ногу
Томоэ-нагэ	Tomoe-nage	Бросок через голову с упором стопой в живот
Ката-гурума	Kata-guruma	Бросок через плечи «мельница»

Катамэ-вадза (katame-waza). Техника сковывающих действий

Ката-джуджи-джимэ	Kata-juji-jime	Удушение спереди скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз)
Гяку-джуджи-джимэ	Gyaku-juji-jime	Удушение спереди скрещивая руки (ладони вверх)
Нами-джуджи-джимэ	Nami-juji-jime	Удушение спереди скрещивая руки (ладони вниз)
Окури-эри-джимэ	Okuri-eri-jime	Удушение сзади двумя отворотами
Ката-ха-джимэ	Kata-ha-jime	Удушение сзади отворотом, выключая руку
Хадака-джимэ	Hadaka-jime	Удушение сзади плечом и предплечьем
Удэ-гарами	Ude-garami	Узел локтя
Удэ-хишиги-джуджи-гатамэ	Ude-hishigi-juji-gatame	Рычаг локтя захватом руки между ног

Дополнительный материал Нагэ-вадза. Техника бросков

Яма-араши	Yama-arashi	Подхват бедром с обратным захватом одноименного отворота
Ханэ-гоши-гаэши	Hane-goshi-gaeshi	Контр прием от подсада бедром и голенью изнутри
Моротэ-гари	Morote-gari	Бросок захватом двух ног
Кучики-даоши	Kuchiki-daoshi	Бросок захватом ноги за подколенный сгиб

Киби́су-гаэ́ши	Kibisu-gaeshi	Бросок захватом ноги за пятку
Сэо́и-ото́ши	Seoi-otoshi	Бросок через спину (плечо) с колена (колен)

Катамэ-вадза. Техника сковывающих действий

Ретэ-джимэ	Ryote-jime	Удушение спереди кистями
Содэ-гурума-джимэ	Sode-guruma-jime	Удушение спереди отворотом и предплечьем вращением
Кэса-удэ-хишиги-гатамэ	Kesa-ude-hishigi-gatame	Рычаг локтя от удержания сбоку
Кэса-удэ-гарами	Kesa-ude-garami	Узел локтя от удержания сбоку

2 КЮ. СИНИЙ ПОЯС

Нагэ-вадза (nage-waza). Техника бросков

Суми-гаэ́ши	Sumi-gaeshi	Бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища
Тани-ото́ши	Tani-otoshi	Задняя подножка на пятке (седом)
Ханэ-макикоми	Hane-makikomi	Подсад бедром и голенью изнутри в падении с захватом руки под плечо
Сукуй-нагэ	Sukui-nage	Обратный переворот с подсадом бедром
Уцури-го́ши	Utsuri-goshi	Обратный бросок через бедро с подбивом сбоку
О-гурума	O-guruma	Бросок через ногу вперед скручиванием
Сото-макикоми	Soto-makikomi	Бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо
Уки-ото́ши	Uki-otoshi	Бросок выведением из равновесия вперед

Катамэ-вадза (katame-waza). Техника сковывающих действий

Удэ-хишиги-ваки-гатамэ	Ude-hishigi-waki-gatame
Удэ-хишиги-хара-гатамэ	Ude-hishigi-hara-gatame
Удэ-хишиги-хи за-гатамэ	Ude-hishigi-hiza-gatame
Удэ-хишиги-удэ-гатамэ	Ude-hishigi-ude-gatame
Удэ-хишиги-аши-гатамэ	Ude-hishigi-ashi-gatame
Цуккоми-джимэ	Tsukkomi-jime
Кататэ-джимэ	Katate-jime

Санкаку-джимэ	Sankaku-jime
---------------	--------------

Тэ-гурума	Te-guruma	Боковой переворот
Оби-отоши	Obi-otoshi	Обратный переворот с подсадом с захватом пояса
Даки-вакарэ	Daki-wakare	Бросок через грудь вращением с обхватом туловища сзади
Учи-макикоми	Uchi-makikomi	(«вертушка»)
О-сото-макикоми	O-soto-makikomi	Отхват в падении с захватом руки под плечо

Харай-макикоми	Harai-makikomi	Подхват бедром в падении с захватом руки под плечо
Учи-мата-макикоми	Uchi-mata-makikomi	Подхват изнутри в падении с захватом руки под плечо
Хиккоми-гаэши	Hikkomi-gaeshi	Бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху
Тавара-гаэши	Tawara-gaeshi	Бросок через голову с обратным захватом туловища сверху

Катамэ вадза. Техника сковывающих действий

Удэ-хишиги-санкаку-гатамэ	Ude-hishigi-sankaku-gatame	Рычаг локтя захватом головы и руки ногами
Уширо-ваки-гатамэ	Ushiro-waki-gatame	Обратный рычаг локтя внутрь
Удэ-хишиги-джуджи-гатамэ(кумиката)	Ude-hishigi-juji-gatame (kumikata)	Рычаг локтя захватом руки между ног (разрывы оборонительных захватов)

1 КЮ. КОРИЧНЕВЫЙ ПОЯС

Нагэ-вадза (nage-waza). Техника бросков.

О-сото-гурума	O-soto-guruma	Отхват под две ноги
Уки-вадза	Uki-waza	Передняя подножка на пятке (седом)
Еко-вакарэ	Yoko-wakare	Подножка через туловище вращением
Еко-гурума	Yoko-guruma	Бросок через грудь вращением (седом)

Уширо-гоши	Ushiro-goshi	Подсад опрокидыванием от броска через бедро
Ура-нагэ	Ura-nage	Бросок через грудь прогибом
Суми-отоши	Sumi-otoshi	Бросок выведением из равновесия назад
Еко-гакэ	Yoko-gake	Боковая подсечка с падением

Техника сковывающих действий.

Удэ-хишиги-тэ-гатамэ	Ude-hishigi-te-gatame	Рычаг локтя через предплечье в стойке
Удэ-хишиги-удэ-гатамэ	Ude-hishigi-ude-gatame	Рычаг локтя внутрь прижимая руку к локтевому сгибу (ключице) в стойке
Томоэ-джимэ	Tomoe-jime	Удушение одноименными отворотами петель вращением из стойки

Дополнительный материал

Кинши-вадза (kinshi-waza). Запрещенная техника. Нагэ-вадза. Техника бросков

Даки-агэ	Daki-age	Подъем из партера подсадом (запрещенный прием)
Кани-басами	Kani-basami	Бросок двойным подбивом «ножницы» (запрещенный прием)
Кавадзу-гакэ	Kawazu-gake	Бросок обвивом голени (запрещенный прием)

Катамэ-вадза. Техника сковывающих действий

Аши-гарами	Ashi-garami	Узел бедра и колена (запрещенный прием)
Аши-хишиги	Ashi-hishigi	Ущемление ахиллова сухожилия (запрещенный прием)
До-джимэ	Do-jime	Удушение сдавливанием туловища ногами (запрещенный прием)

Требования для присвоения квалификационных степеней «ДАН»

1 ДАН	2 ДАН	3 ДАН	4 ДАН
Нагэ-но-ката.	Нагэ-но-ката	Нагэ-но-ката, Катамэ-но-ката	Нагэ-но-ката, Катамэ-но-ката
Разделы: Тэ-ваза, Коши-ваза, Аши ваза			
5 ДАН		6 ДАН	

Кимэ-но ката, дзю-но ката	Кодокан-госиндзюцу, дзю-но ката
---------------------------	---------------------------------

Изучив и освоив приведенные комбинации, юный дзюдоист постигает и осознает принципы и логическую взаимосвязь перехода от одного технического действия к другому. Благодаря этому он сможет из имеющихся у него основных технических действий и понятий создать свой индивидуальный соревновательный комплекс технических действий.

Материал скомпонован по принципу «от простого к сложному». На первых двух ступенях изучаются наименее травмоопасные приемы. Большое внимание рекомендовано обратить на страховки при падении. Также на начальных ступенях больше внимание уделяется выполнению технических действий с использованием движений партнера. На последующих ступенях перед дзюдоистами стоит задача – научиться создавать благоприятные ситуации для выполнения технических действий.

На практике дзюдоисты сначала обучаются отдельным техническим действиям и лишь потом, в борьбе, методом проб и ошибок, спортсмен соединяет отдельные технические действия в логически связанные комбинации. Для развития навыков пошагового построения борцовских ситуаций в представленную систему включены не отдельные технические действия, а комплексы логически взаимосвязанных технических действий, имеющих целью одержание победы.

Информационное обеспечение программы для педагога

1. Андреев В.М., Матвеева Э.А., Сытник В.И. Определение интенсивности тренировочной нагрузки в борьбе дзюдо. // Спортивная борьба: Ежегодник. – М., 2002, - 230с.
2. Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования. – М.: Советский спорт, 2006, - 242с.
3. Нормативно-правовое и программно-методическое обеспечение сферы физической культуры и спорта: Документы и материалы (1999-2004) Авторы-составители Рожков П.А., Виноградов П.А., Моченов В.П – М.: Советский спорт, 2004, - 54 с.
4. Озолин Н.Г. Наука побеждать. Настольная книга тренера. – М.: АСТ, 2006, - 320с.
5. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие в 4 кн. – М.: Советский спорт, 1998, - 154с.
6. Киддо, Билл . "убойных" приемов Дзюдо. Секреты подготовки бойцов-разведчиков; М.: АСТ, 2007, - 421 с.
7. Педро, Д.; Дарбин, У. Дзюдо. Техника и тактика; М.: Эксмо, 2005. - 192 с.
8. Под редакцией Под редакцией Киддо Билла Гений дзюдо. Захваты, заломы и удушающие

приемы. Применение и эффективная самозащита. 300 "убойных" приемов; Прайм-Еврознак, АСТ, 2009. - 128 с

Информационное обеспечение программы для родителей

1. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца. – М.: РГАФК, 1996. – 125с.
2. Шулика Ю. А., Коблев Я. К., Маслов А. А. Борьба дзюдо. Первые уроки; Феникс, 2006. - 160с.
3. Шулика Ю.А., Коблев Я. К., Схаляхо Ю. М., Подоруев Ю. В. Дзюдо. Базовая технико-тактическая подготовка для начинающих; Феникс, 2006. - 240 с.

Информационное обеспечение программы для учащихся

1. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, – М.: 2003, - 130с.
2. Киддо Б. 33 лучших приема дзюдо для защиты от ножа и пистолета; АСТ, 2012. - 573 с.
3. Шулика Ю. А., Коблев Я. К., Маслов А. А. Борьба дзюдо. Первые уроки; Феникс, 2006. - 160 с.
4. Шулика Ю.А., Коблев Я. К., Схаляхо Ю. М., Подоруев Ю. В. Дзюдо. Базовая технико-тактическая подготовка для начинающих; Феникс, 2006. - 240 с.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ

1 год обучения базового уровня

№	Наименование раздела, тем занятия	Количество часов	Теория	Практика	Дата проведения (число, месяц, год)	Дата проведения по факту
1.	История развития дзюдо. Инструктаж по ТБ.	2	2		09.09.19	09.09.19
2.	Теоретическая подготовка.	2	1	1	12.09.19	12.09.19
3.	Общефизическая подготовка. Входная диагностика.	2	1	1	14.09.19	14.09.19
4.	Специальная физическая подготовка. Входная диагностика.	2	1	1	16.09.19	16.09.19
5.	СФП. ОФП. ТТП (партер). Восстановительные упражнения.	2		2	19.09.19	19.09.19
6.	СФП. ОФП. ТТП (захваты). Восстановительные упражнения.	2	1	1	23.09.19	23.09.19
7.	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	2		2	26.09.19	26.09.19
8.	СФП. ОФП. ТТП (удержание). Восстановительн	2		2	28.09.19	28.09.19

	ые упражнения.					
9.	СФП. ОФП. ТТП (передвижение).Восстановительные упражнения.	2	1	1	30.09.19	30.09.19
10.	Сдача контрольных нормативов.	2		2	03.10.19	03.10.19
11.	СФП. ОФП. ТТП (передвижение с захватами).Восстановительные упражнения.	2		2	05.10.19	05.10.19
12.	Соревнования.	2		2	07.10.19	07.10.19
13.	СФП. ОФП. Восстановительные упражнения.	2	1	1	10.10.19	10.10.19
14.	СФП. ОФП. ТТП (партер, уход с удержания).Восстановительные упражнения.	2		2	12.10.19	12.10.19
15.	СФП. ОФП. ТТП (передвижения со сменой захватов).Восстановительные упражнения.	2		2	14.10.19	14.10.19
16.	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	2	1	1	17.10.19	17.10.19
17.	СФП. ОФП. ТТП (партер, переворот).Восстановительные упражнения.	2		2	07.10.19	07.10.19
18.	СФП. ОФП. ТТП (левосторонние захваты).Восстановительные упражнения.	2	1	1	10.10.19	10.10.19
19.	СФП. ОФП. День борьбы	2		2	12.10.19	12.10.19

	(соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.					
20.	СФП. ОФП. ТТП (партер).Восстановительные упражнения.	2	1	1	14.10.19	14.10.19
21.	СФП. ОФП. ТТП (правосторонние захваты).Восстановительные упражнения.	2		2	16.10.19	16.10.19
22.	Соревнования.	2		2	19.10.19	19.10.19
23.	СФП. ОФП. Восстановительные упражнения.	2	1	1	21.10.19	21.10.19
24.	СФП. ОФП. ТТП (партер, преворот со стороны головы).Восстановительные упражнения.	2		2	23.10.19	23.10.19
25.	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	2		2	26.10.19	26.10.19
26.	СФП. ОФП. ТТП (захват за пояс).Восстановительные упражнения.	2	1	1	28.10.19	28.10.19
27.	СФП. ОФП. ТТП (партер, переворот со стороны ног).Восстановительные упражнения.	2		2	02.11.19	02.11.19
28.	СФП. ОФП. ТТП (односторонний захват).Восстановительные упражнения.	2	1	1	04.11.19	04.11.19
29.	СФП. ОФП. День борьбы	2	1	1	06.11.19	06.11.19

	(соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.					
30.	СФП. ОФП. ТТП (удержания с боку). Восстановительные упражнения.	2		2	09.11.19	09.11.19
31.	СФП. ОФП. ТТП (двухсторонний захват). Восстановительные упражнения.	2		2	11.11.19	11.11.19
32.	Соревнования.	2		2	13.11.19	13.11.19
33.	СФП. ОФП. Восстановительные упражнения.	2	1	1	16.11.19	16.11.19
34.	СФП. ОФП. ТТП (удержания со стороны головы). Восстановительные упражнения.	2		2	18.11.19	18.11.19
35.	СФП. ОФП. ТТП (выведение из равновесия). Восстановительн ые упражнения.	2		2	20.11.19	20.11.19
36.	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	2		2	23.11.19	23.11.19
37.	СФП. ОФП. ТТП (удержание со стороны ног). Восстановительные упражнения.	2	1	1	25.11.19	25.11.19
38.	СФП. ОФП. ТТП (задняя подножка). Восстановительные упражнения.	2		2	27.11.19	27.11.19
39.	Соревнования.	2		2	30.11.19	30.11.19

40.	СФП. ОФП. Восстановительные упражнения.	2		2	02.12.20	02.12.20
41.	СФП. ОФП. ТТП (уход с удержания). Восстановительны е упражнения.	2		2	04.12.20	04.12.20
42.	СФП. ОФП. ТТП (задняя подножка с односторонним захватом). Восстановительные упражнения.	2		2	07.12.20	07.12.20
43.	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	2		2	09.12.20	09.12.20
44.	СФП. ОФП. ТТП (борьба в партере). Восстановительные упражнения.	2		2	11.12.20	11.12.20
45.	СФП. ОФП. ТТП (задняя подножка с захватом за спину). Восстановительные упражнения.	2		2	14.12.19	14.12.19
46.	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	2		2	16.12.19	16.12.19
47.	СФП. ОФП. ТТП (задняя подножка в движении). Восстановительные упражнения.	2	1	1	18.12.19	18.12.19
48.	Соревнования.	2		2	21.12.19	21.12.19
49.	СФП. ОФП. Восстановительные упражнения.	2		2	23.12.19	23.12.19
50.	СФП. ОФП. ТТП (зацеп	2		2	25.12.19	25.12.19

	изнутри). Восстановительные упражнения.					
51.	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	2		2	28.12.19	28.12.19
52.	СФП. ОФП. ТТП (борьба в пар	2		2	30.12.19	30.12.19
53.	СФП. ОФП. ТТП (задний зацеп). Восстановительные упражнения.	2		2	10.01.20	10.01.20
54.	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	2		2	12.01.20	12.01.20
55.	СФП. ОФП. ТТП (рычаг локтя). Восстановительные упражнения.	2	1	1	14.01.20	14.01.20
56.	СФП. ОФП. ТТП (зацеп с наружи). Восстановительные упражнения.	2		2	16.01.20	16.01.20
57.	Соревнования.	2		2	19.01.20	19.01.20
58.	СФП. ОФП. Восстановительные упражнения.	2		2	10.01.20	10.01.20
59.	СФП. ОФП. ТТП (передний зацеп). Восстановительные упражнения.	2		2	21.01.20	21.01.20
60.	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	2		2	23.01.20	23.01.20
61.	СФП. ОФП. ТТП (рычаг локтя). Восстановительные	2	1	1	26.01.20	26.01.20

	упражнения.					
62.	СФП. ОФП. ТТП (передняя подножка). Восстановительные упражнения.	2		2	28.01.20	28.01.20
63.	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	2		2	30.01.20	30.01.20
64.	СФП. ОФП. ТТП (уход с болевого). Восстановительные упражнения.	2		2	02.02.20	02.02.20
65.	СФП. ОФП. ТТП (передняя подножка с односторонним захватом). Восстановительные упражнения.	2		2	04.02.20	04.02.20
66.	Соревнования.	2		2	06.02.20	06.02.20
67.	СФП. ОФП. Восстановительные упражнения.	2		2	09.02.20	09.02.20
68.	СФП. ОФП. ТТП (передняя подножка с двухсторонним захватом). Восстановительные упражнения.	2		2	11.02.20	11.02.20
69.	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	2		2	13.02.20	13.02.20
70.	СФП. ОФП. ТТП (срыв болевого). Восстановительные упражнения.	2		2	16.02.20	16.02.20
71.	СФП. ОФП. ТТП (передняя подножка с колен). Восстановительные	2	1	1	18.02.20	18.02.20

	упражнения.					
72.	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	2		2	20.02.20	20.02.20
73.	СФП. ОФП. ТТП (борьба в партере). Восстановительные упражнения.	2		2	25.02.20	25.02.20
74.	СФП. ОФП. ТТП (подсечка, передняя подсечка). Восстановительные упражнения.	2		2	27.02.20	27.02.20
75.	СФП. ОФП. ТТП (болевого на ногу). Восстановительные упражнения.	2		2	02.03.20	02.03.20
76.	Соревнования.	2	1	1	04.03.20	04.03.20
77.	СФП.ОФП. Восстановительные упражнения.	2		2	06.03.20	06.03.20
78.	СФП. ОФП. ТТП (задняя подсечка). Восстановительные упражнения.	2		2	09.03.20	09.03.20
79.	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	2		2	11.03.20	11.03.20
80.	СФП. ОФП. ТТП (ущемление ахила). Восстановительные упражнения.	2		2	13.03.20	13.03.20
81.	СФП. ОФП. ТТП (подсечка в движении). Восстановительные упражнения.	2		2	16.03.20	16.03.20
82.	СФП. ОФП. ТТП (бросок через бедро с захватом за	2		2	18.03.20	18.03.20

	плечо). Восстановительные упражнения.					
83.	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	2	1	1	20.03.20	20.03.20
84.	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	2		2	23.03.20	23.03.20
85.	СФП. ОФП. Восстановительные упражнения.	2		2	25.03.20	25.03.20
86.	СФП. ОФП. ТТП (подбив). Восстановительные упражнения.	2		2	28.03.20	28.03.20
87.	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	2		2	30.03.20	30.03.20
88.	СФП. ОФП. ТТП (болевого на ногу "Канарейка"). Восстановительные упражнения.	2		2	01.04.20	01.04.20
89.	СФП. ОФП. ТТП (подбив в движении). Восстановительные упражнения.	2		2	04.04.20	04.04.20
90.	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	2		2	06.04.20	06.04.20
91.	СФП. ОФП. ТТП (бросок через бедро).	2		2	08.04.20	08.04.20

	Восстановительные упражнения.					
92.	СФП. ОФП. Восстановительные упражнения.	2		2	11.04.20	11.04.20
93.	СФП. ОФП. ТТП (бросок через бедро с захватом за плечо). Восстановительные упражнения.	2		2	13.04.20	13.04.20
94.	СФП. ОФП. ТТП (бросок через бедро с захватом за плечо). Восстановительные упражнения.	2		2	15.04.20	15.04.20
95.	СФП. ОФП. ТТП (бросок через передняя подножка). Восстановительные упражнения.	2		2	18.04.20	18.04.20
96.	СФП. ОФП. ТТП (бросок Задняя подножка). Восстановительные упражнения.	2		2	20.04.20	20.04.20
97.	СФП. ОФП. ТТП (гимнастика). Восстановительные упражнения.	2		2	22.04.20	22.04.20
98.	Промежуточная аттестация.	2		2	25.04.20	25.04.20
99.	Промежуточная аттестация.	2		2	27.04.20	27.04.20
100.	Промежуточная аттестация.	2		2	29.04.20	29.04.20
101.	СФП. ОФП. ТТП (комбинация, зацеп-подбив). Восстановительные упражнения.	2		2	04.05.20	04.05.20
102.	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки).	2		2	06.05.20	06.05.20

	Упражнения психологической подготовки.					
103.	СФП. ОФП. ТТП (борьба в стойке с комбинацией). Восстановительные упражнения.	2		2	11.05.20	11.05.20
104.	СФП. ОФП. Восстановительные упражнения.	2		2	13.05.20	13.05.20
105.	СФП. ОФП. ТТП (боковая подножка). Восстановительные упражнения.	2		2	16.05.20	16.05.20
106.	СФП. ОФП. ТТП (борьба в партере). Восстановительные упражнения.	2		2	18.05.20	18.05.20
107.	СФП. ОФП. Теория и методика физической культуры и спорта	2	1	1	20.05.20	20.05.20
108.	ОФП. Итоговое занятие.	2	1	1	23.05.20	23.05.20

**Календарно-тематическое планирование 1 год обучения
для самоподготовки**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов		
		Теория	Практика	Всего
109	ОФП	-	2	2
110.	Теория и методика физической культуры и спорта	2	-	2
111.	СФП	-	2	2
112.	Теория и методика физической культуры и	2	-	2

	спорта			
113.	СФП	-	2	2
114.	Теория и методика физической культуры и спорта	2	-	2
115.	СФП	-	2	2
116.	Теория и методика физической культуры и спорта	2	-	2
117.	СФП	-	2	2
118.	СФП	-	2	2
119.	Теория и методика физической культуры и спорта	2	-	2
120.	СФП	-	2	2
121.	СФП	-	2	2
122.	Теория и методика физической культуры и спорта	2	-	2
123.	СФП	-	2	2
124.	СФП	-	2	2
125.	Теория и методика физической культуры и спорта	2	-	2
126.	СФП	-	2	2

2 год обучения базового уровня

№	Наименование раздела, тем занятия	Количество часов	Теория	Практика	Дата проведения	Дата проведения по
---	-----------------------------------	------------------	--------	----------	-----------------	--------------------

					(число, месяц, год)	факту
1.	История развития дзюдо. Инструктаж по ТБ.	2	2		09.09.19	09.09.19
2.	Теоретическая подготовка.	2	1	1	12.09.19	12.09.19
3.	Общефизическая подготовка. Входная диагностика.	2	1	1	14.09.19	14.09.19
4.	Специальная физическая подготовка. Входная диагностика.	2	1	1	16.09.19	16.09.19
5.	СФП. ОФП. ТТП (партер). Восстановительные упражнения.	2		2	19.09.19	19.09.19
6.	СФП. ОФП. ТТП (захваты). Восстановительные упражнения.	2	1	1	23.09.19	23.09.19
7.	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	2		2	26.09.19	26.09.19
8.	СФП. ОФП. ТТП (удержание). Восстановительны е упражнения.	2		2	28.09.19	28.09.19
9.	СФП. ОФП. ТТП (передвижение). Восстановите льные упражнения.	2	1	1	30.09.19	30.09.19
10.	Сдача контрольных нормативов.	2		2	03.10.19	03.10.19
11.	СФП. ОФП. ТТП (передвижение с захватами). Восстановительны е упражнения.	2		2	05.10.19	05.10.19
12.	Соревнования.	2		2	07.10.19	07.10.19

13.	СФП. ОФП. Восстановительные упражнения.	2	1	1	10.10.19	10.10.19
14.	СФП. ОФП. ТТП (партер, уход с удержания).Восстановительны е упражнения.	2		2	12.10.19	12.10.19
15.	СФП. ОФП. ТТП (передвижения со сменой захватов).Восстановительные упражнения.	2		2	14.10.19	14.10.19
16.	СФП. ОФП. День борьбы(соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	2	1	1	17.10.19	17.10.19
17.	СФП. ОФП. ТТП (партер, переворот).Восстановительны е упражнения.	2		2	07.10.19	07.10.19
18.	СФП. ОФП. ТТП (левосторонние захваты).Восстановительные упражнения.	2	1	1	10.10.19	10.10.19
19.	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	2		2	12.10.19	12.10.19
20.	СФП. ОФП. ТТП (партер).Восстановительные упражнения.	2	1	1	14.10.19	14.10.19
21.	СФП. ОФП. ТТП (правосторонние захваты).Восстановительные упражнения.	2		2	16.10.19	16.10.19
22.	Соревнования.	2		2	19.10.19	19.10.19

23.	СФП. ОФП. Восстановительные упражнения.	2	1	1	21.10.19	21.10.19
24.	СФП. ОФП. ТТП (партер, преворот со стороны головы).Восстановительные упражнения.	2		2	23.10.19	23.10.19
25.	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	2		2	26.10.19	26.10.19
26.	СФП. ОФП. ТТП (захват за пояс).Восстановительные упражнения.	2	1	1	28.10.19	28.10.19
27.	СФП. ОФП. ТТП (партер, переворот со стороны ног).Восстановительные упражнения.	2		2	02.11.19	02.11.19
28.	СФП. ОФП. ТТП (односторонний захват).Восстановительные упражнения.	2	1	1	04.11.19	04.11.19
29.	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	2	1	1	06.11.19	06.11.19
30.	СФП. ОФП. ТТП (удержания с боку).Восстановительные упражнения.	2		2	09.11.19	09.11.19
31.	СФП. ОФП. ТТП (двухсторонний захват).Восстановительные упражнения.	2		2	11.11.19	11.11.19
32.	Соревнования.	2		2	13.11.19	13.11.19

33.	СФП. ОФП. Восстановительные упражнения.	2	1	1	16.11.19	16.11.19
34.	СФП. ОФП. ТТП (удержания со стороны головы).Восстановительные упражнения.	2		2	18.11.19	18.11.19
35.	СФП. ОФП. ТТП (выведение из равновесия).Восстановительн ые упражнения.	2		2	20.11.19	20.11.19
36.	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	2		2	23.11.19	23.11.19
37.	СФП. ОФП. ТТП (удержание со стороны ног).Восстановительные упражнения.	2	1	1	25.11.19	25.11.19
38.	СФП. ОФП. ТТП (задняя подножка).Восстановительные упражнения.	2		2	27.11.19	27.11.19
39.	Соревнования.	2		2	30.11.19	30.11.19
40.	СФП. ОФП. Восстановительные упражнения.	2		2	02.12.20	02.12.20
41.	СФП. ОФП. ТТП (уход с удержания).Восстановительны е упражнения.	2		2	04.12.20	04.12.20
42.	СФП. ОФП. ТТП (задняя подножка с односторонним захватом). Восстановительные упражнения.	2		2	07.12.20	07.12.20
43.	СФП. ОФП. День борьбы	2		2	09.12.20	09.12.20

	(соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.					
44.	СФП. ОФП. ТТП (борьба в партере). Восстановительные упражнения.	2		2	11.12.20	11.12.20
45.	СФП. ОФП. ТТП (задняя подножка с захватом за спину). Восстановительные упражнения.	2		2	14.12.19	14.12.19
46.	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	2		2	16.12.19	16.12.19
47.	СФП. ОФП. ТТП (задняя подножка в движении). Восстановительные упражнения.	2	1	1	18.12.19	18.12.19
48.	Соревнования.	2		2	21.12.19	21.12.19
49.	СФП. ОФП. Восстановительные упражнения.	2		2	23.12.19	23.12.19
50.	СФП. ОФП. ТТП (зацеп изнутри). Восстановительные упражнения.	2		2	25.12.19	25.12.19
51.	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	2		2	28.12.19	28.12.19
52.	СФП. ОФП. ТТП (борьба в па	2		2	30.12.19	30.12.19
53.	СФП. ОФП. ТТП (задний зацеп). Восстановительные упражнения.	2		2	10.01.20	10.01.20

54.	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	2		2	12.01.20	12.01.20
55.	СФП. ОФП. ТТП (рычаг локтя). Восстановительные упражнения.	2	1	1	14.01.20	14.01.20
56.	СФП. ОФП. ТТП (зацеп с наружи). Восстановительные упражнения.	2		2	16.01.20	16.01.20
57.	Соревнования.	2		2	19.01.20	19.01.20
58.	СФП. ОФП. Восстановительные упражнения.	2		2	10.01.20	10.01.20
59.	СФП. ОФП. ТТП (передний зацеп). Восстановительные упражнения.	2		2	21.01.20	21.01.20
60.	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	2		2	23.01.20	23.01.20
61.	СФП. ОФП. ТТП (рычаг локтя). Восстановительные упражнения.	2	1	1	26.01.20	26.01.20
62.	СФП. ОФП. ТТП (передняя подножка). Восстановительные упражнения.	2		2	28.01.20	28.01.20
63.	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	2		2	30.01.20	30.01.20
64.	СФП. ОФП. ТТП (уход с болевого). Восстановительные	2		2	02.02.20	02.02.20

	упражнения.					
65.	СФП. ОФП. ТТП (передняя подножка с односторонним захватом). Восстановительные упражнения.	2		2	04.02.20	04.02.20
66.	Соревнования.	2		2	06.02.20	06.02.20
67.	СФП. ОФП. Восстановительные упражнения.	2		2	09.02.20	09.02.20
68.	СФП. ОФП. ТТП (передняя подножка с двухсторонним захватом). Восстановительные упражнения.	2		2	11.02.20	11.02.20
69.	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	2		2	13.02.20	13.02.20
70.	СФП. ОФП. ТТП (срыв болевого). Восстановительные упражнения.	2		2	16.02.20	16.02.20
71.	СФП. ОФП. ТТП (передняя подножка с колен). Восстановительные упражнения.	2	1	1	18.02.20	18.02.20
72.	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	2		2	20.02.20	20.02.20
73.	СФП. ОФП. ТТП (борьба в партере). Восстановительные упражнения.	2		2	25.02.20	25.02.20
74.	СФП. ОФП. ТТП (подсечка, передняя подсечка). Восстановительные	2		2	27.02.20	27.02.20

	упражнения.					
75.	СФП. ОФП. ТТП (болевой на ногу). Восстановительные упражнения.	2		2	02.03.20	02.03.20
76.	Соревнования.	2	1	1	04.03.20	04.03.20
77.	СФП.ОФП. Восстановительные упражнения.	2		2	06.03.20	06.03.20
78.	СФП. ОФП. ТТП (задняя подсечка). Восстановительные упражнения.	2		2	09.03.20	09.03.20
79.	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	2		2	11.03.20	11.03.20
80.	СФП. ОФП. ТТП (ущемление ахила). Восстановительные упражнения.	2		2	13.03.20	13.03.20
81.	СФП. ОФП. ТТП (подсечка в движении). Восстановительные упражнения.	2		2	16.03.20	16.03.20
82.	СФП. ОФП. ТТП (бросок через бедро с захватом за плечо). Восстановительные упражнения.	2		2	18.03.20	18.03.20
83.	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	2	1	1	20.03.20	20.03.20
84.	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	2		2	23.03.20	23.03.20
85.	СФП. ОФП.	2		2	25.03.20	25.03.20

	Восстановительные упражнения.					
86.	СФП. ОФП. ТТП (подбив). Восстановительные упражнения.	2		2	28.03.20	28.03.20
87.	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	2		2	30.03.20	30.03.20
88.	СФП. ОФП. ТТП (болевого на ногу "Канарейка"). Восстановительные упражнения.	2		2	01.04.20	01.04.20
89.	СФП. ОФП. ТТП (подбив в движении). Восстановительные упражнения.	2		2	04.04.20	04.04.20
90.	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	2		2	06.04.20	06.04.20
91.	СФП. ОФП. ТТП (бросок через бедро). Восстановительные упражнения.	2		2	08.04.20	08.04.20
92.	СФП. ОФП. Восстановительные упражнения.	2		2	11.04.20	11.04.20
93.	СФП. ОФП. ТТП (бросок через бедро с захватом за плечо). Восстановительные упражнения.	2		2	13.04.20	08.04.20
94.	СФП. ОФП. ТТП (бросок через бедро с захватом за	2		2	15.04.20	15.04.20

	плечо). Восстановительные упражнения.					
95.	СФП. ОФП. ТТП (бросок через передняя подножка). Восстановительные упражнения.	2		2	18.04.20	18.04.20
96.	СФП. ОФП. ТТП (бросок Задняя подножка). Восстановительные упражнения.	2		2	20.04.20	20.04.20
97.	СФП. ОФП. ТТП (гимнастика). Восстановительные упражнения.	2		2	22.04.20	22.04.20
98.	Промежуточная аттестация.	2		2	25.04.20	25.04.20
99.	Промежуточная аттестация.	2		2	27.04.20	27.04.20
100.	Промежуточная аттестация.	2		2	29.04.20	29.04.20
101.	СФП. ОФП. ТТП (комбинация, зацеп-подбив). Восстановительные упражнения.	2		2	04.05.20	04.05.20
102.	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	2		2	06.05.20	06.05.20
103.	СФП. ОФП. ТТП (борьба в стойке с комбинацией). Восстановительные упражнения.	2		2	11.05.20	11.05.20
104.	СФП. ОФП. Восстановительные упражнения.	2		2	13.05.20	13.05.20
105.	СФП. ОФП. ТТП (боковая подножка).	2		2	16.05.20	16.05.20

	Восстановительные упражнения.					
106.	СФП. ОФП. ТТП (борьба в партере). Восстановительные упражнения.	2		2	18.05.20	18.05.20
107.	СФП. ОФП. Теория и методика физической культуры и спорта	2	1	1	20.05.20	20.05.20
108.	ОФП. Итоговое занятие.	2	1	1	23.05.20	23.05.20

**Календарно-тематическое планирование 2 год обучения
для самоподготовки**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов		
		Теория	Практика	Всего
109	ОФП	-	2	2
110.	Теория и методика физической культуры и спорта	2	-	2
111.	СФП	-	2	2
112.	Теория и методика физической культуры и спорта	2	-	2
113.	СФП	-	2	2
114.	Теория и методика физической культуры и спорта	2	-	2
115.	СФП	-	2	2
116.	Теория и методика физической культуры и спорта	2	-	2
117.	СФП	-	2	2
118.	СФП	-	2	2
119.	Теория и методика	2	-	2

	физической культуры и спорта			
120.	СФП	-	2	2
121.	СФП	-	2	2
122.	Теория и методика физической культуры и спорта	2	-	2
123.	СФП	-	2	2
124.	СФП	-	2	2
125.	Теория и методика физической культуры и спорта	2	-	2
126.	СФП	-	2	2

3 год обучения базового уровня

№ п/п	Наименование раздела, тем занятия	Количество часов	Теория	Практика	Дата проведения (число, месяц, год)	Дата проведения по факту
1	История развития дзюдо, самбо в России, в мире. ТБ	2	1	1	01.09.2020	01.09.2020
2	Психологическая подготовка. СФП	2		2	04.09.2020	04.09.2020
3	Медицинское обследование. Востановительные мероприятия.	2		2	05.09.2020	05.09.2020
4	Технико-тактическая подготовка.	2		2	06.09.2020	06.09.2020
5	СФП. ОФП.ТТП (партер).	2		2	08.09.2020	08.09.2020

6	СФП. ОФП. ТТП (захваты).Восстановительные упражнения.	2		2	11.09.202 0	11.09.202 0
7	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	2		2	12.09.202 0	12.09.202 0
8	СФП. ОФП. ТТП (удержание).Восстановительны е упражнения.	2	1	1	13.09.202 0	13.09.202 0
9	СФП. ОФП. ТТП (передвижение).Восстановите льные упражнения.	2		2	15.09.202 0	15.09.202 0
10	Сдача контрольных нормативов.	2		2	18.09.202 0	18.09.202 0
11	СФП. ОФП. ТТП (передвижение с захватами).Восстановительны е упражнения.	2		2	19.09.202 0	19.09.202 0
12	Соревнования.	2	1	1	20.09.202 0	20.09.202 0
13	СФП. ОФП. Восстановительные упражнения.	2		2	22.09.202 0	22.09.202 0
14	СФП. ОФП. ТТП (партер, уход с удержания).Восстановительны е упражнения.	2		2	25.09.202 0	25.09.202 0
15	СФП. ОФП. ТТП (передвижения со сменой захватов).Восстановительные упражнения.	2		2	26.09.202 0	26.09.202 0
16	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки).	2	1	1	27.09.202 0	27.09.202 0

	Упражнения психологической подготовки.					
17	СФП. ОФП. ТТП (партер, переворот). Восстановительные упражнения.	2		2	29.09.2020	29.09.2020
18	СФП. ОФП. ТТП (левосторонние захваты). Восстановительные упражнения.	2		2	02.10.2020	02.10.2020
19	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	2		2	03.10.2020	03.10.2020
20	СФП. ОФП. ТТП (партер). Восстановительные упражнения.	2		2	04.10.2020	04.10.2020
21	СФП. ОФП. ТТП (правосторонние захваты). Восстановительные упражнения.	2		2	06.10.2020	06.10.2020
22	Соревнования.	2		2	09.10.2020	09.10.2020
23	СФП. ОФП. Восстановительные упражнения.	2		2	10.10.2020	10.10.2020
24	СФП. ОФП. ТТП (партер, переворот со стороны головы). Восстановительные упражнения.	2		2	11.10.2020	11.10.2020
25	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	2		2	13.10.2020	13.10.2020
26	СФП. ОФП. ТТП (захват за	2		2	16.10.2020	16.10.2020

	пояс).Восстановительные упражнения.				0	0
27	СФП. ОФП. ТТП (партер, переворот со стороны ног).Восстановительные упражнения.	2		2	17.10.2020	17.10.2020
28	СФП. ОФП. ТТП (односторонний захват).Восстановительные упражнения.	2		2	18.10.2020	18.10.2020
29	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	2		2	20.10.2020	20.10.2020
30	СФП. ОФП. ТТП (удержания с боку).Восстановительные упражнения.	2		2	23.10.2020	23.10.2020
31	СФП. ОФП. ТТП (двухсторонний захват).Восстановительные упражнения.	2		2	24.10.2020	24.10.2020
32	Соревнования.	2	1	1	25.10.2020	25.10.2020
33	СФП. ОФП. Восстановительные упражнения.	3		3	27.10.2020	27.10.2020
34	СФП. ОФП. ТТП (удержания со стороны головы).Восстановительные упражнения.	2	1	1	30.10.2020	30.10.2020
35	СФП. ОФП. ТТП (выведение из равновесия).Восстановительные упражнения.	2		2	31.10.2020	31.10.2020

36	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	2	1	1	01.11.202 0	01.11.202 0
37	СФП. ОФП. ТТП (удержание со стороны ног). Восстановительные упражнения.	2		2	03.11.202 0	03.11.202 0
38	СФП. ОФП. ТТП (задняя подножка). Восстановительные упражнения.	2		2	06.11.202 0	06.11.202 0
39	Соревнования.	2		2	07.11.202 0	07.11.202 0
40	СФП. ОФП. Восстановительные упражнения.	2		2	08.11.202 0	08.11.202 0
41	СФП. ОФП. ТТП (уход с удержания). Восстановительные упражнения.	2		2	10.11.202 0	10.11.202 0
42	СФП. ОФП. ТТП (задняя подножка с односторонним захватом). Восстановительные упражнения.	2		2	13.11.202 0	13.11.202 0
43	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	2		2	14.11.202 0	14.11.202 0
44	СФП. ОФП. ТТП (борьба в партере). Восстановительные упражнения.	2		2	15.11.202 0	15.11.202 0
45	СФП. ОФП. ТТП (задняя подножка с захватом за спину). Восстановительные упражнения.	2		2	17.11.202 0	17.11.202 0

46	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	2		2	20.11.202 0	20.11.202 0
47	СФП. ОФП. ТТП (задняя подножка в движении). Восстановительные упражнения.	2		2	21.11.202 0	21.11.202 0
48	Соревнования.	2		2	22.11.202 0	22.11.202 0
49	СФП. ОФП. Восстановительные упражнения.		1	1	24.11.202 0	24.11.202 0
50	СФП. ОФП. ТТП (зацеп изнутри). Восстановительные упражнения.	2		2	27.11.202 0	27.11.202 0
51	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	2		2	28.11.202 0	28.11.202 0
52		2		2	29.11.202 0	29.11.202 0
53	СФП. ОФП. ТТП (задний зацеп). Восстановительные упражнения.	2		2	01.12.202 0	01.12.202 0
54	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	2	1	1	04.12.202 0	04.12.202 0
55	СФП. ОФП. ТТП (рычаг локтя). Восстановительные упражнения.	2		2	05.12.202 0	05.12.202 0
56	СФП. ОФП. ТТП (зацеп с наружи). Восстановительные	2		2	06.12.202 0	06.12.202 0

	упражнения.					
57	Соревнования.	2		2	08.12.202 0	08.12.202 0
58	СФП. ОФП. Восстановительные упражнения.	2		2	11.12.202 0	11.12.202 0
59	СФП. ОФП. ТТП (передний зацеп). Восстановительные упражнения.	2		2	12.12.202 0	12.12.202 0
60	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	2		2	13.12.202 0	13.12.202 0
61	СФП. ОФП. ТТП (рычаг локтя). Восстановительные упражнения.	2	1	1	15.12.202 0	15.12.202 0
62	СФП. ОФП. ТТП (передняя подножка). Восстановительные упражнения.	2		2	18.12.202 0	18.12.202 0
63	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	2		2	19.12.202 0	19.12.202 0
64	СФП. ОФП. ТТП (уход с болевого). Восстановительные упражнения.	2	1	1	20.12.202 0	20.12.202 0
65	СФП. ОФП. ТТП (передняя подножка с односторонним захватом). Восстановительные упражнения.	2		2	22.12.202 0	22.12.202 0
66	Соревнования.	2		2	25.12.202 0	25.12.202 0
67	СФП. ОФП.	2		2	26.12.202	26.12.202

	Восстановительные упражнения.				0	0
68	СФП. ОФП. ТТП (передняя подножка с двухсторонним захватом). Восстановительные упражнения.	2		2	27.12.2020	27.12.2020
69	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	2		2	29.12.2020	29.12.2020
70	СФП. ОФП. ТТП (срыв болевого). Восстановительные упражнения.	2		2	12.01.2021	12.01.2021
71	СФП. ОФП. ТТП (передняя подножка с колен). Восстановительные упражнения.	2		2	15.01.2021	15.01.2021
72	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	2		2	16.01.2021	16.01.2021
73	СФП. ОФП. ТТП (борьба в партере). Восстановительные упражнения.	2		2	17.01.2021	17.01.2021
74	СФП. ОФП. ТТП (подсечка, передняя подсечка). Восстановительные упражнения.	2		2	19.01.2021	19.01.2021
75	СФП. ОФП. ТТП (болевого на ногу). Восстановительные упражнения.	2		2	22.01.2021	22.01.2021
76	Соревнования.	2		2	23.01.2021	23.01.2021
77	СФП.ОФП. Восстановительные	2		2	24.01.2021	24.01.2021

	упражнения.				1	1
78	СФП. ОФП. ТТП (задняя подсечка). Восстановительные упражнения.	2		2	26.01.202 1	26.01.202 1
79	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	2		2	29.01.202 1	29.01.202 1
80	СФП. ОФП. ТТП (ущемление ахила). Восстановительные упражнения.	2		2	30.01.202 1	30.01.202 1
81	СФП. ОФП. ТТП (подсечка в движении). Восстановительные упражнения.	2		2	31.01.202 1	31.01.202 1
82	Соревнования.	2		2	02.02.202 1	02.02.202 1
83	СФП. ОФП. Восстановительные упражнения.	2	1	1	05.02.202 1	05.02.202 1
84	СФП. ОФП. ТТП (подбив). Восстановительные упражнения.	2		2	06.02.202 1	06.02.202 1
85	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	2		2	09.02.202 1	09.02.202 1
86	СФП. ОФП. ТТП (болевого на ногу "Канарейка"). Восстановительные упражнения.	2		2	12.02.202 1	12.02.202 1
87	СФП. ОФП. ТТП (подбив в движении). Восстановительные	2		2	13.02.202 1	13.02.202 1

	упражнения.					
88	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	2		2	14.02.202 1	14.02.202 1
89	СФП. ОФП. ТТП (бросок через бедро). Восстановительные упражнения.	2		2	16.02.202 1	16.02.202 1
90	Соревнования.	2		2	19.02.202 1	19.02.202 1
91	СФП. ОФП. Восстановительные упражнения.	2		2	20.02.202 1	20.02.202 1
92	СФП. ОФП. ТТП (бросок через бедро с поясом). Восстановительные упражнения.	2		2	21.02.202 1	21.02.202 1
93	Соревнования.	2		2	26.02.202 1	26.02.202 1
94	СФП. ОФП. Восстановительные упражнения.	2		2	27.02.202 1	27.02.202 1
95	СФП. ОФП. ТТП (бросок через бедро с захватом за плечо). Восстановительные упражнения.	2		2	28.02.201	28.02.201
96	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	2		2	02.03.202 1	02.03.202 1
97	Сдача контрольных нормативов.	2		2	05.03.202 1	05.03.202 1
98	СФП. ОФП. ТТП	2		2	06.03.202	06.03.202

	(комбинация, зацеп-подсечка). Восстановительные упражнения.				1	1
99	Соревнования.	2		2	07.03.202 1	07.03.202 1
100	СФП. ОФП. Восстановительные упражнения.	2		2	09.03.202 1	09.03.202 1
101	СФП. ОФП. ТТП (комбинация, зацеп-подбив). Восстановительные упражнения.	2		2	12.03.202 1	12.03.202 1
102	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	2		2	13.03.202 1	13.03.202 1
103	СФП. ОФП. ТТП (борьба в стойке с комбинацией). Восстановительные упражнения.	2		2	14.03.202 1	14.03.202 1
104	Соревнования.	2		2	16.03.202 1	16.03.202 1
105	СФП. ОФП. Восстановительные упражнения.	2		2	19.03.202 1	19.03.202 1
106	СФП. ОФП. ТТП (боковая подножка). Восстановительные упражнения.	2		2	20.03.202 1	20.03.202 1
107	СФП. ОФП. ТТП (борьба в партере). Восстановительные упражнения.	2		2	21.03.202 1	21.03.202 1
108	СФП. ОФП. ТТП (подхват изнутри). Восстановительные	2		2	23.03.202 1	23.03.202 1

	упражнения.					
109	СФП. ОФП. ТТП (подхват под две ноги). Восстановительные упражнения.	2		2	26.03.202 1	26.03.202 1
110	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	2		2	27.03.202 1	27.03.202 1
111	СФП. ОФП. ТТП (партер, удушающие приемы). Восстановительные упражнения.	2		2	28.03.202 1	28.03.202 1
112	СФП. ОФП. ТТП (бросок через плечо с различными захватами). Восстановительные упражнения.	2		2	30.03.202 1	30.03.202 1
113	СФП. ОФП. ТТП (задний, боковой отхват). Восстановительные упражнения.	2		2	02.04.202 1	02.04.202 1
114	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	2		2	03.04.202 1	03.04.202 1
115	СФП. ОФП. ТТП (партер, уход с удушающих приемов). Восстановительные упражнения.	2		2	04.04.202 1	04.04.202 1
116	СФП. ОФП. ТТП (индивидуальная техника, борьба в стойке). Восстановительные	2		2	06.04.202 1	06.04.202 1

	упражнения.					
117	Соревнования.	2		2	09.04.202 1	09.04.202 1
118	СФП. ОФП. Восстановительные упражнения.	2		2	10.04.202 1	10.04.202 1
119	СФП. ОФП. Гимнастика. Кросс-фит. Восстановительные упражнения.	2		2	11.04.202 1	11.04.202 1
120	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	2		2	13.04.202 1	13.04.202 1
121	СФП. ОФП. Силовая подготовка (жим лежа). Восстановительные упражнения.	2		2	16.04.202 1	16.04.202 1
122	СФП. ОФП. ТТП (задний, боковой отхват). Восстановительные упражнения.	2		2	17.04.202 1	17.04.202 1
123	СФП. ОФП. ТТП (передняя подсечка в темп шагов). Восстановительные упражнения.	2		2	18.04.202 1	18.04.202 1
124	СФП. ОФП. ТТП (бросок с двух колен). Восстановительные упражнения.	2		2	20.04.202 1	20.04.202 1
125	СФП. ОФП. Промежуточная аттестация	2		2	23.04.202 1	23.04.202 1
126	СФП. ОФП. Промежуточная аттестация	2		2	24.04.202 1	24.04.202 1

127	СФП. ОФП. Промежточная аттестация	2		2	25.04.202 1	25.04.202 1
128	СФП. ОФП. ТТП (индивидуальная техника, борьба в стойке). Восстановительные упражнения.	2		2	27.04.202 1	27.04.202 1
129	СФП. ОФП. ТТП.				30.04.202 1	30.04.202 1
130	СФП. ОФП. Силовая подготовка (турник, брусья). Восстановительные упражнения.	2		2	02.05.202 1	02.05.202 1
131	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	2		2	04.05.202 1	04.05.202 1
132	СФП. ОФП. Гимнастика. Акробатика. Восстановительные упражнения.	2		2	07.05.202 1	07.05.202 1
133	СФП. ОФП. ТТП (борьба в партере, борьба в стойке). Восстановительные упражнения.	2		2	08.05.202 1	08.05.202 1
134	СФП. ОФП. Силовая подготовка (жим лежа). Восстановительные упражнения.	2		2	11.05.202 1	11.05.202 1
135	СФП. ОФП. ТТП (работа на резине). Восстановительные упражнения.	2		2	14.05.202 1	14.05.202 1
136	СФП. ОФП. ТТП (скоростное набрасывание в стойке).	2		2	15.05.202 1	15.05.202 1

	Восстановительные упражнения.					
137	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	2		2	16.05.202 1	16.05.202 1
138	СФП. ОФП. ТТП (борьба в партере, борьба в стойке). Восстановительные упражнения.	2		2	18.05.202 1	18.05.202 1
139	СФП. ОФП. ТТП. Итоговое занятие.	2		2	21.05.202 1	21.05.202 1
140	История развития дзюдо, самбо в России, в мире. ОФП	2		2	22.05.202 1	22.05.202 1
141	Психологическая подготовка. СФП	2	1	2	23.05.202 1	23.05.202 1
142	ОФП. СФП. Итоговое занятие.	2	1	2	25.05.202 1	25.05.202 1

**Календарно-тематическое планирование 3 год обучения
для самоподготовки**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов		
		Теория	Практика	Всего
143.	ОФП	-	2	2
144.	Теория и методика физической культуры и спорта	2	-	2
145.	СФП ТТП	-	2	2
146.	ОФП СФП.	-	2	2
147.	Теория и методика	-	2	2

	физической культуры и спорта			
148.	ОФП	-	2	2
149	ТПП СФП	-	2	2
150.	Теория и методика физической культуры и спорта	2	-	2
151	ОФП	-	2	2
152.	Теория и методика физической культуры и спорта	2	-	2
153.	ТПП СФП	-	2	2
154.	Теория и методика физической культуры и спорта	2	-	2
155.	ОФП	-	2	2
156.	ТПП СФП.	-	2	2
157.	Теория и методика физической культуры и спорта	2	-	2
158.	ОФП	-	2	2
159.	Теория и методика физической культуры и спорта	2	-	2
160.	ТПП СФП	-	2	2
161.	Теория и методика физической культуры и спорта	2	-	2
162.	ТПП СФП	-	2	2

163.	Теория и методика физической культуры и спорта	2	-	2
164.	Теория и методика физической культуры и спорта	2	-	2
165.	ТПП СФП	-	2	2
166.	Теория и методика физической культуры и спорта	2	-	2
167.	ТПП СФП	-	2	2
168.	Теория и методика физической культуры и спорта	2	-	2

4 год обучения базового уровня

№ п/п	Наименование раздела, тем занятия	Количество часов	Теория	Практика	Дата проведения (число, месяц, год)	Дата проведения по факту
1	История развития дзюдо, самбо в России, в мире. ТБ	3	1	2	01.09.2020	01.09.2020
2	Психологическая подготовка. СФП	3		3	04.09.2020	04.09.2020
3	Медицинское обследование. Востановительные мероприятия.	3		3	05.09.2020	05.09.2020

4	Технико-тактическая подготовка.	3		3	06.09.2020	06.09.2020
5	СФП. ОФП. ТТП (партер).	3		3	08.09.2020	08.09.2020
6	СФП. ОФП. ТТП (захваты). Восстановительные упражнения.	3		3	11.09.2020	11.09.2020
7	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	3		3	12.09.2020	12.09.2020
8	СФП. ОФП. ТТП (удержание). Восстановительные упражнения.	3	2	1	13.09.2020	13.09.2020
9	СФП. ОФП. ТТП (передвижение). Восстановительные упражнения.	3		3	15.09.2020	15.09.2020
10	Сдача контрольных нормативов.	3		3	18.09.2020	18.09.2020
11	СФП. ОФП. ТТП (передвижение с захватами). Восстановительные упражнения.	3		3	19.09.2020	19.09.2020
12	Соревнования.	3	2	1	20.09.2020	20.09.2020
13	СФП. ОФП. Восстановительные упражнения.	3		3	22.09.2020	22.09.2020
14	СФП. ОФП. ТТП (партер, уход с удержания). Восстановительные упражнения.	3		3	25.09.2020	25.09.2020
15	СФП. ОФП. ТТП (передвижения со сменой	3		3	26.09.2020	26.09.2020

	захватов).Восстановительные упражнения.					
16	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	3	2	1	27.09.202 0	27.09.202 0
17	СФП. ОФП. ТТП (партер, переворот).Восстановительны е упражнения.	3		3	29.09.202 0	29.09.202 0
18	СФП. ОФП. ТТП (левосторонние захваты).Восстановительные упражнения.	3		3	02.10.202 0	02.10.202 0
19	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	3		3	03.10.202 0	03.10.202 0
20	СФП. ОФП. ТТП (партер).Восстановительные упражнения.	3	2	1	04.10.202 0	04.10.202 0
21	СФП. ОФП. ТТП (правосторонние захваты).Восстановительные упражнения.	3		3	06.10.202 0	06.10.202 0
22	Соревнования.	3		3	09.10.202 0	09.10.202 0
23	СФП. ОФП. Восстановительные упражнения.	3		3	10.10.202 0	10.10.202 0
24	СФП. ОФП. ТТП (партер, преворот со стороны головы).Восстановительные упражнения.	3		3	11.10.202 0	11.10.202 0
25	СФП. ОФП. День борьбы	3		3	13.10.202	13.10.202

	(соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.				0	0
26	СФП. ОФП. ТТП (захват за пояс). Восстановительные упражнения.	3		3	16.10.202 0	16.10.202 0
27	СФП. ОФП. ТТП (партер, переворот со стороны ног). Восстановительные упражнения.	3		3	17.10.202 0	17.10.202 0
28	СФП. ОФП. ТТП (односторонний захват). Восстановительные упражнения.	3		3	18.10.202 0	18.10.202 0
29	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	3		3	20.10.202 0	20.10.202 0
30	СФП. ОФП. ТТП (удержания с боку). Восстановительные упражнения.	3		3	23.10.202 0	23.10.202 0
31	СФП. ОФП. ТТП (двухсторонний захват). Восстановительные упражнения.	3		3	24.10.202 0	24.10.202 0
32	Соревнования.	3	2	1	25.10.202 0	25.10.202 0
33	СФП. ОФП. Восстановительные упражнения.	3		3	27.10.202 0	27.10.202 0
34	СФП. ОФП. ТТП (удержания со стороны головы). Восстановительные упражнения.	3	2	1	30.10.202 0	30.10.202 0

35	СФП. ОФП. ТТП (выведение из равновесия). Восстановительные упражнения.	3		3	31.10.2020	31.10.2020
36	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	3	2	1	01.11.2020	01.11.2020
37	СФП. ОФП. ТТП (удержание со стороны ног). Восстановительные упражнения.	3		3	03.11.2020	03.11.2020
38	СФП. ОФП. ТТП (задняя подножка). Восстановительные упражнения.	3		3	06.11.2020	06.11.2020
39	Соревнования.	3		3	07.11.2020	07.11.2020
40	СФП. ОФП. Восстановительные упражнения.	3		3	08.11.2020	08.11.2020
41	СФП. ОФП. ТТП (уход с удержания). Восстановительные упражнения.	3		3	10.11.2020	10.11.2020
42	СФП. ОФП. ТТП (задняя подножка с односторонним захватом). Восстановительные упражнения.	3		3	13.11.2020	13.11.2020
43	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	3		3	14.11.2020	14.11.2020
44	СФП. ОФП. ТТП (борьба в партере). Восстановительные упражнения.	3		3	15.11.2020	15.11.2020

45	СФП. ОФП. ТТП (задняя подножка с захватом за спину). Восстановительные упражнения.	3		3	17.11.2020	17.11.2020
46	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	3		1	20.11.2020	20.11.2020
47	СФП. ОФП. ТТП (задняя подножка в движении). Восстановительные упражнения.	3		3	21.11.2020	21.11.2020
48	Соревнования.	3		3	22.11.2020	22.11.2020
49	СФП. ОФП. Восстановительные упражнения.	3	2	1	24.11.2020	24.11.2020
50	СФП. ОФП. ТТП (зацеп изнутри). Восстановительные упражнения.	3		3	27.11.2020	27.11.2020
51	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	3		3	28.11.2020	28.11.2020
52		3		3	29.11.2020	29.11.2020
53	СФП. ОФП. ТТП (задний зацеп). Восстановительные упражнения.	3		3	01.12.2020	01.12.2020
54	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	3	1	2	04.12.2020	04.12.2020
55	СФП. ОФП. ТТП (рычаг	3		3	05.12.2020	05.12.2020

	локтя). Восстановительные упражнения.				0	0
56	СФП. ОФП. ТТП (зацеп с наружи). Восстановительные упражнения.	3		3	06.12.2020	06.12.2020
57	Соревнования.	3		3	08.12.2020	08.12.2020
58	СФП. ОФП. Восстановительные упражнения.	3		2	11.12.2020	11.12.2020
59	СФП. ОФП. ТТП (передний зацеп). Восстановительные упражнения.	3		3	12.12.2020	12.12.2020
60	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	3		3	13.12.2020	13.12.2020
61	СФП. ОФП. ТТП (рычаг локтя). Восстановительные упражнения.	3	1	2	15.12.2020	15.12.2020
62	СФП. ОФП. ТТП (передняя подножка). Восстановительные упражнения.	3		3	18.12.2020	18.12.2020
63	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	3		3	19.12.2020	19.12.2020
64	СФП. ОФП. ТТП (уход с болевого). Восстановительные упражнения.	3	1	2	20.12.2020	20.12.2020
65	СФП. ОФП. ТТП (передняя подножка с односторонним захватом). Восстановительные	3		3	22.12.2020	22.12.2020

	упражнения.					
66	Соревнования.	3		3	25.12.202 0	25.12.202 0
67	СФП. ОФП. Восстановительные упражнения.	3		3	26.12.202 0	26.12.202 0
68	СФП. ОФП. ТТП (передняя подножка с двухсторонним захватом). Восстановительные упражнения.	3		3	27.12.202 0	27.12.202 0
69	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	3		3	29.12.202 0	29.12.202 0
70	СФП. ОФП. ТТП (срыв болевого). Восстановительные упражнения.	3		3	12.01.202 1	12.01.202 1
71	СФП. ОФП. ТТП (передняя подножка с колен). Восстановительные упражнения.	3		3	15.01.202 1	15.01.202 1
72	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	3		3	16.01.202 1	16.01.202 1
73	СФП. ОФП. ТТП (борьба в партере). Восстановительные упражнения.	3		3	17.01.202 1	17.01.202 1
74	СФП. ОФП. ТТП (подсечка, передняя подсечка). Восстановительные упражнения.	3		3	19.01.202 1	19.01.202 1
75	СФП. ОФП. ТТП (болевого на ногу). Восстановительные	3		3	22.01.202 1	22.01.202 1

	упражнения.					
76	Соревнования.	3		3	23.01.202 1	23.01.202 1
77	СФП.ОФП. Восстановительные упражнения.	3		3	24.01.202 1	24.01.202 1
78	СФП. ОФП. ТТП (задняя подсечка). Восстановительные упражнения.	3		3	26.01.202 1	26.01.202 1
79	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	3		3	29.01.202 1	29.01.202 1
80	СФП. ОФП. ТТП (ущемление ахила). Восстановительные упражнения.	3		3	30.01.202 1	30.01.202 1
81	СФП. ОФП. ТТП (подсечка в движении). Восстановительные упражнения.	3		3	31.01.202 1	31.01.202 1
82	Соревнования.	3		3	02.02.202 1	02.02.202 1
83	СФП. ОФП. Восстановительные упражнения.	3	1	2	05.02.202 1	05.02.202 1
84	СФП. ОФП. ТТП (подбив). Восстановительные упражнения.	3		3	06.02.202 1	06.02.202 1
85	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	3		3	09.02.202 1	09.02.202 1
86	СФП. ОФП. ТТП (болевого на ногу "Канарейка"). Восстановительные	3		3	12.02.202 1	12.02.202 1

	упражнения.					
87	СФП. ОФП. ТТП (подбив в движении). Восстановительные упражнения.	3		3	13.02.202 1	13.02.202 1
88	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	3		3	14.02.202 1	14.02.202 1
89	СФП. ОФП. ТТП (бросок через бедро). Восстановительные упражнения.	3		3	16.02.202 1	16.02.202 1
90	Соревнования.	3		3	19.02.202 1	19.02.202 1
91	СФП. ОФП. Восстановительные упражнения.	3		3	20.02.202 1	20.02.202 1
92	СФП. ОФП. ТТП (бросок через бедро с поясом). Восстановительные упражнения.	3		3	21.02.202 1	21.02.202 1
93	Соревнования.	3		3	26.02.202 1	26.02.202 1
94	СФП. ОФП. Восстановительные упражнения.	3		3	27.02.202 1	27.02.202 1
95	СФП. ОФП. ТТП (бросок через бедро с захватом за плечо). Восстановительные упражнения.	3		3	28.02.201	28.02.201
96	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической	3		3	02.03.202 1	02.03.202 1

	подготовки.					
97	Сдача контрольных нормативов.	3		3	05.03.202 1	05.03.202 1
98	СФП. ОФП. ТТП (комбинация, зацеп-подсечка). Восстановительные упражнения.	3		3	06.03.202 1	06.03.202 1
99	Соревнования.	3		3	07.03.202 1	07.03.202 1
100	СФП. ОФП. Восстановительные упражнения.	3		3	09.03.202 1	09.03.202 1
101	СФП. ОФП. ТТП (комбинация, зацеп-подбив). Восстановительные упражнения.	3		3	12.03.202 1	12.03.202 1
102	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	3		3	13.03.202 1	13.03.202 1
103	СФП. ОФП. ТТП (борьба в стойке с комбинацией). Восстановительные упражнения.	3		3	14.03.202 1	14.03.202 1
104	Соревнования.	3		3	16.03.202 1	16.03.202 1
105	СФП. ОФП. Восстановительные упражнения.	3		3	19.03.202 1	19.03.202 1
106	СФП. ОФП. ТТП (боковая подножка). Восстановительные упражнения.	3		3	20.03.202 1	20.03.202 1
107	СФП. ОФП. ТТП (борьба в	3		3	21.03.202	21.03.202

	партере). Восстановительные упражнения.				1	1
108	СФП. ОФП. ТТП (подхват изнутри). Восстановительные упражнения.	3		3	23.03.202 1	23.03.202 1
109	СФП. ОФП. ТТП (подхват под две ноги). Восстановительные упражнения.	3		3	26.03.202 1	26.03.202 1
110	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	3		3	27.03.202 1	27.03.202 1
111	СФП. ОФП. ТТП (партер, удушающие приемы). Восстановительные упражнения.	3		3	28.03.202 1	28.03.202 1
112	СФП. ОФП. ТТП (бросок через плечо с различными захватами). Восстановительные упражнения.	3		3	30.03.202 1	30.03.202 1
113	СФП. ОФП. ТТП (задний, боковой отхват). Восстановительные упражнения.	3		3	02.04.202 1	02.04.202 1
114	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	3		3	03.04.202 1	03.04.202 1
115	СФП. ОФП. ТТП (партер, уход с удушающих приемов). Восстановительные упражнения.	3		3	04.04.202 1	04.04.202 1

116	СФП. ОФП. ТТП (индивидуальная техника, борьба в стойке). Восстановительные упражнения.	3		3	06.04.202 1	06.04.202 1
117	Соревнования.	3		3	09.04.202 1	09.04.202 1
118	СФП. ОФП. Восстановительные упражнения.	3		3	10.04.202 1	10.04.202 1
119	СФП. ОФП. Гимнастика. Кросс-фит. Восстановительные упражнения.	3		3	11.04.202 1	11.04.202 1
120	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	3		3	13.04.202 1	13.04.202 1
121	СФП. ОФП. Силовая подготовка (жим лежа). Восстановительные упражнения.	3		3	16.04.202 1	16.04.202 1
122	СФП. ОФП. ТТП (задний, боковой отхват). Восстановительные упражнения.	3		3	17.04.202 1	17.04.202 1
123	СФП. ОФП. ТТП (передняя подсечка в темп шагов). Восстановительные упражнения.	3		3	18.04.202 1	18.04.202 1
124	СФП. ОФП. ТТП (бросок с двух колен). Восстановительные упражнения.	3		3	20.04.202 1	20.04.202 1

125	СФП. ОФП. Промежточная аттестация	3		3	23.04.202 1	23.04.202 1
126	СФП. ОФП. Промежточная аттестация	3		3	24.04.202 1	24.04.202 1
127	СФП. ОФП. Промежточная аттестация	3		3	25.04.202 1	25.04.202 1
128	СФП. ОФП. ТТП (индивидуальная техника, борьба в стойке). Восстановительные упражнения.	3		3	27.04.202 1	27.04.202 1
129	СФП. ОФП. ТТП.				30.04.202 1	30.04.202 1
130	СФП. ОФП. Силовая подготовка (турник, брусья). Восстановительные упражнения.	3		3	02.05.202 1	02.05.202 1
131	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	3		3	04.05.202 1	04.05.202 1
132	СФП. ОФП. Гимнастика. Акробатика. Восстановительные упражнения.	3		3	07.05.202 1	07.05.202 1
133	СФП. ОФП. ТТП (борьба в партере, борьба в стойке). Восстановительные упражнения.	3		3	08.05.202 1	08.05.202 1
134	СФП. ОФП. Силовая подготовка (жим лежа). Восстановительные упражнения.	3		3	11.05.202 1	11.05.202 1
135	СФП. ОФП. ТТП (работа на	3		3	14.05.202	14.05.202

	резине). Восстановительные упражнения.				1	1
136	СФП. ОФП. ТТП (скоростное набрасывание в стойке). Восстановительные упражнения.	3		3	15.05.202 1	15.05.202 1
137	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	3		3	16.05.202 1	16.05.202 1
138	СФП. ОФП. ТТП (борьба в партере, борьба в стойке). Восстановительные упражнения.	3		3	18.05.202 1	18.05.202 1
139	СФП. ОФП. ТТП. Итоговое занятие.	3		3	21.05.202 1	21.05.202 1
140	История развития дзюдо, самбо в России, в мире. ОФП	3		3	22.05.202 1	22.05.202 1
141	Психологическая подготовка. СФП	3	1	2	23.05.202 1	23.05.202 1
142	ОФП. СФП. Итоговое занятие.	3	1	2	25.05.202 1	25.05.202 1

**Календарно-тематическое планирование 4 год обучения
для самоподготовки**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов		
		Теория	Практика	Всего
143.	ОФП	-	2	2
144.	Теория и методика физической культуры и спорта	2	-	2
145.	СФП	-	2	2

	ТПП			
146.	ОФП СФП.	-	2	2
147.	Теория и методика физической культуры и спорта	-	2	2
148.	ОФП	-	2	2
149.	ТПП СФП	-	2	2
150.	Теория и методика физической культуры и спорта	2	-	2
151.	ОФП	-	2	2
152.	Теория и методика физической культуры и спорта	2	-	2
153.	ТПП СФП	-	2	2
154.	Теория и методика физической культуры и спорта	2	-	2
155.	ОФП	-	2	2
156.	ТПП СФП.	-	2	2
157.	Теория и методика физической культуры и спорта	2	-	2
158.	ОФП	-	2	2
159.	Теория и методика физической культуры и спорта	2	-	2
160.	ТПП СФП	-	2	2
161.	Теория и методика	2	-	2

	физической культуры и спорта			
162.	ТПП СФП	-	2	2
163.	Теория и методика физической культуры и спорта	2	-	2
164.	Теория и методика физической культуры и спорта	2	-	2
165.	ТПП СФП	-	2	2
166.	Теория и методика физической культуры и спорта	2	-	2
167.	ТПП СФП	-	2	2
168.	Теория и методика физической культуры и спорта	2	-	2

5 год обучения базового уровня

№ п/п	Наименование раздела, тем занятия	Количество часов	Теория	Практика	Дата проведения (число, месяц, год)	Дата проведения по факту
1	История развития дзюдо, самбо в России, в мире. ТБ	2	1	1	01.09.2020	01.09.2020
2	Психологическая подготовка. СФП.	2		2	02.09.2020	02.09.2020
3	Медицинское обследование.	2		2	03.09.2020	03.09.2020

	Восстановительные мероприятия.					
4	Технико-тактическая подготовка.	2		2	04.09.2020	04.09.2020
5	СФП. ОФП. ТТП (захваты). Восстановительные упражнения.	2		2	05.09.2020	05.09.2020
6	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	2		2	08.09.2020	08.09.2020
7	СФП. ОФП. ТТП (удержание). Восстановительные упражнения.	2	1	1	09.09.2020	09.09.2020
8	Сдача контрольных нормативов.	2	1	1	10.09.2020	10.09.2020
9	Сдача контрольных нормативов.	2		2	11.09.2020	11.09.2020
10	СФП. ОФП. ТТП (передвижение с захватами). Восстановительные упражнения.	2		2	12.09.2020	12.09.2020
11	СФП. ОФП. ТТП (партер, уход с удержания). Восстановительные упражнения.	2	1	1	15.09.2020	15.09.2020
12	СФП. ОФП. ТТП (передвижения со сменой захватов). Восстановительные упражнения.	2		2	16.09.2020	16.09.2020
13	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	2		2	17.09.2020	17.09.2020
14	СФП. ОФП. ТТП (партер, переворот). Восстановительные	2		2	18.09.2020	18.09.2020

	упражнения.					
15	СФП. ОФП. ТТП (левосторонние захваты).Восстановительные упражнения.	2		2	19.09.2020	19.09.2020
16	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	2		2	22.09.2020	22.09.2020
17	СФП. ОФП. ТТП (партер).Восстановительные упражнения.	2		2	23.09.2020	23.09.2020
18	СФП. ОФП. ТТП (правосторонние захваты).Восстановительные упражнения.	2		2	24.09.2020	24.09.2020
19	Соревнования.	2		2	25.09.2020	25.09.2020
20	СФП. ОФП. Восстановительные упражнения.	2		2	26.09.2020	26.09.2020
21	СФП. ОФП. ТТП (партер, преворот со стороны головы).Восстановительные упражнения.	2		2	29.09.2020	29.09.2020
22	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	2		2	30.09.2020	30.09.2020
23	СФП. ОФП. ТТП (захват за пояс).Восстановительные упражнения.	2	1	1	01.10.2020	01.10.2020
24	СФП. ОФП. ТТП (партер, переворот со стороны ног).Восстановительные упражнения.	2		2	02.10.2020	02.10.2020

25	СФП. ОФП. ТТП (односторонний захват).Восстановительные упражнения.	2		2	03.10.2020	03.10.2020
26	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	2		2	06.10.2020	06.10.2020
27	СФП. ОФП. ТТП (удержания с боку).Восстановительные упражнения.	2		2	07.10.2020	07.10.2020
28	СФП. ОФП. ТТП (двухсторонний захват).Восстановительные упражнения.	2		2	08.10.2020	08.10.2020
29	Соревнования.	2		2	09.10.2020	09.10.2020
30	СФП. ОФП. Восстановительные упражнения.	2	1	1	10.10.2020	10.10.2020
31	СФП. ОФП. ТТП (удержания со стороны головы).Восстановительные упражнения.	2	1	1	13.10.2020	13.10.2020
32	СФП. ОФП. ТТП (выведение из равновесия).Восстановительные упражнения.	2		2	14.10.2020	14.10.2020
33	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	2		2	15.10.2020	15.10.2020
34	СФП. ОФП. ТТП (удержание со стороны ног).Восстановительные упражнения.	2		2	16.10.2020	16.10.2020

35	СФП. ОФП. ТТП (задняя подножка). Восстановительные упражнения.	2		2	17.10.2020	17.10.2020
36	СФП. ОФП. ТТП (партер, преворот со стороны головы). Восстановительные упражнения.	2		2	20.10.2020	20.10.2020
37	Соревнования.	2		2	21.10.2020	21.10.2020
38	СФП. ОФП. Восстановительные упражнения.	2		2	22.10.2020	22.10.2020
39	СФП. ОФП. ТТП (уход с удержания). Восстановительные упражнения.	2		2	23.10.2020	23.10.2020
40	СФП. ОФП. ТТП (задняя подножка с односторонним захватом). Восстановительные упражнения.	2		2	24.10.2020	24.10.2020
41	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	2		2	27.10.2020	27.10.2020
42	СФП. ОФП. ТТП (борьба в партере). Восстановительные упражнения.	2		2	28.10.2020	28.10.2020
43	СФП. ОФП. ТТП (задняя подножка с захватом за спину). Восстановительные упражнения.	2	1	1	29.10.2020	29.10.2020
44	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	2		2	30.10.2020	30.10.2020
45	СФП. ОФП. ТТП (задняя подножка в движении).	2		2	31.10.2020	31.10.2020

	Восстановительные упражнения.					
46	СФП. ОФП. ТТП (передняя подножка с двухсторонним захватом). Восстановительные упражнения.	2		2	03.11.2020	03.11.2020
47	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	2		2	05.11.2020	05.11.2020
48	СФП. ОФП. ТТП (срыв болевого). Восстановительные упражнения.	2		2	06.11.2020	06.11.2020
49	СФП. ОФП. ТТП (передняя подножка с колен). Восстановительные упражнения.	2		2	07.11.2020	07.11.2020
50	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	2		2	10.11.2020	10.11.2020
51	СФП. ОФП. ТТП (борьба в партере). Восстановительные упражнения.	2		2	11.11.2020	11.11.2020
52	СФП. ОФП. ТТП (подсечка, передняя подсечка). Восстановительные упражнения.	2		2	12.11.2020	12.11.2020
53	СФП. ОФП. ТТП (болевого на ногу). Восстановительные упражнения.	2		2	13.11.2020	13.11.2020
54	СФП. ОФП. ТТП (борьба в партере). Восстановительные упражнения.	2		2	14.11.2020	14.11.2020

55	СФП.ОФП. Восстановительные упражнения.	2		2	17.11.2020	17.11.2020
56	СФП. ОФП. ТТП (задняя подсечка). Восстановительные упражнения.	2		2	18.11.2020	18.11.2020
57	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	2		2	19.11.2020	19.11.2020
58	СФП. ОФП. ТТП (ущемление ахила). Восстановительные упражнения.	2		2	20.11.2020	20.11.2020
59	СФП. ОФП. ТТП (подсечка в движении). Восстановительные упражнения.	2	1	1	21.11.2020	21.11.2020
60	Соревнования.	2		2	24.11.2020	24.11.2020
61	СФП. ОФП. Восстановительные упражнения.	2		2	25.11.2020	25.11.2020
62	СФП. ОФП. ТТП (подбив). Восстановительные упражнения.	2		2	26.11.2020	26.11.2020
63	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	2	1	1	27.11.2020	27.11.2020
64	СФП. ОФП. ТТП (болевого на ногу "Канарейка"). Восстановительные упражнения.	2		2	28.11.2020	28.11.2020
65	СФП. ОФП. ТТП (подбив в движении). Восстановительные упражнения.	2	1	1	01.12.2020	01.12.2020
66	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки).	2		2	02.12.2020	02.12.2020

	Упражнения психологической подготовки.					
67	СФП. ОФП. ТТП (бросок через бедро). Восстановительные упражнения.	2		2	03.12.2020	03.12.2020
68	Соревнования.	2		2	04.12.2020	04.12.2020
69	СФП. ОФП. Восстановительные упражнения.	2		2	05.12.2020	05.12.2020
70	СФП. ОФП. ТТП (бросок через бедро с поясом). Восстановительные упражнения.	2		2	08.12.2020	08.12.2020
71	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	2	1	1	09.12.2020	09.12.2020
72	Соревнования.	2		2	10.12.2020	10.12.2020
73	СФП. ОФП. Восстановительные упражнения.	2		2	11.12.2020	11.12.2020
74	СФП. ОФП. ТТП (бросок через бедро с захватом за плечо). Восстановительные упражнения.	2		2	12.12.2020	12.12.2020
75	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	2		2	15.12.2020	15.12.2020
76	Сдача контрольных нормативов.	2	1	1	16.12.2020	16.12.2020
77	СФП. ОФП. ТТП (комбинация, зацеп-подсечка). Восстановительные упражнения.	2		2	17.12.2020	17.12.2020
78	Соревнования.	2		2	18.12.2020	18.12.2020
79	СФП. ОФП. Восстановительные	2		2	19.12.2020	19.12.2020

	упражнения.					
80	СФП. ОФП. ТТП (комбинация, зацеп-подбив). Восстановительные упражнения.	2		2	22.12.2020	22.12.2020
81	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	2		2	23.12.2020	23.12.2020
82	СФП. ОФП. ТТП (борьба в стойке с комбинацией). Восстановительные упражнения.	2		2	24.12.2020	24.12.2020
83	Соревнования.	2	1	1	25.12.2020	25.12.2020
84	СФП. ОФП. Восстановительные упражнения.	2		2	26.12.2020	26.12.2020
85	СФП. ОФП. ТТП (боковая подножка). Восстановительные упражнения.	2		2	29.12.2020	29.12.2020
86	СФП. ОФП. ТТП (борьба в партере). Восстановительные упражнения.	2		2	30.12.2020	30.12.2020
87	СФП. ОФП. ТТП (подхват изнутри). Восстановительные упражнения.	2		2	31.12.2020	31.12.2020
88	СФП. ОФП. ТТП (подхват под две ноги). Восстановительные упражнения.	2		2	12.01.2021	12.01.2021
89	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	2		2	13.01.2021	13.01.2021
90	СФП. ОФП. ТТП (партер, удушающие приемы).	2		2	14.01.2021	14.01.2021

	Восстановительные упражнения.					
91	СФП. ОФП. ТТП (бросок через плечо с различными захватами). Восстановительные упражнения.	2		2	15.01.2021	15.01.2021
92	СФП. ОФП. ТТП (задний, боковой отхват). Восстановительные упражнения.	2	1	1	16.01.2021	16.01.2021
93	Соревнования.	2		2	19.01.2021	19.01.2021
94	СФП. ОФП. Восстановительные упражнения.	2		2	20.01.2021	20.01.2021
95	СФП. ОФП. ТТП (партер, борьба в партере). Восстановительные упражнения.	2		2	21.01.2021	21.01.2021
96	СФП. ОФП. Гимнастика. Кросс-фит. Восстановительные упражнения.	2		2	22.01.2021	22.01.2021
97	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	2		2	23.01.2021	23.01.2021
98	СФП. ОФП. Силовая подготовка (жим лежа). Восстановительные упражнения.	2		2	26.01.2021	26.01.2021
99	СФП. ОФП. ТТП (задний, боковой отхват). Восстановительные упражнения.	2	1	1	27.01.2021	27.01.2021
100	СФП. ОФП. ТТП (передняя подсечка в темп шагов). Восстановительные упражнения.	2		2	28.01.2021	28.01.2021

	упражнения.					
101	СФП. ОФП. ТТП (бросок с двух колен). Восстановительные упражнения.	2		2	29.01.2021	29.01.2021
102	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	2		2	30.01.2021	30.01.2021
103	СФП. ОФП. Восстановительные упражнения.	2		2	02.02.2021	02.02.2021
104	СФП. ОФП. ТТП (индивидуальная техника, борьба в стойке). Восстановительные упражнения.	2		2	03.02.2021	03.02.2021
105	СФП. ОФП. ТТП. Восстановительные мероприятия .	2		2	04.02.2021	04.02.2021
106	СФП. ОФП. Силовая подготовка (турник, брусья). Восстановительные упражнения.	2		2	05.02.2021	05.02.2021
107	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	2		2	06.02.2021	06.02.2021
108	СФП. ОФП. Гимнастика. Акробатика. Восстановительные упражнения.	2		2	09.02.2021	09.02.2021
109	СФП. ОФП. Восстановительные упражнения.	2		2	10.02.2021	10.02.2021
110	СФП. ОФП. ТТП (партер, уход с	2		2	11.02.2021	11.02.2021

	удержания).Восстановительные упражнения.					
111	СФП. ОФП. ТТП (передвижения со сменой захватов).Восстановительные упражнения.	2		2	12.02.2021	12.02.2021
112	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	2	1	1	13.02.2021	13.02.2021
113	СФП. ОФП. Востановительные упражнения.	2		2	16.02.2021	16.02.2021
114	СФП. ОФП. ТТП (партер, переворот).Восстановительные упражнения.	2		2	17.02.2021	17.02.2021
115	СФП. ОФП. ТТП (левосторонние захваты).Восстановительные упражнения.	2		2	18.02.2021	18.02.2021
116	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	2		2	19.02.2021	19.02.2021
117	СФП. ОФП. ТТП (партер).Восстановительные упражнения.	2		2	20.02.2021	20.02.2021
118	СФП. ОФП. ТТП (правосторонние захваты).Восстановительные упражнения.	2		2	24.02.2021	24.02.2021
119	Соревнования.	2		2	25.02.2021	25.02.2021
120	СФП. ОФП. Восстановительные упражнения.	2		2	26.02.2021	26.02.2021

121	СФП. ОФП. ТТП (удержания со стороны головы). Восстановительные упражнения.	2		2	27.02.2021	27.02.2021
122	СФП. ОФП. ТТП (выведение из равновесия). Восстановительные упражнения.	2		2	02.03.2021	02.03.2021
123	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	2		2	03.03.2021	03.03.2021
124	СФП. ОФП. ТТП (партер, переворот). Восстановительные упражнения.	2	1	1	04.03.2021	04.03.2021
125	СФП. ОФП. ТТП (удержание со стороны ног). Восстановительные упражнения.	2		2	05.03.2021	05.03.2021
126	СФП. ОФП. ТТП (задняя подножка). Восстановительные упражнения.	2		2	06.03.2021	06.03.2021
127	СФП. ОФП. ТТП (правосторонние захваты). Восстановительные упражнения.	2		2	09.03.2021	09.03.2021
128	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	2		2	10.03.2021	10.03.2021
129	СФП. ОФП. ТТП (рычаг локтя). Восстановительные упражнения.	2	1	1	11.03.2021	11.03.2021
130	СФП. ОФП. ТТП Промежуточная аттестация	2		2	12.03.2021	12.03.2021

131	СФП. ОФП. ТТП Промежуточная аттестация	2		2	13.03.2021	13.03.2021
132	СФП. ОФП. ТТП Промежуточная аттестация	2		2	16.03.2021	16.03.2021
133	СФП. ОФП. ТТП (передняя подножка с односторонним захватом). Восстановительные упражнения.	2		2	17.03.2021	17.03.2021
134	СФП. ОФП. ТТП (подсад изнутри). Восстановительные упражнения.	2		2	18.03.2021	18.03.2021
135	СФП. ОФП. ТТП (удержание со стороны ног). Восстановительные упражнения.	2		2	19.03.2021	19.03.2021
136	СФП. ОФП. ТТП (комбинации в стойке). Восстановительные упражнения.	2		2	20.03.2021	20.03.2021
137	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	2		2	23.03.2021	23.03.2021
138	СФП. ОФП. ТТП (партер, уход с удушающих приемов). Восстановительные упражнения.	2		2	24.03.2021	24.03.2021
139	СФП. ОФП. ТТП (индивидуальная техника, борьба в стойке). Восстановительные упражнения.	2		2	25.03.2021	25.03.2021
140	СФП. ОФП. ТТП (передвижение с захватами). Восстановительные	2	1	1	26.03.2021	26.03.2021

	упражнения.					
141	СФП. ОФП. Восстановительные упражнения.	2		2	27.03.2021	27.03.2021
142	СФП. ОФП. ТТП (партер, уход с удержания). Восстановительные упражнения.	2		2	30.03.2021	30.03.2021
143	СФП. ОФП. ТТП (передвижения со сменой захватов). Восстановительные упражнения.	2		2	31.03.2021	31.03.2021
144	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	2	1	1	01.04.2021	01.04.2021
145	СФП. ОФП. ТТП (партер, переворот). Восстановительные упражнения.	2		2	02.04.2021	02.04.2021
146	СФП. ОФП. ТТП (подхват под две ноги). Восстановительные упражнения.	2		2	03.04.2021	03.04.2021
147	СФП. ОФП. ТТП (комбинации в стойке). Восстановительные упражнения.	2		2	06.04.2021	06.04.2021
148	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	2		2	07.04.2021	07.04.2021
149	СФП. ОФП. ТТП (партер, уход с удушающих приемов). Восстановительные упражнения.	2		2	08.04.2021	08.04.2021
150	СФП. ОФП. ТТП (индивидуальная техника,	2		2	09.04.2021	09.04.2021

	борьба в стойке). Восстановительные упражнения.					
151	СФП. ОФП. ТТП (передвижение с захватами).Восстановительные упражнения.	2		2	10.04.2021	10.04.2021
152	СФП. ОФП. Восстановительные упражнения.	2	1	1	13.04.2021	13.04.2021
153	СФП. ОФП. ТТП (партер, уход с удержания).Восстановительные упражнения.	2		2	14.04.2021	14.04.2021
154	СФП. ОФП. ТТП (передвижения со сменой захватов).Восстановительные упражнения.	2		2	15.04.2021	15.04.2021
155	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	2		2	16.04.2021	16.04.2021
156	СФП. ОФП. ТТП (задняя подножка в движении). Восстановительные упражнения.	2		2	17.04.2021	17.04.2021
157	СФП. ОФП. ТТП (передняя подножка с двухсторонним захватом). Восстановительные упражнения.	2		2	20.04.2021	20.04.2021
158	СФП. ОФП. ТТП Промежуточная аттестация	2		2	21.04.2021	21.04.2021
159	СФП. ОФП. ТТП Промежуточная аттестация	2		2	22.04.2021	22.04.2021
160	СФП. ОФП. ТТП	2		2	23.04.2021	23.04.2021

	Промежуточная аттестация					
161	СФП. ОФП. ТТП (борьба в партере). Восстановительные упражнения.	2	1	1	24.04.2021	24.04.2021
162	СФП. ОФП. ТТП (задняя подножка с захватом за спину). Восстановительные упражнения.	2		2	27.04.2021	27.04.2021
163	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	2		2	28.04.2021	28.04.2021
164	СФП. ОФП. ТТП (задняя подножка в движении). Восстановительные упражнения.	2		2	29.04.2021	29.04.2021
165	СФП. ОФП. ТТП (передняя подножка с двухсторонним захватом). Восстановительные упражнения.	2		2	30.04.2021	30.04.2021
166	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	2		2	04.05.2021	04.05.2021
167	СФП. ОФП. ТТП (срыв болевого). Восстановительные упражнения.	2		2	05.05.2021	05.05.2021
168	СФП. ОФП. ТТП (левосторонние захваты). Восстановительные упражнения.	2		2	06.05.2021	06.05.2021
169.	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической	2		2	07.05.2021	07.05.2021

	подготовки.					
170.	СФП. ОФП. ТТП (партер). Восстановительные упражнения.	2		2	08.05.2021	08.05.2021
171.	СФП. ОФП. ТТП (правосторонние захваты). Восстановительные упражнения.	2		2	11.05.2021	11.05.2021
172.	Соревнования.	2		2	12.05.2021	12.05.2021
173.	СФП. ОФП. Восстановительные упражнения.	2		2	13.05.2021	13.05.2021
174.	СФП. ОФП. ТТП (партер, борьба в партере). Восстановительные упражнения.	2		2	14.05.2021	14.05.2021
175.	СФП. ОФП. Гимнастика. Кросс- фит. Восстановительные упражнения.	2		2	15.05.2021	15.05.2021
176.	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	2		2	18.05.2021	18.05.2021
178.	СФП. ОФП. Силовая подготовка (жим лежа). Восстановительные упражнения.	2		2	19.05.2021	19.05.2021
179.	СФП. ОФП. ТТП (партер, переворот). Восстановительные упражнения.	2		2	20.05.2021	20.05.2021
180.	СФП. ОФП. ТТП (подхват под две ноги). Восстановительные упражнения.	2		2	21.05.2021	21.05.2021
181.	СФП. ОФП. Итоговое занятие	2		2	22.05.2021	22.05.2021

**Календарно-тематическое планирование 5 год обучения
для самоподготовки**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов		
		Теория	Практика	Всего
182.	ОФП	-	2	2
183	Теория и методика физической культуры и спорта	2	-	2
184	СФП ТТП	-	2	2
185.	ОФП СФП.	-	2	2
186.	Теория и методика физической культуры и спорта	-	2	2
187	ОФП	-	2	2
188	ТТП СФП	-	2	2
189	Теория и методика физической культуры и спорта	2	-	2
190	ОФП	-	2	2
191	Теория и методика физической культуры и спорта	2	-	2
192	ТТП СФП	-	2	2
193	Теория и методика физической культуры и спорта	2	-	2
194	ОФП	-	2	2
195	ТТП	-	2	2

	СФП.			
196	Теория и методика физической культуры и спорта	2	-	2
197	ОФП	-	2	2
198	Теория и методика физической культуры и спорта	2	-	2
199	ТПП СФП	-	2	2
200	Теория и методика физической культуры и спорта	2	-	2
201	ТПП СФП	-	2	2
202	Теория и методика физической культуры и спорта	2	-	2
203	Теория и методика физической культуры и спорта	2	-	2
204	ТПП СФП	-	2	2
205	Теория и методика физической культуры и спорта	2	-	2
206	ТПП СФП	-	2	2
207	Теория и методика физической культуры и спорта	2	-	2
208	ТПП СФП	-	2	2
209	ТПП	-	2	2

	СФП			
210	ОФП	-	2	2

6 год обучения базового уровня

№ п/п	Наименование раздела, тем занятия	Количе ство часов	Теори я	Практ ика	Дата прове дения (число, месяц, год)	Дата прове- дения по факту
1	История развития дзюдо, самбо в России, в мире. ТБ	2	1	1	01.09.2020	01.09.2020
2	Психологическая подготовка. СФП.	2		2	02.09.2020	02.09.2020
3	Медицинское обследование. Восстановительные мероприятия.	2		2	03.09.2020	03.09.2020
4	Технико-тактическая подготовка.	2		2	04.09.2020	04.09.2020
5	СФП. ОФП. ТТП (захваты).Восстановительные упражнения.	2		2	05.09.2020	05.09.2020
6	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки).	2		2	08.09.2020	08.09.2020

	Упражнения психологической подготовки.					
7	СФП. ОФП. ТТП (удержание). Восстановительные упражнения.	2	1	1	09.09.2020	09.09.2020
8	Сдача контрольных нормативов.	2	1	1	10.09.2020	10.09.2020
9	Сдача контрольных нормативов.	2		2	11.09.2020	11.09.2020
10	СФП. ОФП. ТТП (передвижение с захватами). Восстановительные упражнения.	2		2	12.09.2020	12.09.2020
11	СФП. ОФП. ТТП (партер, уход с удержания). Восстановительные упражнения.	2	1	1	15.09.2020	15.09.2020
12	СФП. ОФП. ТТП (передвижения со сменой захватов). Восстановительные упражнения.	2		2	16.09.2020	16.09.2020
13	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	2		2	17.09.2020	17.09.2020
14	СФП. ОФП. ТТП (партер, переворот). Восстановительные упражнения.	2		2	18.09.2020	18.09.2020
15	СФП. ОФП. ТТП (левосторонние захваты). Восстановительные упражнения.	2		2	19.09.2020	19.09.2020
16	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	2		2	22.09.2020	22.09.2020

17	СФП. ОФП. ТТП (партер).Восстановительные упражнения.	2		2	23.09.2020	23.09.2020
18	СФП. ОФП. ТТП (правосторонние захваты).Восстановительные упражнения.	2		2	24.09.2020	24.09.2020
19	Соревнования.	2		2	25.09.2020	25.09.2020
20	СФП. ОФП. Восстановительные упражнения.	2		2	26.09.2020	26.09.2020
21	СФП. ОФП. ТТП (партер, преворот со стороны головы).Восстановительные упражнения.	2		2	29.09.2020	29.09.2020
22	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	2		2	30.09.2020	30.09.2020
23	СФП. ОФП. ТТП (захват за пояс).Восстановительные упражнения.	2	1	1	01.10.2020	01.10.2020
24	СФП. ОФП. ТТП (партер, переворот со стороны ног).Восстановительные упражнения.	2		2	02.10.2020	02.10.2020
25	СФП. ОФП. ТТП (односторонний захват).Восстановительные упражнения.	2		2	03.10.2020	03.10.2020
26	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	2		2	06.10.2020	06.10.2020
27	СФП. ОФП. ТТП (удержания с	2		2	07.10.2020	07.10.2020

	боку).Восстановительные упражнения.					
28	СФП. ОФП. ТТП (двухсторонний захват).Восстановительные упражнения.	2		2	08.10.2020	08.10.2020
29	Соревнования.	2		2	09.10.2020	09.10.2020
30	СФП. ОФП. Восстановительные упражнения.	2	1	1	10.10.2020	10.10.2020
31	СФП. ОФП. ТТП (удержания со стороны головы).Восстановительные упражнения.	2	1	1	13.10.2020	13.10.2020
32	СФП. ОФП. ТТП (выведение из равновесия).Восстановительные упражнения.	2		2	14.10.2020	14.10.2020
33	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	2		2	15.10.2020	15.10.2020
34	СФП. ОФП. ТТП (удержание со стороны ног).Восстановительные упражнения.	2		2	16.10.2020	16.10.2020
35	СФП. ОФП. ТТП (задняя подножка).Восстановительные упражнения.	2		2	17.10.2020	17.10.2020
36	СФП. ОФП. ТТП (партер, преворот со стороны головы).Восстановительные упражнения.	2		2	20.10.2020	20.10.2020
37	Соревнования.	2		2	21.10.2020	21.10.2020
38	СФП. ОФП. Восстановительные	2		2	22.10.2020	22.10.2020

	упражнения.					
39	СФП. ОФП. ТТП (уход с удержания). Восстановительные упражнения.	2		2	23.10.2020	23.10.2020
40	СФП. ОФП. ТТП (задняя подножка с односторонним захватом). Восстановительные упражнения.	2		2	24.10.2020	24.10.2020
41	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	2		2	27.10.2020	27.10.2020
42	СФП. ОФП. ТТП (борьба в партере). Восстановительные упражнения.	2		2	28.10.2020	28.10.2020
43	СФП. ОФП. ТТП (задняя подножка с захватом за спину). Восстановительные упражнения.	2	1	1	29.10.2020	29.10.2020
44	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	2		2	30.10.2020	30.10.2020
45	СФП. ОФП. ТТП (задняя подножка в движении). Восстановительные упражнения.	2		2	31.10.2020	31.10.2020
46	СФП. ОФП. ТТП (передняя подножка с двухсторонним захватом). Восстановительные упражнения.	2		2	03.11.2020	03.11.2020
47	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической	2		2	05.11.2020	05.11.2020

	подготовки.					
48	СФП. ОФП. ТТП (срыв болевого). Восстановительные упражнения.	2		2	06.11.2020	06.11.2020
49	СФП. ОФП. ТТП (передняя подножка с колен). Восстановительные упражнения.	2		2	07.11.2020	07.11.2020
50	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	2		2	10.11.2020	10.11.2020
51	СФП. ОФП. ТТП (борьба в партере). Восстановительные упражнения.	2		2	11.11.2020	11.11.2020
52	СФП. ОФП. ТТП (подсечка, передняя подсечка). Восстановительные упражнения.	2		2	12.11.2020	12.11.2020
53	СФП. ОФП. ТТП (болевым на ногу). Восстановительные упражнения.	2		2	13.11.2020	13.11.2020
54	СФП. ОФП. ТТП (борьба в партере). Восстановительные упражнения.	2		2	14.11.2020	14.11.2020
55	СФП.ОФП. Восстановительные упражнения.	2		2	17.11.2020	17.11.2020
56	СФП. ОФП. ТТП (задняя подсечка). Восстановительные упражнения.	2		2	18.11.2020	18.11.2020
57	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	2		2	19.11.2020	19.11.2020

58	СФП. ОФП. ТТП (ущемление ахила). Восстановительные упражнения.	2		2	20.11.2020	20.11.2020
59	СФП. ОФП. ТТП (подсечка в движении). Восстановительные упражнения.	2	1	1	21.11.2020	21.11.2020
60	Соревнования.	2		2	24.11.2020	24.11.2020
61	СФП. ОФП. Восстановительные упражнения.	2		2	25.11.2020	25.11.2020
62	СФП. ОФП. ТТП (подбив). Восстановительные упражнения.	2		2	26.11.2020	26.11.2020
63	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	2	1	1	27.11.2020	27.11.2020
64	СФП. ОФП. ТТП (болевого на ногу "Канарейка"). Восстановительные упражнения.	2		2	28.11.2020	28.11.2020
65	СФП. ОФП. ТТП (подбив в движении). Восстановительные упражнения.	2	1	1	01.12.2020	01.12.2020
66	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	2		2	02.12.2020	02.12.2020
67	СФП. ОФП. ТТП (бросок через бедро). Восстановительные упражнения.	2		2	03.12.2020	03.12.2020
68	Соревнования.	2		2	04.12.2020	04.12.2020
69	СФП. ОФП. Восстановительные упражнения.	2		2	05.12.2020	05.12.2020
70	СФП. ОФП. ТТП (бросок через	2		2	08.12.2020	08.12.2020

	бедро с поясом). Восстановительные упражнения.					
71	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	2	1	1	09.12.2020	09.12.2020
72	Соревнования.	2		2	10.12.2020	10.12.2020
73	СФП. ОФП. Восстановительные упражнения.	2		2	11.12.2020	11.12.2020
74	СФП. ОФП. ТТП (бросок через бедро с захватом за плечо). Восстановительные упражнения.	2		2	12.12.2020	12.12.2020
75	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	2		2	15.12.2020	15.12.2020
76	Сдача контрольных нормативов.	2	1	1	16.12.2020	16.12.2020
77	СФП. ОФП. ТТП (комбинация, зацеп-подсечка). Восстановительные упражнения.	2		2	17.12.2020	17.12.2020
78	Соревнования.	2		2	18.12.2020	18.12.2020
79	СФП. ОФП. Восстановительные упражнения.	2		2	19.12.2020	19.12.2020
80	СФП. ОФП. ТТП (комбинация, зацеп-подбив). Восстановительные упражнения.	2		2	22.12.2020	22.12.2020
81	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	2		2	23.12.2020	23.12.2020

82	СФП. ОФП. ТТП (борьба в стойке с комбинацией). Восстановительные упражнения.	2		2	24.12.2020	24.12.2020
83	Соревнования.	2	1	1	25.12.2020	25.12.2020
84	СФП. ОФП. Восстановительные упражнения.	2		2	26.12.2020	26.12.2020
85	СФП. ОФП. ТТП (боковая подножка). Восстановительные упражнения.	2		2	29.12.2020	29.12.2020
86	СФП. ОФП. ТТП (борьба в партере). Восстановительные упражнения.	2		2	30.12.2020	30.12.2020
87	СФП. ОФП. ТТП (подхват изнутри). Восстановительные упражнения.	2		2	31.12.2020	31.12.2020
88	СФП. ОФП. ТТП (подхват под две ноги). Восстановительные упражнения.	2		2	12.01.2021	12.01.2021
89	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	2		2	13.01.2021	13.01.2021
90	СФП. ОФП. ТТП (партер, удушающие приемы). Восстановительные упражнения.	2		2	14.01.2021	14.01.2021
91	СФП. ОФП. ТТП (бросок через плечо с различными захватами). Восстановительные упражнения.	2		2	15.01.2021	15.01.2021
92	СФП. ОФП. ТТП (задний, боковой отхват). Восстановительные	2	1	1	16.01.2021	16.01.2021

	упражнения.					
93	Соревнования.	2		2	19.01.2021	19.01.2021
94	СФП. ОФП. Восстановительные упражнения.	2		2	20.01.2021	20.01.2021
95	СФП. ОФП. ТТП (партер, борьба в партере). Восстановительные упражнения.	2		2	21.01.2021	21.01.2021
96	СФП. ОФП. Гимнастика. Кросс-фит. Восстановительные упражнения.	2		2	22.01.2021	22.01.2021
97	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	2		2	23.01.2021	23.01.2021
98	СФП. ОФП. Силовая подготовка (жим лежа). Восстановительные упражнения.	2		2	26.01.2021	26.01.2021
99	СФП. ОФП. ТТП (задний, боковой отхват). Восстановительные упражнения.	2	1	1	27.01.2021	27.01.2021
100	СФП. ОФП. ТТП (передняя подсечка в темп шагов). Восстановительные упражнения.	2		2	28.01.2021	28.01.2021
101	СФП. ОФП. ТТП (бросок с двух колен). Восстановительные упражнения.	2		2	29.01.2021	29.01.2021
102	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	2		2	30.01.2021	30.01.2021

103	СФП. ОФП. Восстановительные упражнения.	2		2	02.02.2021	02.02.2021
104	СФП. ОФП. ТТП (индивидуальная техника, борьба в стойке). Восстановительные упражнения.	2		2	03.02.2021	03.02.2021
105	СФП. ОФП. ТТП. Восстановительные мероприятия .	2		2	04.02.2021	04.02.2021
106	СФП. ОФП. Силовая подготовка (турник, брусья). Восстановительные упражнения.	2		2	05.02.2021	05.02.2021
107	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	2		2	06.02.2021	06.02.2021
108	СФП. ОФП. Гимнастика. Акробатика. Восстановительные упражнения.	2		2	09.02.2021	09.02.2021
109	СФП. ОФП. Восстановительные упражнения.	2		2	10.02.2021	10.02.2021
110	СФП. ОФП. ТТП (партер, уход с удержания). Восстановительные упражнения.	2		2	11.02.2021	11.02.2021
111	СФП. ОФП. ТТП (передвижения со сменой захватов). Восстановительные упражнения.	2		2	12.02.2021	12.02.2021
112	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической	2	1	1	13.02.2021	13.02.2021

	подготовки.					
113	СФП. ОФП. Восстановительные упражнения.	2		2	16.02.2021	16.02.2021
114	СФП. ОФП. ТТП (партер, переворот). Восстановительные упражнения.	2		2	17.02.2021	17.02.2021
115	СФП. ОФП. ТТП (левосторонние захваты). Восстановительные упражнения.	2		2	18.02.2021	18.02.2021
116	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	2		2	19.02.2021	19.02.2021
117	СФП. ОФП. ТТП (партер). Восстановительные упражнения.	2		2	20.02.2021	20.02.2021
118	СФП. ОФП. ТТП (правосторонние захваты). Восстановительные упражнения.	2		2	24.02.2021	24.02.2021
119	Соревнования.	2		2	25.02.2021	25.02.2021
120	СФП. ОФП. Восстановительные упражнения.	2		2	26.02.2021	26.02.2021
121	СФП. ОФП. ТТП (удержания со стороны головы). Восстановительные упражнения.	2		2	27.02.2021	27.02.2021
122	СФП. ОФП. ТТП (выведение из равновесия). Восстановительные упражнения.	2		2	02.03.2021	02.03.2021
123	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки).	2		2	03.03.2021	03.03.2021

	Упражнения психологической подготовки.					
124	СФП. ОФП. ТТП (партер, переворот). Восстановительные упражнения.	2	1	1	04.03.2021	04.03.2021
125	СФП. ОФП. ТТП (удержание со стороны ног). Восстановительные упражнения.	2		2	05.03.2021	05.03.2021
126	СФП. ОФП. ТТП (задняя подножка). Восстановительные упражнения.	2		2	06.03.2021	06.03.2021
127	СФП. ОФП. ТТП (правосторонние захваты). Восстановительные упражнения.	2		2	09.03.2021	09.03.2021
128	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	2		2	10.03.2021	10.03.2021
129	СФП. ОФП. ТТП (рычаг локтя). Восстановительные упражнения.	2	1	1	11.03.2021	11.03.2021
130	СФП. ОФП. ТТП Промежуточная аттестация	2		2	12.03.2021	12.03.2021
131	СФП. ОФП. ТТП Промежуточная аттестация	2		2	13.03.2021	13.03.2021
132	СФП. ОФП. ТТП Промежуточная аттестация	2		2	16.03.2021	16.03.2021
133	СФП. ОФП. ТТП (передняя подножка с односторонним захватом). Восстановительные упражнения.	2		2	17.03.2021	17.03.2021
134	СФП. ОФП. ТТП (подсад	2		2	18.03.2021	18.03.2021

	изнутри). Восстановительные упражнения.					
135	СФП. ОФП. ТТП (удержание со стороны ног). Восстановительные упражнения.	2		2	19.03.2021	19.03.2021
136	СФП. ОФП. ТТП (комбинации в стойке). Восстановительные упражнения.	2		2	20.03.2021	20.03.2021
137	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	2		2	23.03.2021	23.03.2021
138	СФП. ОФП. ТТП (партер, уход с удушающих приемов). Восстановительные упражнения.	2		2	24.03.2021	24.03.2021
139	СФП. ОФП. ТТП (индивидуальная техника, борьба в стойке). Восстановительные упражнения.	2		2	25.03.2021	25.03.2021
140	СФП. ОФП. ТТП (передвижение с захватами). Восстановительные упражнения.	2	1	1	26.03.2021	26.03.2021
141	СФП. ОФП. Восстановительные упражнения.	2		2	27.03.2021	27.03.2021
142	СФП. ОФП. ТТП (партер, уход с удержания). Восстановительные упражнения.	2		2	30.03.2021	30.03.2021
143	СФП. ОФП. ТТП (передвижения со сменой	2		2	31.03.2021	31.03.2021

	захватов).Восстановительные упражнения.					
144	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	2	1	1	01.04.2021	01.04.2021
145	СФП. ОФП. ТТП (партер, переворот).Восстановительные упражнения.	2		2	02.04.2021	02.04.2021
146	СФП. ОФП. ТТП (подхват под две ноги). Восстановительные упражнения.	2		2	03.04.2021	03.04.2021
147	СФП. ОФП. ТТП (комбинации в стойке). Восстановительные упражнения.	2		2	06.04.2021	06.04.2021
148	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	2		2	07.04.2021	07.04.2021
149	СФП. ОФП. ТТП (партер, уход с удушающих приемов). Восстановительные упражнения.	2		2	08.04.2021	08.04.2021
150	СФП. ОФП. ТТП (индивидуальная техника, борьба в стойке). Восстановительные упражнения.	2		2	09.04.2021	09.04.2021
151	СФП. ОФП. ТТП (передвижение с захватами).Восстановительные упражнения.	2		2	10.04.2021	10.04.2021
152	СФП. ОФП. Восстановительные упражнения.	2	1	1	13.04.2021	13.04.2021

153	СФП. ОФП. ТТП (партер, уход с удержания). Восстановительные упражнения.	2		2	14.04.2021	14.04.2021
154	СФП. ОФП. ТТП (передвижения со сменой захватов). Восстановительные упражнения.	2		2	15.04.2021	15.04.2021
155	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	2		2	16.04.2021	16.04.2021
156	СФП. ОФП. ТТП (задняя подножка в движении). Восстановительные упражнения.	2		2	17.04.2021	17.04.2021
157	СФП. ОФП. ТТП (передняя подножка с двухсторонним захватом). Восстановительные упражнения.	2		2	20.04.2021	20.04.2021
158	СФП. ОФП. ТТП Промежуточная аттестация	2		2	21.04.2021	21.04.2021
159	СФП. ОФП. ТТП Промежуточная аттестация	2		2	22.04.2021	22.04.2021
160	СФП. ОФП. ТТП Промежуточная аттестация	2		2	23.04.2021	23.04.2021
161	СФП. ОФП. ТТП (борьба в партере). Восстановительные упражнения.	2	1	1	24.04.2021	24.04.2021
162	СФП. ОФП. ТТП (задняя подножка с захватом за спину). Восстановительные упражнения.	2		2	27.04.2021	27.04.2021
163	СФП. ОФП. День борьбы	2		2	28.04.2021	28.04.2021

	(соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.					
164	СФП. ОФП. ТТП (задняя подножка в движении). Восстановительные упражнения.	2		2	29.04.2021	29.04.2021
165	СФП. ОФП. ТТП (передняя подножка с двухсторонним захватом). Восстановительные упражнения.	2		2	30.04.2021	30.04.2021
166	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	2		2	04.05.2021	04.05.2021
167	СФП. ОФП. ТТП (срыв болевого). Восстановительные упражнения.	2		2	05.05.2021	05.05.2021
168	СФП. ОФП. ТТП (левосторонние захваты). Восстановительные упражнения.	2		2	06.05.2021	06.05.2021
169.	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	2		2	07.05.2021	07.05.2021
170.	СФП. ОФП. ТТП (партер). Восстановительные упражнения.	2		2	08.05.2021	08.05.2021
171.	СФП. ОФП. ТТП (правосторонние захваты). Восстановительные упражнения.	2		2	11.05.2021	11.05.2021
172.	Соревнования.	2		2	12.05.2021	12.05.2021

173.	СФП. ОФП. Восстановительные упражнения.	2		2	13.05.2021	13.05.2021
174.	СФП. ОФП. ТТП (партер, борьба в партере). Восстановительные упражнения.	2		2	14.05.2021	14.05.2021
175.	СФП. ОФП. Гимнастика. Кросс-фит. Восстановительные упражнения.	2		2	15.05.2021	15.05.2021
176.	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	2		2	18.05.2021	18.05.2021
178.	СФП. ОФП. Силовая подготовка (жим лежа). Восстановительные упражнения.	2		2	19.05.2021	19.05.2021
179.	СФП. ОФП. ТТП (партер, переворот). Восстановительные упражнения.	2		2	20.05.2021	20.05.2021
180.	СФП. ОФП. ТТП (подхват под две ноги). Восстановительные упражнения.	2		2	21.05.2021	21.05.2021
181.	СФП. ОФП. Итоговое занятие	2		2	22.05.2021	22.05.2021

**Календарно-тематическое планирование 6 год обучения
для самоподготовки**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов		
		Теория	Практика	Всего
182.	ОФП	-	2	2
183	Теория и методика физической культуры и спорта	2	-	2

184	СФП ТПП	-	2	2
185.	ОФП СФП.	-	2	2
186.	Теория и методика физической культуры и спорта	-	2	2
187	ОФП	-	2	2
188	ТПП СФП	-	2	2
189	Теория и методика физической культуры и спорта	2	-	2
190	ОФП	-	2	2
191	Теория и методика физической культуры и спорта	2	-	2
192	ТПП СФП	-	2	2
193	Теория и методика физической культуры и спорта	2	-	2
194	ОФП	-	2	2
195	ТПП СФП.	-	2	2
196	Теория и методика физической культуры и спорта	2	-	2
197	ОФП	-	2	2
198	Теория и методика физической культуры и спорта	2	-	2
199	ТПП СФП	-	2	2

200	Теория и методика физической культуры и спорта	2	-	2
201	ТПП СФП	-	2	2
202	Теория и методика физической культуры и спорта	2	-	2
203	Теория и методика физической культуры и спорта	2	-	2
204	ТПП СФП	-	2	2
205	Теория и методика физической культуры и спорта	2	-	2
206	ТПП СФП	-	2	2
207	Теория и методика физической культуры и спорта	2	-	2
208	ТПП СФП	-	2	2
209	ТПП СФП	-	2	2
210	ОФП	-	2	2

УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ

№ п/п	Наименование раздела, тем занятия	Количе ство часов	Теори я	Практ ика	Дата прове дения (число, месяц, год)	Дата прове дения по факту
1	История развития дзюдо, самбо в России, в мире. ТБ	3	1	2	01.09.2025	01.09.2025
2	Психологическая подготовка. СФП.	3	1	2	02.09.2025	02.09.2025
3	Медицинское обследование. Восстановительные мероприятия.	3		3	04.09.2025	04.09.2025
4	Технико-тактическая подготовка. Правила судейства.	3	1	2	05.09.2025	05.09.2025
5	СФП. ОФП. ТТП (захваты).Восстановительные упражнения.	3	1	2	08.09.2025	08.09.2025
6	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	3		3	09.09.2025	09.09.2025
7	СФП. ОФП. ТТП (удержание).Восстановительные упражнения.	3		3	11.09.2025	11.09.2025
8	Сдача контрольных нормативов.	1		1	12.09.2025	12.09.2025
9	Сдача контрольных нормативов.	3		3	15.09.2025	15.09.2025
10	СФП. ОФП. ТТП (передвижение с захватами).Восстановительные упражнения.	3		3	16.09.2025	16.09.2025

11	СФП. ОФП. ТТП (партер, уход с удержания). Восстановительные упражнения.	3		3	18.09.2025	18.09.2025
12	СФП. ОФП. ТТП (передвижения со сменой захватов). Восстановительные упражнения.	1		1	19.09.2025	19.09.2025
13	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	3		3	22.09.2025	22.09.2025
14	СФП. ОФП. ТТП (партер, переворот). Восстановительные упражнения.	3		3	23.09.2025	23.09.2025
15	СФП. ОФП. ТТП (левосторонние захваты). Восстановительные упражнения.	3		3	25.09.2025	25.09.2025
16	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	1		1	26.09.2025	26.09.2025
17	СФП. ОФП. ТТП (партер). Восстановительные упражнения.	3		3	29.09.2025	29.09.2025
18	СФП. ОФП. ТТП (правосторонние захваты). Восстановительные упражнения.	3		3	30.09.2025	30.09.2025
19	Соревнования.	3		3	02.10.2025	02.10.2025
20	СФП. ОФП. Восстановительные упражнения.	3		3	03.10.2025	03.10.2025
21	СФП. ОФП. ТТП (партер,	3		3	06.10.2025	06.10.2025

	преворот со стороны головы).Восстановительные упражнения.					
22	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	3		3	07.10.2025	07.10.2025
23	СФП. ОФП. ТТП (захват за пояс).Восстановительные упражнения.	3		3	09.10.2025	09.10.2025
24	СФП. ОФП. ТТП (партер, переворот со стороны ног).Восстановительные упражнения.	3		3	10.10.2025	10.10.2025
25	СФП. ОФП. ТТП (односторонний захват).Восстановительные упражнения.	3		3	13.10.2025	13.10.2025
26	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	3		3	14.10.2025	14.10.2025
27	СФП. ОФП. ТТП (удержания с боку).Восстановительные упражнения.	3		3	16.10.2025	16.10.2025
28	СФП. ОФП. ТТП (двухсторонний захват).Восстановительные упражнения.	1		1	17.10.2025	17.10.2025
29	Соревнования.	3		3	20.10.2025	20.10.2025
30	СФП. ОФП. Восстановительные упражнения.	3		3	21.10.2025	21.10.2025
31	СФП. ОФП. ТТП (удержания со	3	1	2	23.10.2025	23.10.2025

	стороны головы).Восстановительные упражнения.					
32	СФП. ОФП. ТТП (выведение из равновесия).Восстановительные упражнения.	1		1	24.10.2025	24.10.2025
33	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	3	1	2	27.10.2025	27.10.2025
34	СФП. ОФП. ТТП (удержание со стороны ног).Восстановительные упражнения.	3		3	28.10.2025	28.10.2025
35	СФП. ОФП. ТТП (задняя подножка).Восстановительные упражнения.	3		3	30.10.2025	30.10.2025
36	СФП. ОФП. ТТП (партер, преворот со стороны головы).Восстановительные упражнения.	1		1	31.10.2025	31.10.2025
37	Соревнования.	3		3	03.11.2025	03.11.2025
38	СФП. ОФП. Восстановительные упражнения.	3		3	04.11.2025	04.11.2025
39	СФП. ОФП. ТТП (уход с удержания).Восстановительные упражнения.	3		3	06.11.2025	06.11.2025
40	СФП. ОФП. ТТП (задняя подножка с односторонним захватом). Восстановительные упражнения.	1		1	07.11.2025	07.11.2025
41	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической	3		3	10.11.2025	10.11.2025

	подготовки.					
42	СФП. ОФП. ТТП (борьба в партере). Восстановительные упражнения.	3		3	11.11.2025	11.11.2025
43	СФП. ОФП. ТТП (задняя подножка с захватом за спину). Восстановительные упражнения.	3		3	13.11.2025	13.11.2025
44	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	1		1	14.11.2025	14.11.2025
45	СФП. ОФП. ТТП (задняя подножка в движении). Восстановительные упражнения.	3		3	17.11.2025	17.11.2025
46	СФП. ОФП. ТТП (передняя подножка с двухсторонним захватом). Восстановительные упражнения.	3		3	18.11.2025	18.11.2025
47	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	3		3	20.11.2025	20.11.2025
48	СФП. ОФП. ТТП (срыв болевого). Восстановительные упражнения.	1		1	21.11.2025	21.11.2025
49	СФП. ОФП. ТТП (передняя подножка с колен). Восстановительные упражнения.	3		3	24.11.2025	24.11.2025
50	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической	3		3	25.11.2025	25.11.2025

	подготовки.					
51	СФП. ОФП. ТТП (борьба в партере). Восстановительные упражнения.	3	1	2	27.11.2025	27.11.2025
52	СФП. ОФП. ТТП (подсечка, передняя подсечка). Восстановительные упражнения.	1		1	28.11.2025	28.11.2025
53	СФП. ОФП. ТТП (болевого на ногу). Восстановительные упражнения.	3		3	01.12.2025	01.12.2025
54	СФП. ОФП. ТТП (борьба в партере). Восстановительные упражнения.	3		3	02.12.2025	02.12.2025
55	СФП.ОФП. Восстановительные упражнения.	3		3	04.12.2025	04.12.2025
56	СФП. ОФП. ТТП (задняя подсечка). Восстановительные упражнения.	1		1	05.12.2025	05.12.2025
57	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	3		3	08.12.2025	08.12.2025
58	СФП. ОФП. ТТП (ущемление ахила). Восстановительные упражнения.	3		3	09.12.2025	09.12.2025
59	СФП. ОФП. ТТП (подсечка в движении). Восстановительные упражнения.	3		3	11.12.2025	11.12.2025
60	Соревнования.	1		1	12.12.2025	12.12.2025
61	СФП. ОФП. Восстановительные упражнения.	3		3	15.12.2025	15.12.2025
62	СФП. ОФП. ТТП (подбив). Восстановительные	3		3	16.12.2025	16.12.2025

	упражнения.					
63	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	3		3	18.12.2025	18.12.2025
64	СФП. ОФП. ТТП (болевого на ногу "Канарейка"). Восстановительные упражнения.	1		1	19.12.2025	19.12.2025
65	СФП. ОФП. ТТП (подбив в движении). Восстановительные упражнения.	3		3	22.12.2025	22.12.2025
66	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	3	1	2	23.12.2025	23.12.2025
67	СФП. ОФП. ТТП (бросок через бедро). Восстановительные упражнения.	3	1	2	25.12.2025	25.12.2025
68	Соревнования.	1		1	26.12.2025	26.12.2025
69	СФП. ОФП. Восстановительные упражнения.	3		3	29.12.2025	29.12.2025
70	СФП. ОФП. ТТП (бросок через бедро с поясом). Восстановительные упражнения.	3		3	30.12.2025	30.12.2025
71	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	3		3	08.01.2026	08.01.2026
72	Соревнования.	1		1	09.01.2026	09.01.2026
73	СФП. ОФП. Восстановительные упражнения.	3		3	12.01.2026	12.01.2026
74	СФП. ОФП. ТТП (бросок через	3	1	2	13.01.2026	13.01.2026

	бедро с захватом за плечо). Восстановительные упражнения.					
75	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	3		3	15.01.2026	15.01.2026
76	Сдача контрольных нормативов.	1		1	16.01.2026	16.01.2026
77	СФП. ОФП. ТТП (комбинация, зацеп-подсечка). Восстановительные упражнения.	3		3	19.01.2026	19.01.2026
78	Соревнования.	3		3	20.01.2026	20.01.2026
79	СФП. ОФП. Восстановительные упражнения.	3	1	2	22.01.2026	22.01.2026
80	СФП. ОФП. ТТП (комбинация, зацеп-подбив). Восстановительные упражнения.	3		3	23.01.2026	23.01.2026
81	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	3		3	26.01.2026	26.01.2026
82	СФП. ОФП. ТТП (борьба в стойке с комбинацией). Восстановительные упражнения.	3		3	27.01.2026	27.01.2026
83	Соревнования.	3		3	29.01.2026	29.01.2026
84	СФП. ОФП. Восстановительные упражнения.	1		1	30.01.2026	30.01.2026
85	СФП. ОФП. ТТП (боковая подножка). Восстановительные упражнения.	3		3	02.02.2026	02.02.2026
86	СФП. ОФП. ТТП (борьба в	3		3	03.02.2026	03.02.2026

	партере). Восстановительные упражнения.					
87	СФП. ОФП. ТТП (подхват изнутри). Восстановительные упражнения.	3		3	05.02.2026	05.02.2026
88	СФП. ОФП. ТТП (подхват под две ноги). Восстановительные упражнения.	1		1	06.02.2026	06.02.2026
89	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	3		3	09.02.2026	09.02.2026
90	СФП. ОФП. ТТП (партер, удушающие приемы). Восстановительные упражнения.	3	1	2	10.02.2026	10.02.2026
91	СФП. ОФП. ТТП (бросок через плечо с различными захватами). Восстановительные упражнения.	3		3	12.02.2026	12.02.2026
92	СФП. ОФП. ТТП (задний, боковой отхват). Восстановительные упражнения.	1		1	13.02.2026	13.02.2026
93	Соревнования.	3		3	16.02.2026	16.02.2026
94	СФП. ОФП. Восстановительные упражнения.	3		3	17.02.2026	17.02.2026
95	СФП. ОФП. ТТП (партер, борьба в партере). Восстановительные упражнения.	3		3	19.02.2026	19.02.2026
96	СФП. ОФП. Гимнастика. Кросс-фит. Восстановительные упражнения.	3		3	20.02.2026	20.02.2026

97	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	3		3	24.02.2026	24.02.2026
98	СФП. ОФП. Силовая подготовка (жим лежа). Восстановительные упражнения.	3		3	26.02.2026	26.02.2026
99	СФП. ОФП. ТТП (задний, боковой отхват). Восстановительные упражнения.	3		3	27.02.2026	27.02.2026
100	СФП. ОФП. ТТП (передняя подсечка в темп шагов). Восстановительные упражнения.	3		3	02.03.2026	02.03.2026
101	СФП. ОФП. ТТП (бросок с двух колен). Восстановительные упражнения.	3		3	03.03.2026	03.03.2026
102	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	3	1	2	05.03.2026	05.03.2026
103	СФП. ОФП. Восстановительные упражнения.	3		3	06.03.2026	06.03.2026
104	СФП. ОФП. ТТП (индивидуальная техника, борьба в стойке). Восстановительные упражнения.	1		1	09.03.2026	09.03.2026
105	СФП. ОФП. ТТП. Восстановительные мероприятия .	3		3	10.03.2026	10.03.2026
106	СФП. ОФП. Силовая	3		3	12.03.2026	12.03.2026

	подготовка (турник, брусья). Восстановительные упражнения.					
107	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	3		3	13.03.2026	13.03.2026
108	СФП. ОФП. Гимнастика. Акробатика. Восстановительные упражнения.	1		1	16.03.2026	16.03.2026
109	СФП. ОФП. Восстановительные упражнения.	3		3	17.03.2026	17.03.2026
110	СФП. ОФП. ТТП (партер, уход с удержания).Восстановительные упражнения.	3		3	19.03.2026	19.03.2026
111	СФП. ОФП. ТТП (передвижения со сменой захватов).Восстановительные упражнения.	3		3	20.03.2026	20.03.2026
112	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	1		1	23.03.2026	23.03.2026
113	СФП. ОФП. Восстановительные упражнения.	3		3	24.03.2026	24.03.2026
114	СФП. ОФП. ТТП (партер, переворот).Восстановительные упражнения.	3		3	26.03.2026	26.03.2026
115	СФП. ОФП. ТТП (левосторонние захваты).Восстановительные упражнения.	3		3	27.03.2026	27.03.2026
116	СФП. ОФП. День борьбы	1		1	30.03.2026	30.03.2026

	(соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.					
117	СФП. ОФП. ТТП (партер).Восстановительные упражнения.	3	1	2	31.03.2026	31.03.2026
118	СФП. ОФП. ТТП (правосторонние захваты).Восстановительные упражнения.	3		3	02.04.2026	02.04.2026
119	Соревнования.	3		3	03.04.2026	03.04.2026
120	СФП. ОФП. Восстановительные упражнения.	3		3	06.04.2026	06.04.2026
121	СФП. ОФП. ТТП (удержания со стороны головы).Восстановительные упражнения.	3		3	07.04.2026	07.04.2026
122	СФП. ОФП. ТТП (выведение из равновесия).Восстановительные упражнения.	3	1	2	09.04.2026	09.04.2026
123	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	3		3	10.04.2026	10.04.2026
124	СФП. ОФП. ТТП (партер, переворот).Восстановительные упражнения.	3		3	13.04.2026	13.04.2026
125	СФП. ОФП. ТТП (удержание со стороны ног).Восстановительные упражнения.	3		3	14.04.2026	14.04.2026
126	СФП. ОФП. ТТП (задняя подножка).Восстановительные	3		3	16.04.2026	16.04.2026

	упражнения.					
127	СФП. ОФП. ТТП (правосторонние захваты). Восстановительные упражнения.	3		3	17.04.2026	17.04.2026
128	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	1		1	20.04.2026	20.04.2026
129	СФП. ОФП. ТТП (рычаг локтя). Восстановительные упражнения.	3	1	2	21.04.2026	21.04.2026
130	СФП. ОФП. ТТП Промежуточная аттестация	3		3	23.04.2026	23.04.2026
131	СФП. ОФП. ТТП Промежуточная аттестация	3		3	24.04.2026	24.04.2026
132	СФП. ОФП. ТТП Промежуточная аттестация	3		3	27.04.2026	27.04.2026
133	СФП. ОФП. ТТП (передняя подножка с односторонним захватом). Восстановительные упражнения.	3		3	28.04.2026	28.04.2026
134	СФП. ОФП. ТТП (подсад изнутри). Восстановительные упражнения.	3		3	30.04.2026	30.04.2026
135	СФП. ОФП. ТТП (удержание со стороны ног). Восстановительные упражнения.	3		3	04.05.2026	04.05.2026
136	СФП. ОФП. ТТП (комбинации в стойке). Восстановительные упражнения.	3		3	05.05.2026	05.05.2026
137	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки).	3		3	07.05.2026	07.05.2026

	Упражнения психологической подготовки.					
138	СФП. ОФП. ТТП (партер, уход с удушающих приемов). Восстановительные упражнения.	3	1	2	08.05.2026	08.05.2026
139	СФП. ОФП. ТТП (индивидуальная техника, борьба в стойке). Восстановительные упражнения.	3		3	11.05.2026	11.05.2026
140	СФП. ОФП. ТТП (передвижение с захватами). Восстановительные упражнения.	3		3	12.05.2026	12.05.2026
141	СФП. ОФП. Восстановительные упражнения.	3		3	14.05.2026	14.05.2026
142	СФП. ОФП. ТТП (партер, уход с удержания). Восстановительные упражнения.	3		3	15.05.2026	15.05.2026
143	СФП. ОФП. ТТП (передвижения со сменой захватов). Восстановительные упражнения.	3		3	18.05.2026	18.05.2026
144	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	3		3	19.05.2026	19.05.2026
145	СФП. ОФП. ТТП (партер, переворот). Восстановительные упражнения.	3		3	21.05.2026	21.05.2026
146	СФП. ОФП. ТТП (подхват под две ноги). Восстановительные	3		3	22.05.2026	22.05.2026

	упражнения.					
147	СФП. ОФП. Итоговое занятие	3		3	25.05.2026	25.05.2026

1 год обучения углубленного уровня

**Календарно-тематическое планирование 1 год обучения углубленной подготовки
для самоподготовки**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов		
		Теория	Практика	Всего
148	ОФП	-	3	3
149	Теория и методика физической культуры и спорта	3	-	3
150	СФП ТТП	-	3	3
151	ОФП СФП.	-		
152	Судейские правила	3	-	3
153	ОФП	-	3	3
154	ТТП СФП	-	3	3
155	Теория и методика физической культуры и спорта	3	-	3
156	ОФП	-	3	3
157	Судейские првила	3	-	3
158	ТТП СФП	-	3	3
159	Теория и методика	3	-	3

	физической культуры и спорта			
160	ОФП	-	3	3
161	ТПП СФП.	-	3	3
162	Теория и методика физической культуры и спорта	3	-	3
163	ОФП	-	3	3
164	Теория и методика физической культуры и спорта	3	-	3
165	ТПП СФП	-	3	3
166	Теория и методика физической культуры и спорта	3	-	3
167	ТПП СФП	-	3	3
168	Теория и методика физической культуры и спорта	3	-	3

2 год обучения углубленного уровня

№ п/п	Наименование раздела, тем занятия	Количе ство часов	Теори я	Практ ика	Дата прове дения (число, месяц, год)	Дата прове дения по факту
1	История развития дзюдо, самбо в России, в мире. ТБ	3	1	2	01.09.2025	01.09.2025
2	Психологическая подготовка. СФП.	3	1	2	02.09.2025	02.09.2025
3	Медицинское обследование. Восстановительные мероприятия.	3		3	04.09.2025	04.09.2025
4	Технико-тактическая подготовка. Правила судейства.	3	1	2	05.09.2025	05.09.2025
5	СФП. ОФП. ТТП (захваты). Восстановительные упражнения.	3	1	2	08.09.2025	08.09.2025
6	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	3		3	09.09.2025	09.09.2025
7	СФП. ОФП. ТТП (удержание). Восстановительные упражнения.	3		3	11.09.2025	11.09.2025
8	Сдача контрольных нормативов.	3		3	12.09.2025	12.09.2025
9	Сдача контрольных нормативов.	3		3	15.09.2025	15.09.2025
10	СФП. ОФП. ТТП (передвижение с захватами). Восстановительные упражнения.	3		3	16.09.2025	16.09.2025
11	СФП. ОФП. ТТП (партер, уход с	3		3	18.09.2025	18.09.2025

	удержания).Восстановительные упражнения.					
12	СФП. ОФП. ТТП (передвижения со сменой захватов).Восстановительные упражнения.	3		3	19.09.2025	19.09.2025
13	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	3		3	22.09.2025	22.09.2025
14	СФП. ОФП. ТТП (партер, переворот).Восстановительные упражнения.	3		3	23.09.2025	23.09.2025
15	СФП. ОФП. ТТП (левосторонние захваты).Восстановительные упражнения.	3		3	25.09.2025	25.09.2025
16	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	3		3	26.09.2025	26.09.2025
17	СФП. ОФП. ТТП (партер).Восстановительные упражнения.	3		3	29.09.2025	29.09.2025
18	СФП. ОФП. ТТП (правосторонние захваты).Восстановительные упражнения.	3		3	30.09.2025	30.09.2025
19	Соревнования.	3		3	02.10.2025	02.10.2025
20	СФП. ОФП. Восстановительные упражнения.	3		3	03.10.2025	03.10.2025
21	СФП. ОФП. ТТП (партер, преворот со стороны головы).Восстановительные	3		3	06.10.2025	06.10.2025

	упражнения.					
22	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	3		3	07.10.2025	07.10.2025
23	СФП. ОФП. ТТП (захват за пояс).Восстановительные упражнения.	3		3	09.10.2025	09.10.2025
24	СФП. ОФП. ТТП (партер, переворот со стороны ног).Восстановительные упражнения.	3		3	10.10.2025	10.10.2025
25	СФП. ОФП. ТТП (односторонний захват).Восстановительные упражнения.	3		3	13.10.2025	13.10.2025
26	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	3		3	14.10.2025	14.10.2025
27	СФП. ОФП. ТТП (удержания с боку).Восстановительные упражнения.	3		3	16.10.2025	16.10.2025
28	СФП. ОФП. ТТП (двухсторонний захват).Восстановительные упражнения.	3		3	17.10.2025	17.10.2025
29	Соревнования.	3		3	20.10.2025	20.10.2025
30	СФП. ОФП. Восстановительные упражнения.	3		3	21.10.2025	21.10.2025
31	СФП. ОФП. ТТП (удержания со стороны головы).Восстановительные	3	1	2	23.10.2025	23.10.2025

	упражнения.					
32	СФП. ОФП. ТТП (выведение из равновесия). Восстановительные упражнения.	3		3	24.10.2025	24.10.2025
33	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	3	1	2	27.10.2025	27.10.2025
34	СФП. ОФП. ТТП (удержание со стороны ног). Восстановительные упражнения.	3		3	28.10.2025	28.10.2025
35	СФП. ОФП. ТТП (задняя подножка). Восстановительные упражнения.	3		3	30.10.2025	30.10.2025
36	СФП. ОФП. ТТП (партер, преворот со стороны головы). Восстановительные упражнения.	3		3	31.10.2025	31.10.2025
37	Соревнования.	3		3	03.11.2025	03.11.2025
38	СФП. ОФП. Восстановительные упражнения.	3		3	04.11.2025	04.11.2025
39	СФП. ОФП. ТТП (уход с удержания). Восстановительные упражнения.	3		3	06.11.2025	06.11.2025
40	СФП. ОФП. ТТП (задняя подножка с односторонним захватом). Восстановительные упражнения.	3		3	07.11.2025	07.11.2025
41	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	3		3	10.11.2025	10.11.2025
42	СФП. ОФП. ТТП (борьба в	3		3	11.11.2025	11.11.2025

	партере). Восстановительные упражнения.					
43	СФП. ОФП. ТТП (задняя подножка с захватом за спину). Восстановительные упражнения.	3		3	13.11.2025	13.11.2025
44	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	3		3	14.11.2025	14.11.2025
45	СФП. ОФП. ТТП (задняя подножка в движении). Восстановительные упражнения.	3		3	17.11.2025	17.11.2025
46	СФП. ОФП. ТТП (передняя подножка с двухсторонним захватом). Восстановительные упражнения.	3		3	18.11.2025	18.11.2025
47	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	3		3	20.11.2025	20.11.2025
48	СФП. ОФП. ТТП (срыв болевого). Восстановительные упражнения.	3		3	21.11.2025	21.11.2025
49	СФП. ОФП. ТТП (передняя подножка с колен). Восстановительные упражнения.	3		3	24.11.2025	24.11.2025
50	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	3		3	25.11.2025	25.11.2025
51	СФП. ОФП. ТТП (борьба в	3	1	2	27.11.2025	27.11.2025

	партере). Восстановительные упражнения.					
52	СФП. ОФП. ТТП (подсечка, передняя подсечка). Восстановительные упражнения.	3		3	28.11.2025	28.11.2025
53	СФП. ОФП. ТТП (болевого на ногу). Восстановительные упражнения.	3		3	01.12.2025	01.12.2025
54	СФП. ОФП. ТТП (борьба в партере). Восстановительные упражнения.	3		3	02.12.2025	02.12.2025
55	СФП.ОФП. Восстановительные упражнения.	3		3	04.12.2025	04.12.2025
56	СФП. ОФП. ТТП (задняя подсечка). Восстановительные упражнения.	3		3	05.12.2025	05.12.2025
57	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	3		3	08.12.2025	08.12.2025
58	СФП. ОФП. ТТП (ущемление ахила). Восстановительные упражнения.	3		3	09.12.2025	09.12.2025
59	СФП. ОФП. ТТП (подсечка в движении). Восстановительные упражнения.	3		3	11.12.2025	11.12.2025
60	Соревнования.	1		1	12.12.2025	12.12.2025
61	СФП. ОФП. Восстановительные упражнения.	3		3	15.12.2025	15.12.2025
62	СФП. ОФП. ТТП (подбив). Восстановительные упражнения.	3		3	16.12.2025	16.12.2025
63	СФП. ОФП. День борьбы	3		3	18.12.2025	18.12.2025

	(соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.					
64	СФП. ОФП. ТТП (болевого на ногу "Канарейка"). Восстановительные упражнения.	3	1	2	19.12.2025	19.12.2025
65	СФП. ОФП. ТТП (подбив в движении). Восстановительные упражнения.	3		3	22.12.2025	22.12.2025
66	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	3	1	2	23.12.2025	23.12.2025
67	СФП. ОФП. ТТП (бросок через бедро). Восстановительные упражнения.	3	1	2	25.12.2025	25.12.2025
68	Соревнования.	1		1	26.12.2025	26.12.2025
69	СФП. ОФП. Восстановительные упражнения.	3		3	29.12.2025	29.12.2025
70	СФП. ОФП. ТТП (бросок через бедро с поясом). Восстановительные упражнения.	3		3	30.12.2025	30.12.2025
71	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	3		3	08.01.2026	08.01.2026
72	Соревнования.	3		3	09.01.2026	09.01.2026
73	СФП. ОФП. Восстановительные упражнения.	3		3	12.01.2026	12.01.2026
74	СФП. ОФП. ТТП (бросок через бедро с захватом за плечо). Восстановительные	3	1	2	13.01.2026	13.01.2026

	упражнения.					
75	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	3		3	15.01.2026	15.01.2026
76	Сдача контрольных нормативов.	3		3	16.01.2026	16.01.2026
77	СФП. ОФП. ТТП (комбинация, зацеп-подсечка). Восстановительные упражнения.	3		3	19.01.2026	19.01.2026
78	Соревнования.	3		3	20.01.2026	20.01.2026
79	СФП. ОФП. Восстановительные упражнения.	3	1	2	22.01.2026	22.01.2026
80	СФП. ОФП. ТТП (комбинация, зацеп-подбив). Восстановительные упражнения.	3	1	2	23.01.2026	23.01.2026
81	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	3		3	26.01.2026	26.01.2026
82	СФП. ОФП. ТТП (борьба в стойке с комбинацией). Восстановительные упражнения.	3		3	27.01.2026	27.01.2026
83	Соревнования.	3		3	29.01.2026	29.01.2026
84	СФП. ОФП. Восстановительные упражнения.	3		3	30.01.2026	30.01.2026
85	СФП. ОФП. ТТП (боковая подножка). Восстановительные упражнения.	3		3	02.02.2026	02.02.2026
86	СФП. ОФП. ТТП (борьба в партере). Восстановительные упражнения.	3		3	03.02.2026	03.02.2026

87	СФП. ОФП. ТТП (подхват изнутри). Восстановительные упражнения.	3		3	05.02.2026	05.02.2026
88	СФП. ОФП. ТТП (подхват под две ноги). Восстановительные упражнения.	3	1	2	06.02.2026	06.02.2026
89	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	3		3	09.02.2026	09.02.2026
90	СФП. ОФП. ТТП (партер, удушающие приемы). Восстановительные упражнения.	3	1	2	10.02.2026	10.02.2026
91	СФП. ОФП. ТТП (бросок через плечо с различными захватами). Восстановительные упражнения.	3		3	12.02.2026	12.02.2026
92	СФП. ОФП. ТТП (задний, боковой отхват). Восстановительные упражнения.	3		3	13.02.2026	13.02.2026
93	Соревнования.	3		3	16.02.2026	16.02.2026
94	СФП. ОФП. Восстановительные упражнения.	3		3	17.02.2026	17.02.2026
95	СФП. ОФП. ТТП (партер, борьба в партере). Восстановительные упражнения.	3		3	19.02.2026	19.02.2026
96	СФП. ОФП. Гимнастика. Кросс-фит. Восстановительные упражнения.	3		3	20.02.2026	20.02.2026
97	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки).	3		3	24.02.2026	24.02.2026

	Упражнения психологической подготовки.					
98	СФП. ОФП. Силовая подготовка (жим лежа). Восстановительные упражнения.	3		3	26.02.2026	26.02.2026
99	СФП. ОФП. ТТП (задний, боковой отхват). Восстановительные упражнения.	3		3	27.02.2026	27.02.2026
100	СФП. ОФП. ТТП (передняя подсечка в темп шагов). Восстановительные упражнения.	3		3	02.03.2026	02.03.2026
101	СФП. ОФП. ТТП (бросок с двух колен). Восстановительные упражнения.	3		3	03.03.2026	03.03.2026
102	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	3	1	2	05.03.2026	05.03.2026
103	СФП. ОФП. Восстановительные упражнения.	3		3	06.03.2026	06.03.2026
104	СФП. ОФП. ТТП (индивидуальная техника, борьба в стойке). Восстановительные упражнения.	1		1	09.03.2026	09.03.2026
105	СФП. ОФП. ТТП. Восстановительные мероприятия .	3		3	10.03.2026	10.03.2026
106	СФП. ОФП. Силовая подготовка (турник, брусья). Восстановительные упражнения.	3		3	12.03.2026	12.03.2026

107	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	3		3	13.03.2026	13.03.2026
108	СФП. ОФП. Гимнастика. Акробатика. Восстановительные упражнения.	3	1	2	16.03.2026	16.03.2026
109	СФП. ОФП. Восстановительные упражнения.	3		3	17.03.2026	17.03.2026
110	СФП. ОФП. ТТП (партер, уход с удержания). Восстановительные упражнения.	3		3	19.03.2026	19.03.2026
111	СФП. ОФП. ТТП (передвижения со сменой захватов). Восстановительные упражнения.	3		3	20.03.2026	20.03.2026
112	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	3	1	2	23.03.2026	23.03.2026
113	СФП. ОФП. Восстановительные упражнения.	3		3	24.03.2026	24.03.2026
114	СФП. ОФП. ТТП (партер, переворот). Восстановительные упражнения.	3		3	26.03.2026	26.03.2026
115	СФП. ОФП. ТТП (левосторонние захваты). Восстановительные упражнения.	3		3	27.03.2026	27.03.2026
116	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической	3		3	30.03.2026	30.03.2026

	подготовки.					
117	СФП. ОФП. ТТП (партер).Восстановительные упражнения.	3	1	2	31.03.2026	31.03.2026
118	СФП. ОФП. ТТП (правосторонние захваты).Восстановительные упражнения.	3		3	02.04.2026	02.04.2026
119	Соревнования.	3		3	03.04.2026	03.04.2026
120	СФП. ОФП. Восстановительные упражнения.	3		3	06.04.2026	06.04.2026
121	СФП. ОФП. ТТП (удержания со стороны головы).Восстановительные упражнения.	3		3	07.04.2026	07.04.2026
122	СФП. ОФП. ТТП (выведение из равновесия).Восстановительные упражнения.	3	1	2	09.04.2026	09.04.2026
123	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	3		3	10.04.2026	10.04.2026
124	СФП. ОФП. ТТП (партер, переворот).Восстановительные упражнения.	3		3	13.04.2026	13.04.2026
125	СФП. ОФП. ТТП (удержание со стороны ног).Восстановительные упражнения.	3		3	14.04.2026	14.04.2026
126	СФП. ОФП. ТТП (задняя подножка).Восстановительные упражнения.	3		3	16.04.2026	16.04.2026
127	СФП. ОФП. ТТП	3		3	17.04.2026	17.04.2026

	(правосторонние захваты). Восстановительные упражнения.					
128	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	3		3	20.04.2026	20.04.2026
129	СФП. ОФП. ТТП (рычаг локтя). Восстановительные упражнения.	3	1	2	21.04.2026	21.04.2026
130	СФП. ОФП. ТТП Промежуточная аттестация	3		3	23.04.2026	23.04.2026
131	СФП. ОФП. ТТП Промежуточная аттестация	3		3	24.04.2026	24.04.2026
132	СФП. ОФП. ТТП Промежуточная аттестация	3		3	27.04.2026	27.04.2026
133	СФП. ОФП. ТТП (передняя подножка с односторонним захватом). Восстановительные упражнения.	3		3	28.04.2026	28.04.2026
134	СФП. ОФП. ТТП (подсад изнутри). Восстановительные упражнения.	3		3	30.04.2026	30.04.2026
135	СФП. ОФП. ТТП (удержание со стороны ног). Восстановительные упражнения.	3		3	04.05.2026	04.05.2026
136	СФП. ОФП. ТТП (комбинации в стойке). Восстановительные упражнения.	3		3	05.05.2026	05.05.2026
137	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	3		3	07.05.2026	07.05.2026

138	СФП. ОФП. ТТП (партер, уход с удушающих приемов). Восстановительные упражнения.	3	1	2	08.05.2026	08.05.2026
139	СФП. ОФП. ТТП (индивидуальная техника, борьба в стойке). Восстановительные упражнения.	3		3	11.05.2026	11.05.2026
140	СФП. ОФП. ТТП (передвижение с захватами). Восстановительные упражнения.	3		3	12.05.2026	12.05.2026
141	СФП. ОФП. Восстановительные упражнения.	3		3	14.05.2026	14.05.2026
142	СФП. ОФП. ТТП (партер, уход с удержания). Восстановительные упражнения.	3		3	15.05.2026	15.05.2026
143	СФП. ОФП. ТТП (передвижения со сменой захватов). Восстановительные упражнения.	3		3	18.05.2026	18.05.2026
144	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	3		3	19.05.2026	19.05.2026
145	СФП. ОФП. ТТП (партер, переворот). Восстановительные упражнения.	3		3	21.05.2026	21.05.2026
146	СФП. ОФП. ТТП (подхват под две ноги). Восстановительные упражнения.	3		3	22.05.2026	22.05.2026
147	СФП. ОФП. Итоговое занятие	3		3	25.05.2026	25.05.2026

--	--	--	--	--	--	--

**Календарно-тематическое планирование 2 год обучения углубленной подготовки
для самоподготовки**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов		
		Теория	Практика	Всего
148	ОФП	-	3	3
149	Теория и методика физической культуры и спорта	3	-	3
150	СФП ТТП	-	3	3
151	ОФП СФП.	-		
152	Судейские правила	3	-	3
153	ОФП	-	3	3
154	ТТП СФП	-	3	3
155	Теория и методика физической культуры и спорта	3	-	3
156	ОФП	-	3	3
157	Судейские првила	3	-	3
158	ТТП СФП	-	3	3
159	Теория и методика физической культуры и спорта	3	-	3
160	ОФП	-	3	3
161	ТТП СФП.	-	3	3

162	Теория и методика физической культуры и спорта	3	-	3
163	ОФП	-	3	3
164	Теория и методика физической культуры и спорта	3	-	3
165	ТПП СФП	-	3	3
166	Теория и методика физической культуры и спорта	3	-	3
167	ТПП СФП	-	3	3
168	Теория и методика физической культуры и спорта	3	-	3

3 год обучения углубленного уровня

№ п/п	Наименование раздела, тем занятия	Количе ство часов	Теори я	Практ ика	Дата прове дения (число, месяц, год)	Дата прове дения по факту
1	История развития дзюдо, самбо в России, в мире. ТБ	3	1	2	01.09.2025	01.09.2025
2	Психологическая подготовка. СФП.	3	1	2	02.09.2025	02.09.2025
3	Медицинское обследование. Востановительные мероприятия.	3		3	04.09.2025	04.09.2025

4	Технико-тактическая подготовка. Правила судейства.	3	1	2	05.09.2025	05.09.2025
5	СФП. ОФП. ТТП (захваты). Восстановительные упражнения.	3	1	2	08.09.2025	08.09.2025
6	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	3		3	09.09.2025	09.09.2025
7	СФП. ОФП. ТТП (удержание). Восстановительные упражнения.	3		3	11.09.2025	11.09.2025
8	Сдача контрольных нормативов.	3		3	12.09.2025	12.09.2025
9	Сдача контрольных нормативов.	3		3	15.09.2025	15.09.2025
10	СФП. ОФП. ТТП (передвижение с захватами). Восстановительные упражнения.	3		3	16.09.2025	16.09.2025
11	СФП. ОФП. ТТП (партер, уход с удержания). Восстановительные упражнения.	3		3	18.09.2025	18.09.2025
12	СФП. ОФП. ТТП (передвижения со сменой захватов). Восстановительные упражнения.	3		3	19.09.2025	19.09.2025
13	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	3		3	22.09.2025	22.09.2025
14	СФП. ОФП. ТТП (партер, переворот). Восстановительные упражнения.	3		3	23.09.2025	23.09.2025
15	СФП. ОФП. ТТП	3		3	25.09.2025	25.09.2025

	(левосторонние захваты).Восстановительные упражнения.					
16	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	3		3	26.09.2025	26.09.2025
17	СФП. ОФП. ТТП (партер).Восстановительные упражнения.	3		3	29.09.2025	29.09.2025
18	СФП. ОФП. ТТП (правосторонние захваты).Восстановительные упражнения.	3		3	30.09.2025	30.09.2025
19	Соревнования.	3		3	02.10.2025	02.10.2025
20	СФП. ОФП. Восстановительные упражнения.	3		3	03.10.2025	03.10.2025
21	СФП. ОФП. ТТП (партер, преворот со стороны головы).Восстановительные упражнения.	3		3	06.10.2025	06.10.2025
22	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	3		3	07.10.2025	07.10.2025
23	СФП. ОФП. ТТП (захват за пояс).Восстановительные упражнения.	3		3	09.10.2025	09.10.2025
24	СФП. ОФП. ТТП (партер, переворот со стороны ног).Восстановительные упражнения.	3		3	10.10.2025	10.10.2025
25	СФП. ОФП. ТТП (односторонний	3		3	13.10.2025	13.10.2025

	захват).Восстановительные упражнения.					
26	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	3		3	14.10.2025	14.10.2025
27	СФП. ОФП. ТТП (удержания с боку).Восстановительные упражнения.	3		3	16.10.2025	16.10.2025
28	СФП. ОФП. ТТП (двухсторонний захват).Восстановительные упражнения.	3		3	17.10.2025	17.10.2025
29	Соревнования.	3		3	20.10.2025	20.10.2025
30	СФП. ОФП. Восстановительные упражнения.	3		3	21.10.2025	21.10.2025
31	СФП. ОФП. ТТП (удержания со стороны головы).Восстановительные упражнения.	3	1	2	23.10.2025	23.10.2025
32	СФП. ОФП. ТТП (выведение из равновесия).Восстановительные упражнения.	3		3	24.10.2025	24.10.2025
33	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	3	1	2	27.10.2025	27.10.2025
34	СФП. ОФП. ТТП (удержание со стороны ног).Восстановительные упражнения.	3		3	28.10.2025	28.10.2025
35	СФП. ОФП. ТТП (задняя подножка).Восстановительные	3		3	30.10.2025	30.10.2025

	упражнения.					
36	СФП. ОФП. ТТП (партер, преворот со стороны головы). Восстановительные упражнения.	3		3	31.10.2025	31.10.2025
37	Соревнования.	3		3	03.11.2025	03.11.2025
38	СФП. ОФП. Восстановительные упражнения.	3		3	04.11.2025	04.11.2025
39	СФП. ОФП. ТТП (уход с удержания). Восстановительные упражнения.	3		3	06.11.2025	06.11.2025
40	СФП. ОФП. ТТП (задняя подножка с односторонним захватом). Восстановительные упражнения.	3		3	07.11.2025	07.11.2025
41	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	3		3	10.11.2025	10.11.2025
42	СФП. ОФП. ТТП (борьба в партере). Восстановительные упражнения.	3		3	11.11.2025	11.11.2025
43	СФП. ОФП. ТТП (задняя подножка с захватом за спину). Восстановительные упражнения.	3		3	13.11.2025	13.11.2025
44	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	3		3	14.11.2025	14.11.2025
45	СФП. ОФП. ТТП (задняя подножка в движении). Восстановительные упражнения.	3		3	17.11.2025	17.11.2025

46	СФП. ОФП. ТТП (передняя подножка с двухсторонним захватом). Восстановительные упражнения.	3		3	18.11.2025	18.11.2025
47	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	3		3	20.11.2025	20.11.2025
48	СФП. ОФП. ТТП (срыв болевого). Восстановительные упражнения.	3		3	21.11.2025	21.11.2025
49	СФП. ОФП. ТТП (передняя подножка с колен). Восстановительные упражнения.	3		3	24.11.2025	24.11.2025
50	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	3		3	25.11.2025	25.11.2025
51	СФП. ОФП. ТТП (борьба в партере). Восстановительные упражнения.	3	1	2	27.11.2025	27.11.2025
52	СФП. ОФП. ТТП (подсечка, передняя подсечка). Восстановительные упражнения.	3		3	28.11.2025	28.11.2025
53	СФП. ОФП. ТТП (болевого на ногу). Восстановительные упражнения.	3		3	01.12.2025	01.12.2025
54	СФП. ОФП. ТТП (борьба в партере). Восстановительные упражнения.	3		3	02.12.2025	02.12.2025
55	СФП.ОФП. Восстановительные упражнения.	3		3	04.12.2025	04.12.2025

56	СФП. ОФП. ТТП (задняя подсечка). Восстановительные упражнения.	3		3	05.12.2025	05.12.2025
57	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	3		3	08.12.2025	08.12.2025
58	СФП. ОФП. ТТП (ущемление ахила). Восстановительные упражнения.	3		3	09.12.2025	09.12.2025
59	СФП. ОФП. ТТП (подсечка в движении). Восстановительные упражнения.	3		3	11.12.2025	11.12.2025
60	Соревнования.	1		1	12.12.2025	12.12.2025
61	СФП. ОФП. Восстановительные упражнения.	3		3	15.12.2025	15.12.2025
62	СФП. ОФП. ТТП (подбив). Восстановительные упражнения.	3		3	16.12.2025	16.12.2025
63	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	3		3	18.12.2025	18.12.2025
64	СФП. ОФП. ТТП (болевого на ногу "Канарейка"). Восстановительные упражнения.	3	1	2	19.12.2025	19.12.2025
65	СФП. ОФП. ТТП (подбив в движении). Восстановительные упражнения.	3		3	22.12.2025	22.12.2025
66	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	3	1	2	23.12.2025	23.12.2025

67	СФП. ОФП. ТТП (бросок через бедро). Восстановительные упражнения.	3	1	2	25.12.2025	25.12.2025
68	Соревнования.	1		1	26.12.2025	26.12.2025
69	СФП. ОФП. Восстановительные упражнения.	3		3	29.12.2025	29.12.2025
70	СФП. ОФП. ТТП (бросок через бедро с поясом). Восстановительные упражнения.	3		3	30.12.2025	30.12.2025
71	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	3		3	08.01.2026	08.01.2026
72	Соревнования.	3		3	09.01.2026	09.01.2026
73	СФП. ОФП. Восстановительные упражнения.	3		3	12.01.2026	12.01.2026
74	СФП. ОФП. ТТП (бросок через бедро с захватом за плечо). Восстановительные упражнения.	3	1	2	13.01.2026	13.01.2026
75	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	3		3	15.01.2026	15.01.2026
76	Сдача контрольных нормативов.	3		3	16.01.2026	16.01.2026
77	СФП. ОФП. ТТП (комбинация, зацеп-подсечка). Восстановительные упражнения.	3		3	19.01.2026	19.01.2026
78	Соревнования.	3		3	20.01.2026	20.01.2026
79	СФП. ОФП. Восстановительные упражнения.	3	1	2	22.01.2026	22.01.2026
80	СФП. ОФП. ТТП (комбинация,	3	1	2	23.01.2026	23.01.2026

	зацеп-подбив). Восстановительные упражнения.					
81	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	3		3	26.01.2026	26.01.2026
82	СФП. ОФП. ТТП (борьба в стойке с комбинацией). Восстановительные упражнения.	3		3	27.01.2026	27.01.2026
83	Соревнования.	3		3	29.01.2026	29.01.2026
84	СФП. ОФП. Восстановительные упражнения.	3		3	30.01.2026	30.01.2026
85	СФП. ОФП. ТТП (боковая подножка). Восстановительные упражнения.	3		3	02.02.2026	02.02.2026
86	СФП. ОФП. ТТП (борьба в партере). Восстановительные упражнения.	3		3	03.02.2026	03.02.2026
87	СФП. ОФП. ТТП (подхват изнутри). Восстановительные упражнения.	3		3	05.02.2026	05.02.2026
88	СФП. ОФП. ТТП (подхват под две ноги). Восстановительные упражнения.	3	1	2	06.02.2026	06.02.2026
89	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	3		3	09.02.2026	09.02.2026
90	СФП. ОФП. ТТП (партер, удушающие приемы). Восстановительные упражнения.	3	1	2	10.02.2026	10.02.2026

91	СФП. ОФП. ТТП (бросок через плечо с различными захватами). Восстановительные упражнения.	3		3	12.02.2026	12.02.2026
92	СФП. ОФП. ТТП (задний, боковой отхват). Восстановительные упражнения.	3		3	13.02.2026	13.02.2026
93	Соревнования.	3		3	16.02.2026	16.02.2026
94	СФП. ОФП. Восстановительные упражнения.	3		3	17.02.2026	17.02.2026
95	СФП. ОФП. ТТП (партер, борьба в партере). Восстановительные упражнения.	3		3	19.02.2026	19.02.2026
96	СФП. ОФП. Гимнастика. Кросс-фит. Восстановительные упражнения.	3		3	20.02.2026	20.02.2026
97	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	3		3	24.02.2026	24.02.2026
98	СФП. ОФП. Силовая подготовка (жим лежа). Восстановительные упражнения.	3		3	26.02.2026	26.02.2026
99	СФП. ОФП. ТТП (задний, боковой отхват). Восстановительные упражнения.	3		3	27.02.2026	27.02.2026
100	СФП. ОФП. ТТП (передняя подсечка в темп шагов). Восстановительные упражнения.	3		3	02.03.2026	02.03.2026
101	СФП. ОФП. ТТП (бросок с	3		3	03.03.2026	03.03.2026

	двух колен). Восстановительные упражнения.					
102	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	3	1	2	05.03.2026	05.03.2026
103	СФП. ОФП. Восстановительные упражнения.	3		3	06.03.2026	06.03.2026
104	СФП. ОФП. ТТП (индивидуальная техника, борьба в стойке). Восстановительные упражнения.	1		1	09.03.2026	09.03.2026
105	СФП. ОФП. ТТП. Восстановительные мероприятия .	3		3	10.03.2026	10.03.2026
106	СФП. ОФП. Силовая подготовка (турник, брусья). Восстановительные упражнения.	3		3	12.03.2026	12.03.2026
107	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	3		3	13.03.2026	13.03.2026
108	СФП. ОФП. Гимнастика. Акробатика. Восстановительные упражнения.	3	1	2	16.03.2026	16.03.2026
109	СФП. ОФП. Восстановительные упражнения.	3		3	17.03.2026	17.03.2026
110	СФП. ОФП. ТТП (партер, уход с удержания). Восстановительные упражнения.	3		3	19.03.2026	19.03.2026

111	СФП. ОФП. ТТП (передвижения со сменой захватов). Восстановительные упражнения.	3		3	20.03.2026	20.03.2026
112	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	3	1	2	23.03.2026	23.03.2026
113	СФП. ОФП. Восстановительные упражнения.	3		3	24.03.2026	24.03.2026
114	СФП. ОФП. ТТП (партер, переворот). Восстановительные упражнения.	3		3	26.03.2026	26.03.2026
115	СФП. ОФП. ТТП (левосторонние захваты). Восстановительные упражнения.	3		3	27.03.2026	27.03.2026
116	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	3		3	30.03.2026	30.03.2026
117	СФП. ОФП. ТТП (партер). Восстановительные упражнения.	3	1	2	31.03.2026	31.03.2026
118	СФП. ОФП. ТТП (правосторонние захваты). Восстановительные упражнения.	3		3	02.04.2026	02.04.2026
119	Соревнования.	3		3	03.04.2026	03.04.2026
120	СФП. ОФП. Восстановительные упражнения.	3		3	06.04.2026	06.04.2026
121	СФП. ОФП. ТТП (удержания со стороны)	3		3	07.04.2026	07.04.2026

	головы).Восстановительные упражнения.					
122	СФП. ОФП. ТТП (выведение из равновесия).Восстановительные упражнения.	3	1	2	09.04.2026	09.04.2026
123	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	3		3	10.04.2026	10.04.2026
124	СФП. ОФП. ТТП (партер, переворот).Восстановительные упражнения.	3		3	13.04.2026	13.04.2026
125	СФП. ОФП. ТТП (удержание со стороны ног).Восстановительные упражнения.	3		3	14.04.2026	14.04.2026
126	СФП. ОФП. ТТП (задняя подножка).Восстановительные упражнения.	3		3	16.04.2026	16.04.2026
127	СФП. ОФП. ТТП (правосторонние захваты).Восстановительные упражнения.	3		3	17.04.2026	17.04.2026
128	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	3		3	20.04.2026	20.04.2026
129	СФП. ОФП. ТТП (рычаг локтя). Восстановительные упражнения.	3	1	2	21.04.2026	21.04.2026
130	СФП. ОФП. ТТП Промежуточная аттестация	3		3	23.04.2026	23.04.2026
131	СФП. ОФП. ТТП Промежуточная аттестация	3		3	24.04.2026	24.04.2026

132	СФП. ОФП. ТТП Промежуточная аттестация	3		3	27.04.2026	27.04.2026
133	СФП. ОФП. ТТП (передняя подножка с односторонним захватом). Восстановительные упражнения.	3		3	28.04.2026	28.04.2026
134	СФП. ОФП. ТТП (подсад изнутри). Восстановительные упражнения.	3		3	30.04.2026	30.04.2026
135	СФП. ОФП. ТТП (удержание со стороны ног). Восстановительные упражнения.	3		3	04.05.2026	04.05.2026
136	СФП. ОФП. ТТП (комбинации в стойке). Восстановительные упражнения.	3		3	05.05.2026	05.05.2026
137	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	3		3	07.05.2026	07.05.2026
138	СФП. ОФП. ТТП (партер, уход с удушающих приемов). Восстановительные упражнения.	3	1	2	08.05.2026	08.05.2026
139	СФП. ОФП. ТТП (индивидуальная техника, борьба в стойке). Восстановительные упражнения.	3		3	11.05.2026	11.05.2026
140	СФП. ОФП. ТТП (передвижение с захватами). Восстановительные упражнения.	3		3	12.05.2026	12.05.2026
141	СФП. ОФП. Восстановительные	3		3	14.05.2026	14.05.2026

	упражнения.					
142	СФП. ОФП. ТТП (партер, уход с удержания). Восстановительные упражнения.	3		3	15.05.2026	15.05.2026
143	СФП. ОФП. ТТП (передвижения со сменой захватов). Восстановительные упражнения.	3		3	18.05.2026	18.05.2026
144	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	3		3	19.05.2026	19.05.2026
145	СФП. ОФП. ТТП (партер, переворот). Восстановительные упражнения.	3		3	21.05.2026	21.05.2026
146	СФП. ОФП. ТТП (подхват под две ноги). Восстановительные упражнения.	3		3	22.05.2026	22.05.2026
147	СФП. ОФП. Итоговое занятие	3		3	25.05.2026	25.05.2026

**Календарно-тематическое планирование 3 год обучения углубленной подготовки
для самоподготовки**

148	ОФП	-		
149	Теория и методика физической культуры и спорта	3	-	3
150	СФП ТТП	-	3	3
151	ОФП СФП.	-		
152	Судейские правила	3	-	3

153	ОФП	-	3	3
154	ТПП СФП	-	3	3
155	Теория и методика физической культуры и спорта	3	-	3
156	ОФП	-	3	3
157	Судейские првила	3	-	3
158	ТПП СФП	-	3	3
159	Теория и методика физической культуры и спорта	3	-	3
160	ОФП	-	3	3
161	ТПП СФП.	-	3	3
162	Теория и методика физической культуры и спорта	3	-	3
163	ОФП	-	3	3
164	Теория и методика физической культуры и спорта	3	-	3
165	ТПП СФП	-	3	3
166	Теория и методика физической культуры и спорта	3	-	3
167	ТПП СФП	-	3	3
168	Теория и методика физической культуры и спорта	3	-	3

4 год обучения углубленного уровня

№ п/п	Наименование раздела, тем занятия	Количе ство часов	Теори я	Практ ика	Дата прове дения (число, месяц, год)	Дата прове- дения по факту
1	История развития дзюдо, самбо в России, в мире. ТБ	3	1	2	01.09.2025	01.09.2025
2	Психологическая подготовка. СФП.	3	1	2	02.09.2025	02.09.2025
3	Медицинское обследование. Восстановительные мероприятия.	3		3	04.09.2025	04.09.2025
4	Технико-тактическая подготовка. Правила судейства.	3	1	2	05.09.2025	05.09.2025
5	СФП. ОФП. ТТП (захваты). Восстановительные упражнения.	3	1	2	08.09.2025	08.09.2025
6	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	3		3	09.09.2025	09.09.2025
7	СФП. ОФП. ТТП (удержание). Восстановительные упражнения.	3		3	11.09.2025	11.09.2025
8	Сдача контрольных нормативов.	3		3	12.09.2025	12.09.2025
9	Сдача контрольных нормативов.	3		3	15.09.2025	15.09.2025
10	СФП. ОФП. ТТП (передвижение с захватами). Восстановительные упражнения.	3		3	16.09.2025	16.09.2025

11	СФП. ОФП. ТТП (партер, уход с удержания). Восстановительные упражнения.	3		3	18.09.2025	18.09.2025
12	СФП. ОФП. ТТП (передвижения со сменой захватов). Восстановительные упражнения.	3		3	19.09.2025	19.09.2025
13	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	3		3	22.09.2025	22.09.2025
14	СФП. ОФП. ТТП (партер, переворот). Восстановительные упражнения.	3		3	23.09.2025	23.09.2025
15	СФП. ОФП. ТТП (левосторонние захваты). Восстановительные упражнения.	3		3	25.09.2025	25.09.2025
16	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	3		3	26.09.2025	26.09.2025
17	СФП. ОФП. ТТП (партер). Восстановительные упражнения.	3		3	29.09.2025	29.09.2025
18	СФП. ОФП. ТТП (правосторонние захваты). Восстановительные упражнения.	3		3	30.09.2025	30.09.2025
19	Соревнования.	3		3	02.10.2025	02.10.2025
20	СФП. ОФП. Восстановительные упражнения.	3		3	03.10.2025	03.10.2025
21	СФП. ОФП. ТТП (партер,	3		3	06.10.2025	06.10.2025

	преворот со стороны головы).Восстановительные упражнения.					
22	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	3		3	07.10.2025	07.10.2025
23	СФП. ОФП. ТТП (захват за пояс).Восстановительные упражнения.	3		3	09.10.2025	09.10.2025
24	СФП. ОФП. ТТП (партер, переворот со стороны ног).Восстановительные упражнения.	3		3	10.10.2025	10.10.2025
25	СФП. ОФП. ТТП (односторонний захват).Восстановительные упражнения.	3		3	13.10.2025	13.10.2025
26	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	3		3	14.10.2025	14.10.2025
27	СФП. ОФП. ТТП (удержания с боку).Восстановительные упражнения.	3		3	16.10.2025	16.10.2025
28	СФП. ОФП. ТТП (двухсторонний захват).Восстановительные упражнения.	3		3	17.10.2025	17.10.2025
29	Соревнования.	3		3	20.10.2025	20.10.2025
30	СФП. ОФП. Восстановительные упражнения.	3		3	21.10.2025	21.10.2025
31	СФП. ОФП. ТТП (удержания со	3	1	2	23.10.2025	23.10.2025

	стороны головы).Восстановительные упражнения.					
32	СФП. ОФП. ТТП (выведение из равновесия).Восстановительные упражнения.	3		3	24.10.2025	24.10.2025
33	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	3	1	2	27.10.2025	27.10.2025
34	СФП. ОФП. ТТП (удержание со стороны ног).Восстановительные упражнения.	3		3	28.10.2025	28.10.2025
35	СФП. ОФП. ТТП (задняя подножка).Восстановительные упражнения.	3		3	30.10.2025	30.10.2025
36	СФП. ОФП. ТТП (партер, преворот со стороны головы).Восстановительные упражнения.	3		3	31.10.2025	31.10.2025
37	Соревнования.	3		3	03.11.2025	03.11.2025
38	СФП. ОФП. Восстановительные упражнения.	3		3	04.11.2025	04.11.2025
39	СФП. ОФП. ТТП (уход с удержания).Восстановительные упражнения.	3		3	06.11.2025	06.11.2025
40	СФП. ОФП. ТТП (задняя подножка с односторонним захватом). Восстановительные упражнения.	3		3	07.11.2025	07.11.2025
41	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической	3		3	10.11.2025	10.11.2025

	подготовки.					
42	СФП. ОФП. ТТП (борьба в партере). Восстановительные упражнения.	3		3	11.11.2025	11.11.2025
43	СФП. ОФП. ТТП (задняя подножка с захватом за спину). Восстановительные упражнения.	3		3	13.11.2025	13.11.2025
44	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	3		3	14.11.2025	14.11.2025
45	СФП. ОФП. ТТП (задняя подножка в движении). Восстановительные упражнения.	3		3	17.11.2025	17.11.2025
46	СФП. ОФП. ТТП (передняя подножка с двухсторонним захватом). Восстановительные упражнения.	3		3	18.11.2025	18.11.2025
47	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	3		3	20.11.2025	20.11.2025
48	СФП. ОФП. ТТП (срыв болевого). Восстановительные упражнения.	3		3	21.11.2025	21.11.2025
49	СФП. ОФП. ТТП (передняя подножка с колен). Восстановительные упражнения.	3		3	24.11.2025	24.11.2025
50	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической	3		3	25.11.2025	25.11.2025

	подготовки.					
51	СФП. ОФП. ТТП (борьба в партере). Восстановительные упражнения.	3	1	2	27.11.2025	27.11.2025
52	СФП. ОФП. ТТП (подсечка, передняя подсечка). Восстановительные упражнения.	3		3	28.11.2025	28.11.2025
53	СФП. ОФП. ТТП (болевого на ногу). Восстановительные упражнения.	3		3	01.12.2025	01.12.2025
54	СФП. ОФП. ТТП (борьба в партере). Восстановительные упражнения.	3		3	02.12.2025	02.12.2025
55	СФП.ОФП. Восстановительные упражнения.	3		3	04.12.2025	04.12.2025
56	СФП. ОФП. ТТП (задняя подсечка). Восстановительные упражнения.	3		3	05.12.2025	05.12.2025
57	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	3		3	08.12.2025	08.12.2025
58	СФП. ОФП. ТТП (ущемление ахила). Восстановительные упражнения.	3		3	09.12.2025	09.12.2025
59	СФП. ОФП. ТТП (подсечка в движении). Восстановительные упражнения.	3		3	11.12.2025	11.12.2025
60	Соревнования.	1		1	12.12.2025	12.12.2025
61	СФП. ОФП. Восстановительные упражнения.	3		3	15.12.2025	15.12.2025
62	СФП. ОФП. ТТП (подбив). Восстановительные	3		3	16.12.2025	16.12.2025

	упражнения.					
63	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	3		3	18.12.2025	18.12.2025
64	СФП. ОФП. ТТП (болевого на ногу "Канарейка"). Восстановительные упражнения.	3	1	2	19.12.2025	19.12.2025
65	СФП. ОФП. ТТП (подбив в движении). Восстановительные упражнения.	3		3	22.12.2025	22.12.2025
66	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	3	1	2	23.12.2025	23.12.2025
67	СФП. ОФП. ТТП (бросок через бедро). Восстановительные упражнения.	3	1	2	25.12.2025	25.12.2025
68	Соревнования.	1		1	26.12.2025	26.12.2025
69	СФП. ОФП. Восстановительные упражнения.	3		3	29.12.2025	29.12.2025
70	СФП. ОФП. ТТП (бросок через бедро с поясом). Восстановительные упражнения.	3		3	30.12.2025	30.12.2025
71	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	3		3	08.01.2026	08.01.2026
72	Соревнования.	3		3	09.01.2026	09.01.2026
73	СФП. ОФП. Восстановительные упражнения.	3		3	12.01.2026	12.01.2026
74	СФП. ОФП. ТТП (бросок через	3	1	2	13.01.2026	13.01.2026

	бедро с захватом за плечо). Восстановительные упражнения.					
75	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	3		3	15.01.2026	15.01.2026
76	Сдача контрольных нормативов.	3		3	16.01.2026	16.01.2026
77	СФП. ОФП. ТТП (комбинация, зацеп-подсечка). Восстановительные упражнения.	3		3	19.01.2026	19.01.2026
78	Соревнования.	3		3	20.01.2026	20.01.2026
79	СФП. ОФП. Восстановительные упражнения.	3	1	2	22.01.2026	22.01.2026
80	СФП. ОФП. ТТП (комбинация, зацеп-подбив). Восстановительные упражнения.	3	1	2	23.01.2026	23.01.2026
81	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	3		3	26.01.2026	26.01.2026
82	СФП. ОФП. ТТП (борьба в стойке с комбинацией). Восстановительные упражнения.	3		3	27.01.2026	27.01.2026
83	Соревнования.	3		3	29.01.2026	29.01.2026
84	СФП. ОФП. Восстановительные упражнения.	3		3	30.01.2026	30.01.2026
85	СФП. ОФП. ТТП (боковая подножка). Восстановительные упражнения.	3		3	02.02.2026	02.02.2026
86	СФП. ОФП. ТТП (борьба в	3		3	03.02.2026	03.02.2026

	партере). Восстановительные упражнения.					
87	СФП. ОФП. ТТП (подхват изнутри). Восстановительные упражнения.	3		3	05.02.2026	05.02.2026
88	СФП. ОФП. ТТП (подхват под две ноги). Восстановительные упражнения.	3	1	2	06.02.2026	06.02.2026
89	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	3		3	09.02.2026	09.02.2026
90	СФП. ОФП. ТТП (партер, удушающие приемы). Восстановительные упражнения.	3	1	2	10.02.2026	10.02.2026
91	СФП. ОФП. ТТП (бросок через плечо с различными захватами). Восстановительные упражнения.	3		3	12.02.2026	12.02.2026
92	СФП. ОФП. ТТП (задний, боковой отхват). Восстановительные упражнения.	3		3	13.02.2026	13.02.2026
93	Соревнования.	3		3	16.02.2026	16.02.2026
94	СФП. ОФП. Восстановительные упражнения.	3		3	17.02.2026	17.02.2026
95	СФП. ОФП. ТТП (партер, борьба в партере). Восстановительные упражнения.	3		3	19.02.2026	19.02.2026
96	СФП. ОФП. Гимнастика. Кросс-фит. Восстановительные упражнения.	3		3	20.02.2026	20.02.2026

97	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	3		3	24.02.2026	24.02.2026
98	СФП. ОФП. Силовая подготовка (жим лежа). Восстановительные упражнения.	3		3	26.02.2026	26.02.2026
99	СФП. ОФП. ТТП (задний, боковой отхват). Восстановительные упражнения.	3		3	27.02.2026	27.02.2026
100	СФП. ОФП. ТТП (передняя подсечка в темп шагов). Восстановительные упражнения.	3		3	02.03.2026	02.03.2026
101	СФП. ОФП. ТТП (бросок с двух колен). Восстановительные упражнения.	3		3	03.03.2026	03.03.2026
102	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	3	1	2	05.03.2026	05.03.2026
103	СФП. ОФП. Восстановительные упражнения.	3		3	06.03.2026	06.03.2026
104	СФП. ОФП. ТТП (индивидуальная техника, борьба в стойке). Восстановительные упражнения.	1		1	09.03.2026	09.03.2026
105	СФП. ОФП. ТТП. Восстановительные мероприятия .	3		3	10.03.2026	10.03.2026
106	СФП. ОФП. Силовая	3		3	12.03.2026	12.03.2026

	подготовка (турник, брусья). Восстановительные упражнения.					
107	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	3		3	13.03.2026	13.03.2026
108	СФП. ОФП. Гимнастика. Акробатика. Восстановительные упражнения.	3	1	2	16.03.2026	16.03.2026
109	СФП. ОФП. Восстановительные упражнения.	3		3	17.03.2026	17.03.2026
110	СФП. ОФП. ТТП (партер, уход с удержания). Восстановительные упражнения.	3		3	19.03.2026	19.03.2026
111	СФП. ОФП. ТТП (передвижения со сменой захватов). Восстановительные упражнения.	3		3	20.03.2026	20.03.2026
112	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	3	1	2	23.03.2026	23.03.2026
113	СФП. ОФП. Восстановительные упражнения.	3		3	24.03.2026	24.03.2026
114	СФП. ОФП. ТТП (партер, переворот). Восстановительные упражнения.	3		3	26.03.2026	26.03.2026
115	СФП. ОФП. ТТП (левосторонние захваты). Восстановительные упражнения.	3		3	27.03.2026	27.03.2026
116	СФП. ОФП. День борьбы	3		3	30.03.2026	30.03.2026

	(соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.					
117	СФП. ОФП. ТТП (партер).Восстановительные упражнения.	3	1	2	31.03.2026	31.03.2026
118	СФП. ОФП. ТТП (правосторонние захваты).Восстановительные упражнения.	3		3	02.04.2026	02.04.2026
119	Соревнования.	3		3	03.04.2026	03.04.2026
120	СФП. ОФП. Восстановительные упражнения.	3		3	06.04.2026	06.04.2026
121	СФП. ОФП. ТТП (удержания со стороны головы).Восстановительные упражнения.	3		3	07.04.2026	07.04.2026
122	СФП. ОФП. ТТП (выведение из равновесия).Восстановительные упражнения.	3	1	2	09.04.2026	09.04.2026
123	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	3		3	10.04.2026	10.04.2026
124	СФП. ОФП. ТТП (партер, переворот).Восстановительные упражнения.	3		3	13.04.2026	13.04.2026
125	СФП. ОФП. ТТП (удержание со стороны ног).Восстановительные упражнения.	3		3	14.04.2026	14.04.2026
126	СФП. ОФП. ТТП (задняя подножка).Восстановительные	3		3	16.04.2026	16.04.2026

	упражнения.					
127	СФП. ОФП. ТТП (правосторонние захваты). Восстановительные упражнения.	3		3	17.04.2026	17.04.2026
128	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	3		3	20.04.2026	20.04.2026
129	СФП. ОФП. ТТП (рычаг локтя). Восстановительные упражнения.	3	1	2	21.04.2026	21.04.2026
130	СФП. ОФП. ТТП Промежуточная аттестация	3		3	23.04.2026	23.04.2026
131	СФП. ОФП. ТТП Промежуточная аттестация	3		3	24.04.2026	24.04.2026
132	СФП. ОФП. ТТП Промежуточная аттестация	3		3	27.04.2026	27.04.2026
133	СФП. ОФП. ТТП (передняя подножка с односторонним захватом). Восстановительные упражнения.	3		3	28.04.2026	28.04.2026
134	СФП. ОФП. ТТП (подсад изнутри). Восстановительные упражнения.	3		3	30.04.2026	30.04.2026
135	СФП. ОФП. ТТП (удержание со стороны ног). Восстановительные упражнения.	3		3	04.05.2026	04.05.2026
136	СФП. ОФП. ТТП (комбинации в стойке). Восстановительные упражнения.	3		3	05.05.2026	05.05.2026
137	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки).	3		3	07.05.2026	07.05.2026

	Упражнения психологической подготовки.					
138	СФП. ОФП. ТТП (партер, уход с удушающих приемов). Восстановительные упражнения.	3	1	2	08.05.2026	08.05.2026
139	СФП. ОФП. ТТП (индивидуальная техника, борьба в стойке). Восстановительные упражнения.	3		3	11.05.2026	11.05.2026
140	СФП. ОФП. ТТП (передвижение с захватами). Восстановительные упражнения.	3		3	12.05.2026	12.05.2026
141	СФП. ОФП. Восстановительные упражнения.	3		3	14.05.2026	14.05.2026
142	СФП. ОФП. ТТП (партер, уход с удержания). Восстановительные упражнения.	3		3	15.05.2026	15.05.2026
143	СФП. ОФП. ТТП (передвижения со сменой захватов). Восстановительные упражнения.	3		3	18.05.2026	18.05.2026
144	СФП. ОФП. День борьбы (соревновательные схватки). Упражнения психологической подготовки.	3		3	19.05.2026	19.05.2026
145	СФП. ОФП. ТТП (партер, переворот). Восстановительные упражнения.	3		3	21.05.2026	21.05.2026
146	СФП. ОФП. ТТП (подхват под две ноги). Восстановительные	3		3	22.05.2026	22.05.2026

	упражнения.					
147	СФП. ОФП. Итоговое занятие	3		3	25.05.2026	25.05.2026

**Календарно-тематическое планирование 4 год обучения углубленной подготовки
для самоподготовки**

	ОФП	-		
148	Теория и методика физической культуры и спорта			
149		3	-	3
150	СФП ТТП	-	3	3
151	ОФП СФП.	-		
152	Судейские правила	3	-	3
153	ОФП	-	3	3
154	ТТП СФП	-	3	3
155	Теория и методика физической культуры и спорта	3	-	3
156	ОФП	-	3	3
157	Судейские првила	3	-	3
158	ТТП СФП	-	3	3
159	Теория и методика физической культуры и спорта	3	-	3
160	ОФП	-	3	3
161	ТТП СФП.	-	3	3

162	Теория и методика физической культуры и спорта	3	-	3
163	ОФП	-	3	3
164	Теория и методика физической культуры и спорта	3	-	3
165	ТПП СФП	-	3	3
166	Теория и методика физической культуры и спорта	3	-	3
167	ТПП СФП	-	3	3
168	Теория и методика физической культуры и спорта	3	-	3

Приложение № 2

**Контрольные нормативы общей физической подготовки для зачисления в группу 1
года обучения базового уровня сложности
(на основании Приказа Минспорта России от 21.08.2017 № 767 «Об утверждении
федерального стандарта по виду спорта «дзюдо»)**

Общая физическая подготовка	
Развиваемые	Контрольные упражнения (тесты)

физические качества	Мальчики	Девочки
Координация (максимум 5 баллов)	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения 5 баллов - более 10 с 4 балла – 10-6 с 3 балла – менее 6 с	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения баллов - более 8 с 4 балла – 8-5 с 3 балла – менее 5 с
Сила (максимум 5 баллов)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 5 баллов – более 4 раз 4 балла – 4-2 раза 3 балла – менее 2 раз	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 5 баллов – более 3 раз 4 балла – 3-1 раза 3 балла – менее 1 раза
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 80 см)	Прыжок в длину с места (не менее 70 см)
Гибкость (максимум 5 баллов)	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола) 5 баллов – касание пальцами рук пола 4 балла – пальцы рук на уровне ступней 3 балла – пальцы рук на уровне ступней, колени согнуты	

**Контрольные нормативы общей физической подготовки для групп 1 года обучения
базового уровня сложности**

**(на основании Приказа Минспорта России от 21.08.2017 № 767 «Об утверждении
федерального стандарта по виду спорта «дзюдо»)**

Общая физическая подготовка		
Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки

Координация (максимум 5 баллов)	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения 5 баллов - более 10 с балла – 10-6 с 3 балла – менне 6 с	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения баллов - более 8 с 4 балла – 8-5 с 3 балла – менне 5 с
Сила (максимум 5 баллов)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 5 баллов – более 4 раз 4 балла – 4-2 раза 3 балла – менее 2 раз	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 5 баллов – более 3 раз 4 балла – 3-1 раза 3 балла – менее 1 раза
Гибкость (максимум 5 баллов)	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола) 5 баллов – касание пальцами рук пола 4 балла – пальцы рук на уровне ступней 3 балла – пальцы рук на уровне ступней, колени согнуты	
Специальная физическая подготовка		
Бросок через бедро		Задняя подножка
5 баллов – без помощи педагога		5 баллов – без помощи педагога
4 балла – с незначительной помощью педагога		4 балла – с незначительной помощью педагога
3 балла - в основном с помощью педагога		3 балла - в основном с помощью педагога

**Контрольные нормативы общей физической и специальной физической подготовке
для групп 2,3 годов обучения базового уровня сложности
(на основании Приказа Минспорта России от 21.08.2017 № 767 «Об утверждении
федерального стандарта по виду спорта «дзюдо»)**

Общая физическая подготовка		
Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Координация (максимум 5 баллов)	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (не менее 30 с) 4баллов - более 30 с 4 балла – 29-25 с 3 балла – менне 25 с	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (не менее 24 с) 5 баллов - более 24 с 4 балла – 23-21 с 3 балла – менне 21 с
Сила (максимум 5 баллов)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 5 баллов – более 16 раз 4 балла – 15-12 раз 3 балла – менее 12 раз	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 5 баллов – более 10 раз 4 балла – 9-7 раз 3 балла – менее 7 раз
Гибкость (максимум 5 баллов)	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями) 5 баллов – касание пальцами рук пола 4 балла – пальцы рук на уровне ступней 3 балла – пальцы рук на уровне ступней, колени согнуты	
Специальная физическая подготовка		
Бросок через бедро		Задняя подножка
5 баллов – без помощи педагога		5 баллов – без помощи педагога
4 балла – с незначительной помощью педагога		4 балла – с незначительной помощью педагога
3 балла - в основном с помощью педагога		3 балла - в основном с помощью педагога

**Контрольные нормативы общей физической и специальной физической подготовке
для групп 4,5,6 года обучения базового уровня сложности**

(в соответствии с Приказом Минспорта России от 21.08.2017 № 767 «Об утверждении федерального стандарта по виду спорта «дзюдо»)

Общая физическая подготовка		
Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
	Для спортивных дисциплин:	
	весовая категория 26 кг, весовая категория 30 кг, весовая категория 34 кг, весовая категория 38 кг, весовая категория 42 кг, весовая категория 46 кг, весовая категория 50 кг	весовая категория 24 кг, весовая категория 28 кг, весовая категория 32 кг, весовая категория 36 кг, весовая категория 40 кг
Координация (максимум 5 баллов)	Челночный бег 3x10 м 5 баллов – менее 10 с 4 балла – 11-13 с 3 балла – более 13 с	Челночный бег 3x10 м 5 баллов – менее 10,5 с 4 балла – 11-13 с 3 балла – более 13 с
Гибкость (максимум 5 баллов)	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу 5 баллов – касание пола ладонями 4 балла – касание пальцами рук пола 3 балла – пальцы рук на уровне ступней	
Сила (максимум 10 баллов)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 5– более 20 раз 4 – 19-17 раз 3 – менее 17 раз	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 5 баллов – более 15 раз 4 балла – 14-12 раз 3 балла – менее 12 раз
	Подъем выпрямленных ног из	Подъем выпрямленных ног из виса

	<p>виса на гимнастической стенке в положение "угол"</p> <p>5 баллов – более 6 раз</p> <p>4 балла – 5-3 раза</p> <p>3 балла – менее 3 раз</p>	<p>на гимнастической стенке в положение "угол"</p> <p>5 баллов – более 4 раз</p> <p>4 балла – 4-3 раза</p> <p>3 балла – менее 2 раз</p>
<p>Скоростно-силовые (максимум 5 баллов)</p>	<p>Прыжок в длину с места</p> <p>5 баллов – более 160 см</p> <p>4 балла – 160-150 см</p> <p>3 балла – менее 150 см</p>	<p>Прыжок в длину с места</p> <p>5 баллов – более 145 см</p> <p>4 балла – 145-135 см</p> <p>3 балла – менее 135 см</p>
	<p>Для спортивных дисциплин:</p>	
	<p>весовая категория 55 кг, весовая категория 55+ кг, весовая категория 60 кг, весовая категория 66 кг, весовая категория 73 кг</p>	<p>весовая категория 44 кг, весовая категория 48 кг, весовая категория 52 кг, весовая категория 52+ кг, весовая категория 57 кг</p>
<p>Координация (максимум 5 баллов)</p>	<p>Челночный бег 3x10 м</p> <p>5 баллов – менее 10,2 с</p> <p>4 балла – 10,3-11 с</p> <p>3 балла – более 11 с</p>	<p>Челночный бег 3x10 м</p> <p>5 баллов – менее 10,6 с</p> <p>4 балла – 10,7-11 с</p> <p>3 балла – более 11 с</p>
<p>Гибкость (максимум 5 баллов)</p>	<p>Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу</p> <p>5 баллов – касание пола ладонями</p> <p>4 балла – касание пальцами рук пола</p> <p>3 балла – пальцы рук на уровне ступней</p>	
<p>Сила (максимум 10 баллов)</p>	<p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</p> <p>5 баллов – более 20 раз</p> <p>4 балла – 19-17 раз</p> <p>3 балла – менее 17 раз</p>	<p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</p> <p>5 баллов – более 15 раз</p> <p>4 балла – 14-12 раз</p> <p>3 балла – менее 12 раз</p>

	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" 5 баллов – более 14 раз 4 балла – 13-11 раз 3 балла – менее 11 раз	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" 5 баллов – более 3 раз 4 балла – 2 раза 3 балла – 1 раз
Скоростно-силовые (максимум 5 баллов)	Прыжок в длину с места 5 баллов – более 160 см 4 балла – 160-150 см 3 балла – менее 150 см	Прыжок в длину с места 5 баллов – более 145 см 4 балла – 145-135 см 3 балла – менее 135 см
Специальная физическая подготовка		
Бросок через бедро		Задняя подножка
5 баллов – без помощи педагога		5 баллов – без помощи педагога
4 балла – с незначительной помощью педагога		4 балла – с незначительной помощью педагога
3 балла - в основном с помощью педагога		3 балла - в основном с помощью педагога

**Контрольные нормативы общей физической и специальной физической подготовки
 для групп 1,2 года обучения углубленного уровня сложности
 (в соответствии с Приказом Минспорта России от 21.08.2017 № 767 «Об утверждении
 федерального стандарта по виду спорта «дзюдо»)**

Общая физическая подготовка		
Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
	Для спортивных дисциплин:	
	весовая категория 46 кг, весовая категория 50 кг, весовая категория 55 кг, весовая категория 60 кг	весовая категория 40 кг, весовая категория 44 кг, весовая категория 48 кг

Координация (максимум 5 баллов)	Челночный бег 3x10 м 5 баллов – менее 9,8 с 4 балла – 9,9 -10,2 с 3 балла – более 10,2 с	Челночный бег 3x10 м 5 баллов – менее 10,3 с 4 балла – 10,4 -10,7 с 3 балла – более 10,7 с
Гибкость (максимум 5 баллов)	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу 5 баллов – касание пола ладонями 4 балла – касание пальцами рук пола 3 балла – пальцы рук на уровне ступней	
Сила (максимум 10 баллов)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 5 баллов – более 30 раз 4 балла – 29-27 раз 3 балла – менее 27 раз	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 5 баллов – более 20 раз 4 балла – 19-17 раз 3 балла – менее 17 раз
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" 5 баллов – более 15 раз 4 балла – 14-12 раз 3 балла – менее 12 раз	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" 5 баллов – более 8 раз 4 балла – 7-5 раз 3 балла – менее 5 раз
Скоростно-силовые (максимум 5 баллов)	Прыжок в длину с места 5 баллов – более 200 см 4 балла – 200-190 см 3 балла – менее 190 см	Прыжок в длину с места 5 баллов – более 175 см 4 балла – 175-165 см 3 балла – менее 165 см
	Для спортивных дисциплин:	
	весовая категория 66 кг, весовая категория 73 кг,	весовая категория 52 кг, весовая категория 57 кг,

	весовая категория 81 кг	весовая категория 63 кг
Координация (максимум 5 баллов)	Челночный бег 3х10 м 5 баллов – менее 10 с 4 балла – 10,1 -10,10,3 с 3 балла – более 10,3 с	Челночный бег 3х10 м 5 баллов – менее 10,4 с 4 балла – 10,5 -10,8 с 3 балла – более 10,8 с
Гибкость (максимум 5 баллов)	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу 5 баллов – касание пола ладонями 4 балла – касание пальцами рук пола 3 балла – пальцы рук на уровне ступней	
Сила (максимум 10 баллов)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 5 баллов – более 30 раз 4 балла – 29-27 раз 3 балла – менее 27 раз	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 5 баллов – более 20 раз 4 балла – 19-17 раз 3 балла – менее 17 раз
	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" 5 баллов – более 13 раз 4 балла – 12-10 раз 3 балла – менее 10 раз	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" 5 баллов – более 6 раз 4 балла – 5-3 раза 3 балла – менее 3 раз
Скоростно-силовые (максимум 5 баллов)	Прыжок в длину с места 5 баллов – более 200 см 4 балла – 200-190 см 3 балла – менее 190 см	Прыжок в длину с места 5 баллов – более 175 см 4 балла – 175-165 см 3 балла – менее 165 см
Специальная физическая подготовка		
Бросок через бедро		Бросок через плечо
5 баллов – без помощи педагога		5 баллов – без помощи педагога
4 балла – с незначительной помощью педагога		4 балла – с незначительной помощью педагога

3 балла - в основном с помощью педагога	3 балла - в основном с помощью педагога
--	--

**Контрольные нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для групп 3,4 года обучения углубленного уровня сложности
(в соответствии с Приказом Минспорта России от 21.08.2017 № 767 «Об утверждении
федерального стандарта по виду спорта «дзюдо»)**

Общая физическая подготовка		
Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
	Для спортивных дисциплин:	
	весовая категория 50 кг, весовая категория 55 кг, весовая категория 60	весовая категория 44, весовая категория 48 кг
Координация (максимум 5 баллов)	Челночный бег 3х10 м 5 баллов – менее 9,6 с 4 балла – 9,7-10 с 3 балла – более 10 с	Челночный бег 3х10 м 5 баллов – менее 10,1 с 4 балла – 10,2-10,4 с 3 балла – более 10,4 с
Гибкость (максимум 5 баллов)	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу 5 баллов – касание пола ладонями 4 балла – касание пальцами рук пола 3 балла – пальцы рук на уровне ступней	
Сила (максимум 10 баллов)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 5 баллов – более 35 раз 4 балла – 34-32 раз 3 балла – менее 32 раз	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 5 баллов – более 25 раз 4 балла – 24-22 раз 3 балла – менее 22 раз
	Подъем выпрямленных ног из	Подъем выпрямленных ног из

	<p>виса на гимнастической стенке в положение "угол"</p> <p>5 баллов – более 20 раз</p> <p>4 балла – 19-17 раз</p> <p>3 балла – менее 17 раз</p>	<p>виса на гимнастической стенке в положение "угол"</p> <p>5 баллов – более 10 раз</p> <p>4 балла – 9-7 раз</p> <p>3 балла – менее 7 раз</p>
Скоростно-силовые (максимум 5 баллов)	<p>Прыжок в длину с места</p> <p>5 баллов – более 230 см</p> <p>4 балла – 230-220 см</p> <p>3 балла – менее 220 см</p>	<p>Прыжок в длину с места</p> <p>5 баллов – более 185 см</p> <p>4 балла – 185-175 см</p> <p>3 балла – менее 175 см</p>
	Для спортивных дисциплин:	
	<p>весовая категория 66 кг,</p> <p>весовая категория 73 кг,</p> <p>весовая категория 81 кг</p>	<p>весовая категория 52 кг,</p> <p>весовая категория 57 кг,</p> <p>весовая категория 63 кг</p>
Координация (максимум 5 баллов)	<p>Челночный бег 3х10 м</p> <p>5 баллов – менее 9,8 с</p> <p>4 балла – 9,9-10,1 с</p> <p>3 балла – более 10,1 с</p>	<p>Челночный бег 3х10 м</p> <p>5 баллов – менее 10,2 с</p> <p>4 балла – 10,3-11 с</p> <p>3 балла – более 11 с</p>
Гибкость (максимум 5 баллов)	<p>Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу</p> <p>5 баллов – касание пола ладонями</p> <p>4 балла – касание пальцами рук пола</p> <p>3 балла – пальцы рук на уровне ступней</p>	
Сила (максимум 10 баллов)	<p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</p> <p>5 баллов – более 35 раз</p> <p>4 балла – 34-32 раз</p> <p>3 балла – менее 32 раз</p>	<p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</p> <p>5 баллов – более 25 раз</p> <p>4 балла – 24-22 раз</p> <p>3 балла – менее 22 раз</p>
	<p>Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в</p>	<p>Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в</p>

	<p>положение "угол"</p> <p>5 баллов – более 20 раз</p> <p>4 балла – 19-17 раз</p> <p>3 балла – менее 17 раз</p>	<p>положение "угол"</p> <p>5 баллов – более 10 раз</p> <p>4 балла – 9-7 раз</p> <p>3 балла – менее 7 раз</p>
<p>Скоростно-силовые (максимум 5 баллов)</p>	<p>Прыжок в длину с места</p> <p>5 баллов – более 230 см</p> <p>4 балла – 230-220 см</p> <p>3 балла – менее 220 см</p>	<p>Прыжок в длину с места</p> <p>5 баллов – более 185 см</p> <p>4 балла – 185-175 см</p> <p>3 балла – менее 175 см</p>
Специальная физическая подготовка		
Бросок через бедро		Бросок через плечо
5 баллов – без помощи педагога		5 баллов – без помощи педагога
4 балла – с незначительной помощью педагога		4 балла – с незначительной помощью педагога
3 балла - в основном с помощью педагога		3 балла - в основном с помощью педагога

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

входной диагностики 1 год обучения базового уровня сложности

№	Фамилия, имя учащегося	Нормативы ОФП					
п/п		Прыжок в длину с места (не менее 80 см)	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. 5 баллов - более 10 с балла – 10-6 с 3 балла – менее 6 с	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 5 баллов – более 4 раз 4 балла – 4-2 раза 3 балла – менее 2 раз	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола) 5 баллов – касание пальцами рук пола, 4 балла – пальцы рук на уровне ступней, 3 балла – пальцы рук на уровне ступней, колени согнуты	Общее количество баллов	Уровень подготовки
1.							

Механизм оценки результата выполнения норматива по ОФП

20-17 баллов – оптимальный уровень

16- 14 баллов – допустимый уровень

13 баллов и менее – критический уровень

Промежуточная аттестация

в группе 1 года обучения базового уровня сложности (декабрь)

Теория

№	Вопрос	Варианты ответов
1.	Как называется форма одежды дзюдоиста?	А) Купальник Б) Дзюдога В) Кимоно
2.	Кого считают основателем дзюдо?	А) Дзигаро Кано Б) Алехин Василий

		В) Уил Смитт
3.	Как называются самые главные соревнования?	А) Чемпионат мира Б) Олимпийские игры В) Первенство России Г) Чемпионат Европы
4.	Кто является основоположником российского (советского) дзюдо?	А) Владимир Жириновский Б) Владимир Путин В) Василий Ощепков
5.	Что означает поклон в этикете дзюдо?	А) Приветствие Б) Стесняюсь В) Сдаюсь

Механизм оценки теоретической подготовки (каждый ответ оценивается в 1 балл):

5 баллов - оптимальный уровень (даны правильные ответы на все вопросы);

4 балла – допустимый уровень (даны правильные ответы на 4 вопроса);

3 балла и меньше – критический уровень (даны правильные ответы на 3 и менее вопроса)

Практика

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

промежуточной аттестации учащихся (1 год обучения базового уровня сложности)

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Нормативы СФП		Нормативы ОФП			Теоретическая подготовка	Общее количество баллов	Уровень подготовки
		Бросок через бедро	Задняя подножка	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. 5 баллов - более 10 с балла – 10-6 с 3 балла – менее 6 с	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 5 баллов – более 4 раз 4 балла – 4-2 раза 3 балла – менее 2 раз	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола) 5 баллов – касание пальцами рук пола 4 балла – пальцы рук на уровне ступней 3 балла – пальцы рук на уровне ступней, колени согнуты			
1.									

Механизм оценки результатов выполнения нормативов ОФП, СФП, теория

30-27 баллов – оптимальный уровень

26-21 баллов – допустимый уровень

20 баллов и менее – критический уровень

Механизм оценки практической подготовки

Промежуточная аттестация
в группе 1 года обучения базового уровня сложности для перевода на 2 год обучения
базового уровня сложности

Теория

№	Вопрос	Варианты ответов
1.	Как оценивается бросок на таз?	А) Вазаари Б) Без оценки В) Иппон
2.	Сколько секунд можно держать на захвате за пояс?	А) 3 сек и мгновенная атака Б) 5 сек В) Сколько угодно
3.	Сколько секунд можно держать захват за спину (за куртку)?	А) 3 сек и мгновенная атака Б) 5 сек В) Сколько угодно
4.	Как звучит команда «Не считать удержание» на японском	А) Такета Б) Фученгачи В) Осаэкоми

5. Как ты думаешь, что необходимо, для того, чтобы одержать победу в схватке?_____

Механизм оценки теоретической подготовки (каждый ответ оценивается в 1 балл):

5 баллов - оптимальный уровень (даны правильные ответы на все вопросы);

4 балла – допустимый уровень (даны правильные ответы на 4 вопроса);

3 балла и меньше – критический уровень (даны правильные ответы на 3 и менее вопроса.

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

Промежуточной аттестации 1 год обучения базового уровня сложности
для перевода на 2 год обучения базового уровня сложности

№ п/п	Фамилия,	Нормативы СФП	Нормативы ОФП	Теоретический	Общий	Уровень
-------	----------	---------------	---------------	---------------	-------	---------

		Бросок через бедро	Задняя подножка	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. 5 баллов - более 10с 4 балла – 6 с 3 балла – менее 6 с	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 5 баллов – более 6 раз 4 балла – 4-2 раза 3 балла – менее 2 раз	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола) 5 баллов – касание пальцами рук пола 4 балла – пальцы рук на уровне ступней 3 балла – пальцы рук на уровне ступней, колени согнуты			
1.									

Механизм оценки результатов выполнения нормативов ОФП, СФП, теория

30-27 баллов – оптимальный уровень

26-21 баллов – допустимый уровень

20 баллов и менее – критический уровень

Промежуточная аттестация

Входной контроль 2 года обучения базового уровня сложности

Теория

№	Вопрос	Варианты ответов
1.	Как оценивается бросок на таз?	А) Вазаари Б) Без оценки В) Иппон
2.	Сколько секунд можно держать на захвате за пояс?	А) 3 сек и мгновенная атака Б) 5 сек В) Сколько угодно
3.	Сколько секунд можно держать захват за спину (за куртку)?	А) 3 сек и мгновенная атака Б) 5 сек В) Сколько угодно
4.	Как звучит команда «Не считать удержание» на японском	А) Такета Б) Фученгачи В) Осаэкоми

5. Как ты думаешь, что необходимо, для того, чтобы одержать победу в схватке? _____

Механизм оценки теоретической подготовки (каждый ответ оценивается в 1 балл):

5 баллов - оптимальный уровень (даны правильные ответы на все вопросы);

4 балла – допустимый уровень (даны правильные ответы на 4 вопроса);

3 балла и меньше – критический уровень (даны правильные ответы на 3 и менее вопроса)

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

**Промежуточной аттестации на начало 2 года обучения базового уровня
сложности**

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Нормативы СФП		Нормативы ОФП			Теоретическая подготовка	Общее количество баллов	Уровень подготовки
		Бросок через бедро	Задняя подножка	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. 5 баллов - более 30 с 4 балла – 29-256 с 3 балла – менее 25 с	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 5 баллов – более 16 раз 4 балла – 15-12 раз 3 балла – менее 12 раз	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола) 5 баллов – касание пальцами рук пола 4 балла – пальцы рук на уровне ступней 3 балла – пальцы рук на уровне ступней, колени согнуты			
1.									

Механизм оценки результатов выполнения нормативов ОФП, СФП, теория

30-27 баллов – оптимальный уровень

26-21 баллов – допустимый уровень

20 баллов и менее – критический уровень

Промежуточная аттестация

в группе 2 года обучения базового уровня сложности (декабрь)

Теория

№	Вопрос	Ответ
1	Что всегда нужно делать перед борьбой?	А) Разогреть мышцы Б) Настроиться В) Выслушать наставления тренера
2	Как называется человек, который подсказывает тебе на соревнованиях?	А) Тренер Б) Секундант В) Секундометрист
3	Что делать если соперик первым взял захват?	А) Сорвать его, взять свой захват Б) Попросить отпустить его

		В) Пожаловаться судье
4	Что происходит с борцом если он получил 3 замечания?	А) Проигрывает схватку Б) Борется дальше
5	Как звучит команда за 3 замечания	А) Шидо Б) Кока В) Хансоку-маке

Механизм оценки теоретической подготовки (каждый ответ оценивается в 1 балл):

5 баллов - оптимальный уровень (даны правильные ответы на все вопросы);

4 балла – допустимый уровень (даны правильные ответы на 4 вопроса);

3 балла и меньше – критический уровень (даны правильные ответы на 3 и менее вопроса)

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

промежуточной аттестации 2 год обучения базового уровня сложности (декабрь)

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Нормативы СФП		Нормативы ОФП			Теоретическая подготовка	Общее количество баллов	Уровень подготовки
		Бросок через бедро	Задняя подножка	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. 5 баллов - более 30 с 4 балла – 29-25 с 3 балла – менее 25 с	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 5 баллов – более 16 раз 4 балла – 15-12 раз 3 балла – менее 12 раз	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола) 5 баллов – касание пальцами рук пола 4 балла – пальцы рук на уровне ступней 3 балла – пальцы рук на уровне ступней, колени согнуты			
1.									

Механизм оценки результатов выполнения нормативов ОФП, СФП, теория

30-27 баллов – оптимальный уровень

26-21 баллов – допустимый уровень

20 баллов и менее – критический уровень

Промежуточная аттестация

в группе 2 года обучения базового уровня сложности

для перевода на 3 год обучения базового уровня сложности

Теория

Тест.

№ п/п	Вопрос	Варианты ответов
1.	Когда проходит взвешивание участников соревнований?	А) Утром (в день соревнований) Б) По регламенту соревнований В) Можно не взвешиваться, тренер знает сколько я вешу
2.	Сколько времени можно держать захват с 2-х рук?	А) 3 сек Б) 5 сек В) сколько угодно
3.	«Тори» в борьбе это	А) Атакуемый Б) Атакующий В) Судья
4.	Что дают дзюдоисту, упавшему на таз и выставившему руки, локти на татами	А) Ничего Б) Иппон В) Шидо
5.	Что дают дзюдоисту если соперник упал на таз и выставил руки, локти на татами	А) Ничего Б) Иппон В) Вазаари

Механизм оценки теоретической подготовки (каждый ответ оценивается в 1 балл):

5 баллов - оптимальный уровень (даны правильные ответы на все вопросы);

4 балла – допустимый уровень (даны правильные ответы на 4 вопроса);

3 балла и меньше – критический уровень (даны правильные ответы на 3 и менее вопроса)

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

**промежуточной аттестации 2 года обучения базового уровня сложности
для перевода на 3 год обучения базового уровня сложности**

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Нормативы СФП		Нормативы ОФП			Теоретическая подготовка	Общее количество баллов	Уровень подготовки
		Бросок через бедро	Задняя подножка	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. 5 баллов - более 30 с 4 балла – 29-256 с 3 балла – менее 25 с	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 5 баллов – более 16 раз 4 балла – 15-12 раз 3 балла – менее 12 раз	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола) 5 баллов – касание пальцами рук пола 4 балла – пальцы рук на уровне ступней 3 балла – пальцы рук на уровне ступней, колени согнуты			
1.									

Механизм оценки результатов выполнения нормативов ОФП, СФП, теория

30-27 баллов – оптимальный уровень

26-21 баллов – допустимый уровень

20 баллов и менее – критический уровень

Промежуточная аттестация
на начало 3 года обучения базового уровня сложности

Теория

№ п/п	Вопрос	Варианты ответов
1.	За сколько времени проходит взвешивание участников соревнований?	А) Утром (в день соревнований) Б) По регламенту соревнований В) Можно не взвешиваться, тренер знает сколько я вешу
2.	Сколько времени можно держать захват с 2-х рук?	А) 3 сек Б) 5 сек В) сколько угодно
3.	«Тори» в борьбе это	А) Атакуемый Б) Атакующий В) Судья
4.	Что дают дзюдоисту упавшему на таз и выставившему руки, локти на татами	А) Ничего Б) Иппон В) Шидо
5.	Что дают дзюдоисту если соперник упал на таз и выставил руки, локти на татами	А) Ничего Б) Иппон В) Вазаари

Механизм оценки теоретической подготовки (каждый ответ оценивается в 1 балл):

5 баллов - оптимальный уровень (даны правильные ответы на все вопросы);

4 балла – допустимый уровень (даны правильные ответы на 4 вопроса);

3 балла и меньше – критический уровень (даны правильные ответы на 3 и менее вопроса).

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

Промежуточной аттестации на начало 3 год обучения базового уровня сложности

№ п/п	Фамилия,	Нормативы СФП	Нормативы ОФП	Теоретический	Общий	Уровень
----------	----------	------------------	---------------	---------------	-------	---------

		Бросок через бедро	Задняя подножка	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. 5 баллов - более 30 с 4 балла – 29-256 с 3 балла – менее 25 с	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 5 баллов – более 16 раз 4 балла – 15-12 раза 3 балла – менее 12 раз	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола) 5 баллов – касание пальцами рук пола 4 балла – пальцы рук на уровне ступней 3 балла – пальцы рук на уровне ступней, колени согнуты			
1.									

Механизм оценки результатов выполнения нормативов ОФП, СФП, теория

30-27 баллов – оптимальный уровень

26-21 баллов – допустимый уровень

20 баллов и менее – критический уровень

Промежуточная аттестация

в группе 3 года обучения базового уровня сложности (декабрь)

Теория

№ п/п	Вопрос	Ответ
1.	Что такое «Хики-ваки»	А) Прием засчитан Б) Дисквалификация В) Ничья
2.	Что будет если бороться в низкой стойке (согнувшись)?	А) Ничего Б) Шидо за негативное дзюдо В) Проигрыш
3.	Лишение права на схватку дается при	А) 2 вызовах с интервалом в 1 минуту Б) 3 вызовах с интервалом в 1 минуту В) 3 вызова с интервалом в 30 секунд
4.	С какого возраста разрешены удушающие приемы	А) 13 Б) 15 В) 11
5.	Можно ли делать болевые приемы до 11 лет?	А) Об этом ничего не сказано Б) Да В) Нет

Механизм оценки теоретической подготовки (каждый ответ оценивается в 1 балл):

5 баллов - оптимальный уровень (даны правильные ответы на все вопросы);

4 балла – допустимый уровень (даны правильные ответы на 4 вопроса);

3 балла и меньше – критический уровень (даны правильные ответы на 3 и менее вопроса)

Практика

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

промежуточной аттестации 3 год обучения базового уровня сложности (декабрь)

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Нормативы СФП		Нормативы ОФП			Теоретическая подготовка	Общее количество баллов	Уровень подготовки
		Бросок через бедро	Задняя подножка	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. 5 баллов - более 30 с 4 балла – 29-25 с 3 балла – менее 25 с	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 5 баллов – более 16 раз 4 балла – 15-12 раз 3 балла – менее 12 раз	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола) 5 баллов – касание пальцами рук пола 4 балла – пальцы рук на уровне ступней 3 балла – пальцы рук на уровне ступней, колени согнуты			
1.									

Механизм оценки результатов выполнения нормативов ОФП, СФП, теория

30-27 баллов – оптимальный уровень

26-21 баллов – допустимый уровень

20 баллов и менее – критический уровень

Промежуточная аттестация

в группе 3 года обучения базового уровня сложности

для перевода на 4 год обучения базового уровня сложности

Теория

№ п/п	Вопрос	Варианты ответов
1.	Какой частью тела можно выполнить зацеп?	А) Локтем Б) Стопой В) Головой
2.	На какую часть тела можно делать болевой прием по дзюдо?	А) Нога Б) Рука В) Спина
3.	Можно ли делать болевой прием когда оба борца находятся в стойке?	А) Да Б) Нет
4.	Как будет на японском «Задняя подножка»	А) Усори - гоши Б) О – сото отоши В) Учи – мата
5.	Как называется атакуемый в борьбе?	А) Тори Б) Укэми В) Уке

Механизм оценки теоретической подготовки (каждый ответ оценивается в 1 балл):

5 баллов - оптимальный уровень (даны правильные ответы на все вопросы);

4 балла – допустимый уровень (даны правильные ответы на 4 вопроса);

3 балла и меньше – критический уровень (даны правильные ответы на 3 и менее вопроса).

Практика

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

*промежуточной аттестации 3 года обучения базового уровня сложности
для перевода на 4 год обучения базового уровня сложности*

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Нормативы СФП		Нормативы ОФП			Теоретическая подготовка	Общее количество баллов	Уровень подготовки
		Бросок через бедро	Задняя подножка	Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. 5 баллов - более 30 с 4 балла – 29-256 с 3 балла – менее 25 с	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 5 баллов – более 16 раз 4 балла – 15-12 раза 3 балла – менее 12 раз	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола) 5 баллов – касание пальцами рук пола 4 балла – пальцы рук на уровне ступней 3 балла – пальцы рук на уровне ступней, колени согнуты			
1.									

Механизм оценки результатов выполнения нормативов ОФП, СФП, теория

30-27 баллов – оптимальный уровень

26-21 баллов – допустимый уровень

20 баллов и менее – критический уровень

**Промежуточная аттестация
на начало 4-ого года обучения базового уровня сложности**

Теория

№ п/п	Вопрос	Варианты ответов
1.	Какой частью тела можно выполнить зацеп?	А) Локтем Б) Стопой В) Головой
2.	На какую часть тела можно делать болевой прием по дзюдо?	А) Нога Б) Рука В) Спина
3.	Можно ли делать болевой прием когда оба борца находятся в стойке?	А) Да Б) Нет
4.	Как будет на японском «Задняя подножка»	А) Усори - гоши Б) О – сото отоши В) Учи – мата
5.	Как называется атакуемый в борьбе?	А) Тори Б) Укэми В) Уке

Механизм оценки теоретической подготовки (каждый ответ оценивается в 1 балл):

5 баллов - оптимальный уровень (даны правильные ответы на все вопросы);

4 балла – допустимый уровень (даны правильные ответы на 4 вопроса);

3 балла и меньше – критический уровень (даны правильные ответы на 3 и менее вопроса)

Практика

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

промежуточной аттестации на начало 4 года обучения базового уровня

сложности

№п/п	Фамилия, имя учащегося	Нормативы СФП		Нормативы ОФП				Теоретическая подготовка	Общее количество баллов	Уровень подготовки
		Бросок через бедро	Задняя подножка	Челночный бег 3х10 м 5 баллов – менее 10 с 4 балла – 11-13 с, 3 балла – более 13 с	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями) 5– касание пальцами рук пола, 4 – пальцы рук на уровне ступней, 3– пальцы рук на уровне ступней, колени согнуты	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 5– более 20 раз, 4 – 19-17 раз, 3 – менее 17 раз	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке Положение "угол" 5 – более 6 раз, 4– 5-3 раза, 3– менее 3 раз	Прыжок в длину с места 5 баллов – более 160 см 4 балла – 160-150 см, 3 балла – менее 150 см		
1.										

Механизм оценки результатов выполнения нормативов ОФП, СФП, теория

40-37 баллов – оптимальный уровень

36-31 баллов – допустимый уровень

30 баллов и менее – критический уровень

Промежуточная аттестация

в группе 4-ого года обучения базового уровня сложности (декабрь)

Теория

№ п/п	Вопрос	Ответ
1	Есть в Олимпийских играх командные соревнования по дзюдо?	А) Да Б) Нет
2	ОКУРИ АШИ БАРАЙ — это	А) Боковая подсечка в такт шагов Б) Бросок с 2 рук В) Передняя подножка
3	В каком городе проходила летняя Олимпиада 2012г.?	А) Рио Б) Токио В) Лондон
4	Как на японском звучит «Задняя подсечка»	А) Ко-осото-гари Б) Ко-уче -гари В) Учи-мата
5	Как на японском звучит «Подсечка изнутри»?	А) Учи-мата-гаэши Б) Ко-уче-гари В) Ко-уче-гаэши

Механизм оценки теоретической подготовки (каждый ответ оценивается в 1 балл):

5 баллов - оптимальный уровень (даны правильные ответы на все вопросы);

4 балла – допустимый уровень (даны правильные ответы на 4 вопроса);

3 балла и меньше – критический уровень (даны правильные ответы на 3 и менее вопроса)

Практика

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

в группе 4-ого года обучения базового уровня сложности (декабрь)

№п/п	Фамилия, имя учащегося	Нормативы СФП		Нормативы ОФП				Теоретическая подготовка	Общее количество баллов	Уровень подготовки
		Бросок через бедро	Задняя подножка	Челночный бег 3х10 м 5 баллов – менее 10 с 4 балла – 11-13 с, 3 балла – более 13 с	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями) 5– касание пальцами рук пола, 4 – пальцы рук на уровне ступней, 3 – пальцы рук на уровне ступней, колени согнуты	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 5– более 20 раз, 4 – 19-17 раз, 3 – менее 17 раз	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке Положение "угол" 5 – более 6 раз, 4– 5-3 раза, 3– менее 3 раз	Прыжок в длину с места 5 баллов – более 160 см 4 балла – 160-150 см, 3 балла – менее 150 см		

1.											
----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Механизм оценки результатов выполнения нормативов ОФП, СФП, теория

40-37 баллов – оптимальный уровень

36-31 баллов – допустимый уровень

30 баллов и менее – критический уровень

Промежуточная аттестация

в группе 4-ого года обучения базового уровня сложности
для перевода на 5 год обучения базового уровня сложности

Теория

№ п/п	Вопрос	Варианты ответов
1.	Что означает «Маита»	А) Сдаюсь Б) Помогите В) Врача
2.	САСАЭ ЦУРИ КОМИ АШИ – это	А) Боковая подсечка под выставленную ногу Б) Передняя подсечка под выставленную ногу В) Зацеп изнутри голенью
3.	В каком году дзюдо ввели в программу Олимпийские игры?	А) 1960 Б) 1964 В) 1980
4.	Когда секундант может давать подсказки во время схватки на соревнованиях?	А) Между командами « Мате» и «хаджиме» Б) В любое время В) Вообще не имеет право подсказывать
5.	Сколько секунд нужно удержать соперника на спине для оценки «ИППОН»	А) 20 Б) 10 В) 5

Механизм оценки теоретической подготовки (каждый ответ оценивается в 1 балл):

5 баллов - оптимальный уровень (даны правильные ответы на все вопросы);

4 балла – допустимый уровень (даны правильные ответы на 4 вопроса);

3 балла и меньше – критический уровень (даны правильные ответы на 3 и менее вопроса)

Практика

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА в группе 4-ого года обучения базового уровня сложности для перевода на 5 год обучения базового уровня сложности

№п/п	Фамилия, имя учащегося	Нормативы СФП		Нормативы ОФП				Теоретическая подготовка	Общее количество баллов	Уровень подготовки
		Бросок через бедро	Задняя подножка	Челночный бег 3х10 м 5 баллов – менее 10 с 4 балла – 11-13 с, 3 балла – более 13 с	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями) 5– касание пальцами рук пола, 4 – пальцы рук на уровне ступней, 3 – пальцы рук на уровне ступней, колени согнуты	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 5– более 20 раз, 4 – 19-17 раз, 3 – менее 17 раз	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке Положение "угол" 5 – более 6 раз, 4– 5-3 раза, 3– менее 3 раз	Прыжок в длину с места 5 баллов – более 160 см 4 балла – 160-150 см, 3 балла – менее 150 см		
1.										

Механизм оценки результатов выполнения нормативов ОФП, СФП, теория

40-37 баллов – оптимальный уровень

36-31 баллов – допустимый уровень

30 баллов и менее – критический уровень

Промежуточной аттестации

на начало 5-го года обучения базового уровня сложности

Теория

№ п/п	Вопрос	Варианты ответов
1.	Что означает «Маита»	А) Сдаюсь Б) Помогите В) Врача
2.	САСАЭ ЦУРИ КОМИ АШИ – это	А) Боковая подсечка под выставленную ногу Б) Передняя подсечка под выставленную ногу В) Зацеп изнутри голенью
3.	В каком году дзюдо ввели в программу Олимпийские игры?	А) 1960 Б) 1964 В) 1980
4.	Когда тренер может давать подсказки во время схватки на соревнованиях?	А) Между командами « Мате» и «хаджиме» Б) В любое время В) Вообще не имеет право подсказывать
5.	Сколько секунд нужно удержать соперника на лопатках для оценки «ИППОН»	А) 20 Б) 10 В) 5

Механизм оценки теоретической подготовки (каждый ответ оценивается в 1 балл):

5 баллов - оптимальный уровень (даны правильные ответы на все вопросы);

4 балла – допустимый уровень (даны правильные ответы на 4 вопроса);

3 балла и меньше – критический уровень (даны правильные ответы на 3 и менее вопроса)

Практика

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

промежуточной аттестации на начало 5 года обучения базового уровня сложности

№п/п	Ф	Нормативы СФП	Нормативы ОФП	Г	О	У

1.		Бросок через бедро	Задняя подножка	Челночный бег 3x10 м 5 баллов – менее 10 с 4 балла – 11-13 с, 3 балла – более 13 с	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями) 5– касание пальцами рук пола, 4 – пальцы рук на уровне ступней, 3– пальцы рук на уровне ступней, колени согнуты	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 5– более 20 раз, 4 – 19-17 раз, 3 – менее 17 раз	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке Положение "угол" 5 – более 6 раз, 4– 5-3 раза, 3– менее 3 раз	Прыжок в длину с места 5 баллов – более 160 см 4 балла – 160-150 см, 3 балла – менее 150 см			
----	--	--------------------	-----------------	---	--	--	---	--	--	--	--

Механизм оценки результатов выполнения нормативов ОФП, СФП, теория

40-37 баллов – оптимальный уровень

36-31 баллов – допустимый уровень

30 баллов и менее – критический уровень

Промежуточная аттестация

в группе 5-го года обучения базового уровня сложности (декабрь)

Теория

№ п/п	Вопрос	Варианты ответов
1	Должны ли участники пожимать руки перед началом схватки?	А) По желанию Б) Да В) Нет
2	Какая команда звучит, если судья хочет временно остановить борцов в партере не меняя положение.	А) «Хансоку-макэ» Б) «Хикен-гачи» В) «Соно-мама»
3	Действие судьи если борец умышленно приводит форму в беспорядок (развязывает пояс, вытаскивает куртку из под пояса)	А) «Хансоку – маке» Б) Замечание «Шидо» В) Устное замечание
4	Последствия за выход на схватку имея металлические или твердые предметы» (заколка, браслет,	А) Дисквалификация со схватки Б) Замечание шидо В) Устное замечание

	кольцо)	
5	Какого цвета пояс соответствует квалификации дзюдоиста 5 КЮ	А) Оранжевый Б) Желтый В) Белый

Механизм оценки теоретической подготовки (каждый ответ оценивается в 1 балл):

5 баллов - оптимальный уровень (даны правильные ответы на все вопросы);

4 балла – допустимый уровень (даны правильные ответы на 4 вопроса);

3 балла и меньше – критический уровень (даны правильные ответы на 3 и менее вопроса)

Практика

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

промежуточной аттестации 5 года обучения базового уровня сложности (декабрь)

№п/п	Фамилия, имя учащегося	Нормативы СФП		Нормативы ОФП					Теоретическая подготовка	Общее количество баллов	Уровень подготовки
		Бросок через бедро	Задняя подножка	Челночный бег 3х10 м 5 баллов – менее 10 с 4 балла – 11-13 с, 3 балла – более 13 с	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями) 5– касание пальцами рук пола, 4 – пальцы рук на уровне ступней, 3– пальцы рук на уровне ступней, колени согнуты	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 5– более 20 раз, 4 – 19-17 раз, 3 – менее 17 раз	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке Положение "угол" 5 – более 6 раз, 4– 5-3 раза, 3– менее 3 раз	Прыжок в длину с места 5 баллов – более 160 см 4 балла – 160-150 см, 3 балла – менее 150 см			
1.											

Механизм оценки результатов выполнения нормативов ОФП, СФП, теория

40-37 баллов – оптимальный уровень

36-31 баллов – допустимый уровень

30 баллов и менее – критический уровень

Промежуточная аттестация
в группе 5-го года обучения базового уровня сложности для перевода на 6 год
обучения базового уровня сложности

Теория

№ п/п	Вопрос	Варианты ответов
1.	Запрещенные захваты в стойке	А) Отворот, рукав Б) Штаны, дзюдога ниже пояса В) Захват за два рукава
2.	Какого цвета пояс соответствует квалификации дзюдоиста 4 КЮ	А) Оранжевый Б) Желтый В) Белый
3.	Минимальный размер рабочей зоны на татами до 13 лет	А) 12*12 Б) 8*8 В) 6*6
4.	КАМИ-ШИХО-ГАТАМЕ - это	А) Удержание сбоку Б) Удержание со стороны головы В) Удержание сверху
5.	Сколько времени можно бороться в Golden score?	А) Без времени (до первого технического действия на оценку) Б) 5 минут В) нет такого

Механизм оценки теоретической подготовки (каждый ответ оценивается в 1 балл):

5 баллов - оптимальный уровень (даны правильные ответы на все вопросы);

4 балла – допустимый уровень (даны правильные ответы на 4 вопроса);

3 балла и меньше – критический уровень (даны правильные ответы на 3 и менее вопроса)

Практика

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

*промежуточная аттестация 5 года обучения базового уровня сложности
для перевода на 6 год обучения базового уровня сложности*

№п/п	Θ	Нормативы СФП	Нормативы ОФП	Г	О	У
------	---	---------------	---------------	---	---	---

1.		Бросок через бедро	Задняя подножка	Челночный бег 3х10 м 5 баллов – менее 10 с 4 балла – 11-13 с, 3 балла – более 13 с	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями) 5 – касание пальцами рук пола, 4 – пальцы рук на уровне ступней, 3 – пальцы рук на уровне ступней, колени согнуты	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 5 – более 20 раз, 4 – 19-17 раз, 3 – менее 17 раз	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке Положение "угол" 5 – более 6 раз, 4 – 5-3 раза, 3 – менее 3 раз	Прыжок в длину с места 5 баллов – более 160 см 4 балла – 160-150 см, 3 балла – менее 150 см			
----	--	--------------------	-----------------	---	--	---	---	--	--	--	--

Механизм оценки результатов выполнения нормативов ОФП, СФП, теория

40-37 баллов – оптимальный уровень

36-31 баллов – допустимый уровень

30 баллов и менее – критический уровень

Промежуточная аттестация

на начало 6-го года обучения базового уровня сложности

Теория

№ п/п	Вопрос	Варианты ответов
1.	Запрещенные захваты в стойке	А) Отворот, рукав Б) Штаны, дзюдога ниже пояса В) Захват за два рукава
2.	Какого цвета пояс соответствует квалификации дзюдоиста 5 КЮ	А) Оранжевый Б) Желтый В) Белый
3.	Минимальный размер рабочей зоны на татами до 13 лет	А) 12*12 Б) 8*8 В) 6*6
4.	КАМИ-ШИХО-ГАТАМЕ - это	А) Удержание сбоку Б) Удержание со стороны головы В) Удержание сверху
5.	Сколько времени можно бороться в Golden score?	А) Без времени (до первого технического действия на оценку) Б) 5 минут В) нет такого

Механизм оценки теоретической подготовки (каждый ответ оценивается в 1 балл):

5 баллов - оптимальный уровень (даны правильные ответы на все вопросы);

4 балла – допустимый уровень (даны правильные ответы на 4 вопроса);

3 балла и меньше – критический уровень (даны правильные ответы на 3 и менее вопроса)

Практика

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

*промежуточной аттестации на начало 6 года обучения базового уровня
сложности*

№п/п	Фамилия, имя учащегося	Нормативы СФП		Нормативы ОФП					Теоретическая подготовка	Общее количество баллов	Уровень подготовки
		Бросок через бедро	Задняя подножка	Челночный бег 3х10 м 5 баллов – менее 10 с 4 балла – 11-13 с, 3 балла – более 13 с	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями) 5– касание пальцами рук пола, 4 – пальцы рук на уровне ступней, 3– пальцы рук на уровне ступней, колени согнуты	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 5– более 20 раз, 4 – 19-17 раз, 3 – менее 17 раз	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке Положение "угол" 5 – более 6 раз, 4– 5-3 раза, 3– менее 3 раз	Прыжок в длину с места 5 баллов – более 160 см 4 балла – 160-150 см, 3 балла – менее 150 см			
1.											

Механизм оценки результатов выполнения нормативов ОФП, СФП, теория

40-37 баллов – оптимальный уровень

36-31 баллов – допустимый уровень

30 баллов и менее – критический уровень

**Промежуточная аттестация
в группе 6-го года обучения базового уровня сложности (декабрь)**

Теория

№ п/п	Вопрос	Ответ
1	Что такое СОКУТЕКИ?	А) Обувь дзбдоиста Б) Прибор для измерения формы кимоно В) Удушающий прием
2	ИППОН СЭОЙНАГИ – это	А) Бросок через спину с захватом руки на плечо Б) Цацеп снаружи В) Подсечка в колено под отставленную ногу
3	О ГОШИ – это	А) Бросок через бедро подбивом Б) Бросок через бедро скручиванием В) Передняя подсечка под отставленную ногу
4	Все поклоны должны выполняться, сгибаясь в стойке под углом	А) 90 градусов Б) 30 градусов В) поклон в пол
5	Что означает если Уке во время приема в партере похлопывает по сопернику или татами	А) Просит о помощи Б) Сдается В) Наигрывает мелодию

Механизм оценки теоретической подготовки (каждый ответ оценивается в 1 балл):

5 баллов - оптимальный уровень (даны правильные ответы на все вопросы);

4 балла – допустимый уровень (даны правильные ответы на 4 вопроса);

3 балла и меньше – критический уровень (даны правильные ответы на 3 и менее вопроса)

Практика

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

Промежуточной аттестации 6 года обучения базового уровня сложности (декабрь)

№п/п	Θ	Нормативы СФП	Нормативы ОФП	Г	О	У

1.		Бросок через бедро	Задняя подножка	Челночный бег 3x10 м 5 баллов – менее 10 с 4 балла – 11-13 с, 3 балла – более 13 с	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями) 5 – касание пальцами рук пола, 4 – пальцы рук на уровне ступней, 3 – пальцы рук на уровне ступней, колени согнуты	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 5 – более 20 раз, 4 – 19-17 раз, 3 – менее 17 раз	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке Положение "угол" 5 – более 6 раз, 4 – 5-3 раза, 3 – менее 3 раз	Прыжок в длину с места 5 баллов – более 160 см 4 балла – 160-150 см, 3 балла – менее 150 см			
----	--	--------------------	-----------------	---	--	---	---	--	--	--	--

Механизм оценки результатов выполнения нормативов ОФП, СФП, теория

40-37 баллов – оптимальный уровень


36-31 баллов – допустимый уровень



30 баллов и менее – критический уровень

Промежуточная аттестация

в группе 6-го года обучения базового уровня сложности для перевода на 1 год обучения углубленного уровня сложности

Теория

№ п/п	Вопрос	Варианты ответов
1.	Какие оценки не используется в дзюдо?	А) Кока и Юка Б) Кока и Мока В) Юка и Мока
2.	Действия судьи если оба борца во время схватки разговаривают	А) Присоединятся к дискуссии Б) Делает замечание «Шидо» обоим борцам В) Ничего не будет
3.	 Что означает этот жест?	А) Удержание засчитано Б) Шидо В) Чистая победа

4.	 Что означает этот жест?	А) Вазаари Б) Вышел из зала В) Выход за пределы татами
5.	 Что означает этот жест?	А) Держи, держи Б) Не вставать В) Удержание не считать

Механизм оценки теоретической подготовки (каждый ответ оценивается в 1 балл):
5 баллов - оптимальный уровень (даны правильные ответы на все вопросы);
4 балла – допустимый уровень (даны правильные ответы на 4 вопроса);
3 балла и меньше – критический уровень (даны правильные ответы на 3 и менее вопроса)

Практика

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

*промежуточная аттестация 6 года обучения базового уровня сложности для перевода
на 1 год обучения углубленного уровня сложности*

№п/п	№	Нормативы СФП	Нормативы ОФП	Г	О	У

1.		Бросок через бедро	Задняя подножка	Челночный бег 3x10 м 5 баллов – менее 10 с 4 балла – 11-13 с, 3 балла – более 13 с	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями) 5 – касание пальцами рук пола, 4 – пальцы рук на уровне ступней, 3 – пальцы рук на уровне ступней, колени согнуты	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 5 – более 20 раз, 4 – 19-17 раз, 3 – менее 17 раз	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке Положение "угол" 5 – более 6 раз, 4 – 5-3 раза, 3 – менее 3 раз	Прыжок в длину с места 5 баллов – более 160 см 4 балла – 160-150 см, 3 балла – менее 150 см			
----	--	--------------------	-----------------	---	--	---	---	--	--	--	--

Механизм оценки результатов выполнения нормативов ОФП, СФП, теория

40-37 баллов – оптимальный уровень

36-31 баллов – допустимый уровень


30 баллов и менее – критический уровень



УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ

Промежуточная аттестация

на начало 1 года обучения углубленного уровня сложности

Теория

№ п/п	Вопрос	Варианты ответов
1.	Какие оценки не используются в дзюдо?	А) Кока и Юка Б) Кока и Мока В) Юка и Мока
2.	Действия судьи если оба борца во время схватки разговаривают	А) Присоединяется к дискуссии Б) Делает замечание обоим борцам В) Ничего не будет
3.	 <p>Что означает этот жест?</p>	А) Удержание засчитано Б) Шидо В) Чистая победа

4.	 Что означает этот жест?	А) Вазаари Б) Вышел из зала В) Выход за пределы татами
5.	 Что означает этот жест?	А) Держи, держи Б) Не вставать В) Удержание не считать

Механизм оценки теоретической подготовки (каждый ответ оценивается в 1 балл):

5 баллов - оптимальный уровень (даны правильные ответы на все вопросы);

4 балла – допустимый уровень (даны правильные ответы на 4 вопроса);

3 балла и меньше – критический уровень (даны правильные ответы на 3 и менее вопроса)

Практика

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

промежуточная аттестация на начало 1 года обучения углубленного уровня

сложности

№п/п	Фамилия, имя учащегося	Нормативы СФП		Нормативы ОФП					Теоретическая подготовка	Общее количество баллов	Уровень подготовки
		Бросок через бедро	Бросок через плечо	Челночный бег 3x10 м 5 баллов – менее 9,8 с 4 балла – 9,9-10,2 с, 3 балла – более 10,2 с	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями) 5– касание пальцами рук пола, 4 – пальцы рук на уровне ступней, 3– пальцы рук на уровне ступней, колени согнуты	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 5– более 30 раз, 4 – 29-27 раз, 3 – менее 27 раз	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке Положение "угол" 5 – более 15 раз, 4– 12- раза, 3– менее 12 раз	Прыжок в длину с места 5 баллов – более 200 см 4 балла – 190 см, 3 балла – менее 190 см			
1.											

Механизм оценки результатов выполнения нормативов ОФП, СФП, теория

40-37 баллов – оптимальный уровень

36-31 баллов – допустимый уровень

30 баллов и менее – критический уровень

Промежуточная аттестация

в группе 1 года обучения углубленного уровня сложности (декабрь)

Теория

№ п/п	Вопрос	Варианты ответов
1.	В каком году в программу Олимпийских игр было введено женское дзюдо?	А) 1980г. Б) 1976г. В) 1972г.
2	Какая будет оценка если Уке упал на живот?	А) 2 балла Б) Без оценки В) 1 балл
3	Можно ли делать «канарейку» ущемление икроножной мышцы в партере?	А) Да Б) Нет В) Можно с 16 лет
4	Разрешено ли применение болевых приемов на ноги?	А) Да Б) Нет
5	Можно ли брать за штаны в партере?	А) Да Б) Нет В) Пока судья не видит

Механизм оценки теоретической подготовки (каждый ответ оценивается в 1 балл):

5 баллов - оптимальный уровень (даны правильные ответы на все вопросы);

4 балла – допустимый уровень (даны правильные ответы на 4 вопроса);

3 балла и меньше – критический уровень (даны правильные ответы на 3 и менее вопроса)

Практика

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

промежуточной аттестации 1 года обучения углубленного уровня сложности

(декабрь)

№п/п	Ф.И.О.	Нормативы СФП	Нормативы ОФП	Т	С	О	Б	У	Р

		Бросок через бедро	Бросок через плечо	Челночный бег 3х10 м 5 баллов – менее 9,8 с 4 балла – 9,9-10,2 с, 3 балла – более 10,2 с	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями) 5– касание пальцами рук пола, 4 – пальцы рук на уровне ступней, 3– пальцы рук на уровне ступней, колени согнуты	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 5– более 30 раз, 4 – 29-27 раз, 3 – менее 27 раз	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке Положение "угол" 5 – более 15 раз, 14– 12- раза, 3– менее 12 раз	Прыжок в длину с места 5 баллов – более 200 см 4 балла – 190 см, 3 балла – менее 190 см			
1.											

Механизм оценки результатов выполнения нормативов ОФП, СФП, теория

40-37 баллов – оптимальный уровень

36-31 баллов – допустимый уровень

30 баллов и менее – критический уровень

Промежуточная аттестация

в группе 1 года обучения углубленного уровня сложности

для перевода на 2 год обучения углубленного уровня сложности

Теория

№ п/п	Вопрос	Варианты ответов
1.	Должны ли быть борцовки под цвет кимионо?	А) Да Б) Нет В) В дзюдо не нужны борцовки
2.	Опиши технику выполнения броска через спину с колен	Захват, тяга соперника на себя, подворот, падение на колени, докручивание рук на бросок
3.	Какая оценка будет при падении на «Мост»	А) Никакая Б) Вазаари В) Иппон
4.	Сколько баллов будет если Уке упал на спину и ТОРИ упал с ним	А) 4 балла Б) 10 баллов В) 2 балла
5.	Сколько баллов идет за оценку Вазаари	А) 1 балл Б) 3 балла В) 5 баллов

Механизм оценки теоретической подготовки (каждый ответ оценивается в 1 балл):

5 баллов - оптимальный уровень (даны правильные ответы на все вопросы);

4 балла – допустимый уровень (даны правильные ответы на 4 вопроса);

3 балла и меньше – критический уровень (даны правильные ответы на 3 и менее вопроса)

Практика

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

**промежуточной аттестации 1 года обучения углубленного уровня сложности для
перевода на 2 год обучения углубленного уровня сложности**

№п/п	Фамилия, имя учащегося	Нормативы СФП		Нормативы ОФП					Теоретическая подготовка	Общее количество баллов	Уровень подготовки
		Бросок через бедро	Бросок через плечо	Челночный бег 3х10 м 5 баллов – менее 9,8 с 4 балла – 9,9-10,2 с, 3 балла – более 10,2 с	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями) 5– касание пальцами рук пола, 4 – пальцы рук на уровне ступней, 3– пальцы рук на уровне ступней, колени согнуты	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 5– более 30 раз, 4 – 29-27 раз, 3 – менее 27 раз	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке Положение "угол" 5 – более 15 раз, 14– 12- раза, 3– менее 12 раз	Прыжок в длину с места 5 баллов – более 200 см 4 балла – 190 см, 3 балла – менее 190 см			
1.											

Механизм оценки результатов выполнения нормативов ОФП, СФП, теория

40-37 баллов – оптимальный уровень

36-31 баллов – допустимый уровень

30 баллов и менее – критический уровень

Промежуточная аттестация

на начало 2 года обучения углубленного уровня сложности

Теория

№ п/п	Вопрос	Варианты ответов

1.	МАКУРА-КЭСА-ГАТАМЭ - это	А) Обратное удержание Б) Удержание со стороны головы В) Боковое удержание с захватом за ногу
2.	Опиши технику выполнения броска через спину с колен	Захват, тяга соперника на себя, подворот, падение на колени, докручивание рук на бросок
3.	Какая оценка будет при падении на «Мост»	А) Никакая Б) Вазаари В) Иппон
4.	Сколько баллов будет если Уке упал на спину и ТОРИ упал с ним	А) 4 балла Б) 10 баллов В) 2 балла
5.	Сколько баллов идет за оценку Вазаари	А) 1 балл Б) 3 балла В) 5 баллов

Механизм оценки теоретической подготовки (каждый ответ оценивается в 1 балл):

5 баллов - оптимальный уровень (даны правильные ответы на все вопросы);

4 балла – допустимый уровень (даны правильные ответы на 4 вопроса);

3 балла и меньше – критический уровень (даны правильные ответы на 3 и менее вопроса)

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

**промежуточной аттестации на начало 2 год обучения углубленного уровня
сложности**

Практика

№п/п	№	Нормативы СФП	Нормативы ОФП	Т	С	О	Б	У	Р

1.		Бросок через бедро	Бросок через плечо	Челночный бег 3х10 м 5 баллов – менее 9,8 с 4 балла – 9,9-10,2 с, 3 балла – более 10,2 с	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями) 5 – касание пальцами рук пола, 4 – пальцы рук на уровне ступней, 3 – пальцы рук на уровне ступней, колени согнуты	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 5 – более 30 раз, 4 – 29-27 раз, 3 – менее 27 раз	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке Положение "угол" 5 – более 15 раз, 14 – 12- раз, 3 – менее 12 раз	Прыжок в длину с места 5 баллов – более 200 см 4 балла – 190 см, 3 балла – менее 190 см			
----	--	--------------------	--------------------	---	--	---	---	--	--	--	--

Механизм оценки результатов выполнения нормативов ОФП, СФП, теория

40-37 баллов – оптимальный уровень

36-31 баллов – допустимый уровень

30 баллов и менее – критический уровень

Промежуточная аттестация

в группе 2 года обучения углубленного уровня сложности (декабрь)

Теория

№ п/п	Вопрос	Варианты ответов
1	Как называется борьба в пол силы?	А) Канори Б) Рандори В) Патори
2	Сколько видов удержаний в дзюдо	А) 10 Б) 6 В) 8
3	Сколько Данов используется в дзюдо в настоящее время?	А) 8 Б) 6 В) 10
4	Сколько поясов в дзюдо?	А) 8 Б) 9 В) 10
5	Какие наколенники запрещены на соревнованиях?	А) Эластичные Б) Наколенники со вставками В) На липучках

Механизм оценки теоретической подготовки (каждый ответ оценивается в 1 балл):

5 баллов - оптимальный уровень (даны правильные ответы на все вопросы);

4 балла – допустимый уровень (даны правильные ответы на 4 вопроса);

3 балла и меньше – критический уровень (даны правильные ответы на 3 и менее вопроса)

Практика

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

промежуточной аттестации 2 года обучения углубленного уровня сложности
(декабрь)

№п/п	Фамилия, имя учащегося	Нормативы СФП		Нормативы ОФП					Теоретическая подготовка	Общее количество баллов	Уровень подготовки
		*Бросок через бедро	Бросок через плечо	Челночный бег 3х10 м 5 баллов – менее 9,8 с 4 балла – 9,9-10,2 с, 3 балла – более 10,2 с	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями) 5– касание пальцами рук пола, 4 – пальцы рук на уровне ступней, 3– пальцы рук на уровне ступней, колени согнуты	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 5– более 30 раз, 4 – 29-27 раз, 3 – менее 27 раз	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке Положение "угол" 5 – более 15 раз, 14– 12- раза, 3– менее 12 раз	Прыжок в длину с места 5 баллов – более 200 см 4 балла – 190 см, 3 балла – менее 190 см			
1.											

Механизм оценки результатов выполнения нормативов ОФП, СФП, теория

40-37 баллов – оптимальный уровень

36-31 баллов – допустимый уровень

30 баллов и менее – критический уровень

Промежуточная аттестация

в группе 2 года обучения углубленного уровня сложности

для перевода на 3 год обучения углубленного уровня сложности

Теория

№	Вопрос	Варианты ответов
---	--------	------------------

п/п		
1.	Кумиката это ?	А) Захват Б) Нога В) Рука
2.	Ката-гурума это ?	А) Бросок через плечо Б) Бросок через бедро В) Передняя подножка
3.	КАТАТ ДЖУДЖИ ДЖИМЭ – это	А) Удушающий спереди, скрещивая руки на шее соперника Б) Удушающий прием сзади с отворотом В) Удушающий сзади плечом и предплечьем
4.	Можно ли использовать обычный наколенник синего цвета, если кимоно белого?	А) Нет Б) Да
5.	Каким жестом судья объявляет победителя в схватке	А) Берет его за руку и поднимает ее Б) Протягивает прямую руку в сторону к победителю В) Пожимает победителю руку

Механизм оценки теоретической подготовки (каждый ответ оценивается в 1 балл):

5 баллов - оптимальный уровень (даны правильные ответы на все вопросы);

4 балла – допустимый уровень (даны правильные ответы на 4 вопроса);

3 балла и меньше – критический уровень (даны правильные ответы на 3 и менее вопроса)

Практика

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

промежуточной аттестации 2 года обучения углубленного уровня сложности для перевода на 3 год обучения углубленного уровня сложности

№п/п	Э	с	Нормативы СФП	Нормативы ОФП	Г	с	О	с	У	р
------	---	---	---------------	---------------	---	---	---	---	---	---

1.										
		*Бросок через бедро	Бросок через плечо	Челночный бег 3х10 м 5 баллов – менее 9,8 с 4 балла – 9,9-10,2 с, 3 балла – более 10,2 с	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями) 5 – касание пальцами рук пола, 4 – пальцы рук на уровне ступней, 3 – пальцы рук на уровне ступней, колени согнуты	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 5 – более 30 раз, 4 – 29-27 раз, 3 – менее 27 раз	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке Положение "угол" 5 – более 15 раз, 14 – 12- раз, 3 – менее 12 раз	Прыжок в длину с места 5 баллов – более 200 см 4 балла – 190 см, 3 балла – менее 190 см		

Механизм оценки результатов выполнения нормативов ОФП, СФП, теория

40-37 баллов – оптимальный уровень

36-31 баллов – допустимый уровень

30 баллов и менее – критический уровень

Промежуточная аттестация

на начало 3 года обучения углубленного уровня сложности

№ п/п	Вопрос	Варианты ответов
1.	Кумиката это ?	А) Захват Б) Нога В) Рука
2.	Ката-гурума это ?	А) Бросок через плечо Б) Бросок через бедро В) Передняя подножка
3.	КАТАТ ДЖУДЖИ ДЖИМЭ – это	А) Удушающий спереди, скрещивая руки на шее соперника Б) Удушающий прием сзади с отворотом В) Удушающий сзади плечом и предплечьем
4.	Можно ли использовать обычный наколенник синего цвета, если кимоно белого?	А) Нет Б) Да
5.	Каким жестом судья объявляет победителя в схватке	А) Берет его за руку и поднимает ее Б) Протягивает прямую руку в сторону к бодедителю

	В) Пожимает победителю руку
--	-----------------------------

Механизм оценки теоретической подготовки (каждый ответ оценивается в 1 балл):

5 баллов - оптимальный уровень (даны правильные ответы на все вопросы);

4 балла – допустимый уровень (даны правильные ответы на 4 вопроса);

3 балла и меньше – критический уровень (даны правильные ответы на 3 и менее вопроса)

Практика

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

промежуточная аттестация на начало 3 года обучения углубленного уровня сложности

№п/п	Фамилия, имя учащегося	Нормативы СФП		Нормативы ОФП					Теоретическая подготовка	Общее количество баллов	Уровень подготовки
		*Бросок через бедро	Бросок через плечо	Челночный бег 3х10 м 5 баллов – менее 9,6 с 4 балла – 9,7-10 с, 3 балла – более 10 с	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями) 5– касание пальцами рук пола, 4 – пальцы рук на уровне ступней, 3– пальцы рук на уровне ступней, колени согнуты	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 5– более 35 раз, 4 – 34-32 раз, 3 – менее 32 раз	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке Положение "угол" 5 – более 20 раз, 19– 17- раза, 3– менее 17 раз	Прыжок в длину с места 5 баллов – более 230 см 4 балла – 220 см, 3 балла – менее 220 см			
1.											

Механизм оценки результатов выполнения нормативов ОФП, СФП, теория

40-37 баллов – оптимальный уровень

36-31 баллов – допустимый уровень

30 баллов и менее – критический уровень

Промежуточная аттестация

в группе 3 года обучения углубленного уровня сложности (декабрь)

Теория

№ п/п	Вопрос	Ответ
-------	--------	-------

1	Отработка техники называется	А) Учикоми Б) Хужимото В) Хики-ваки
2	Крупнейшая школа по дзюдо	А) Сирокан Б) Кадокан В) Дзюдокан
3	Перерыв между схватками на соревнованиях у одного борца должен быть не менее ...	А) 5 минут Б) 15 минут В) 10 минут
4	Подлежит ли оценке действие, которое произошло во время сигнала окончания схватки	А) Да Б) Нет В) На усмотрение судьи
5	Если Тори делает бросок с колен, а Уке остается в стойке и не падает, какие действия предпримет судья	А) Ничего Б) Накажет Тори В) Накажет Уке

Механизм оценки теоретической подготовки (каждый ответ оценивается в 1 балл):

5 баллов - оптимальный уровень (даны правильные ответы на все вопросы);

4 балла – допустимый уровень (даны правильные ответы на 4 вопроса);

3 балла и меньше – критический уровень (даны правильные ответы на 3 и менее вопроса)

Практика

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

*промежуточной аттестации 3 года обучения углубленного уровня сложности
(декабрь)*

№п/п	Ф.И.О.	Нормативы СФП	Нормативы ОФП	Т	С	О	Б	У	Р

		Бросок через бедро	Бросок через плечо	Челночный бег 3х10 м 5 баллов – менее 9,6 с 4 балла – 9,7-10 с, 3 балла – более 10 с	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями) 5– касание пальцами рук пола, 4 – пальцы рук на уровне ступней, 3– пальцы рук на уровне ступней, колени согнуты	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 5– более 35 раз, 4 – 34-32 раз, 3 – менее 32 раз	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке Положение "угол" 5 – более 20 раз, 19– 17- раз, 3– менее 17 раз	Прыжок в длину с места 5 баллов – более 230 см 4 балла – 220 см, 3 балла – менее 220 см			
1.											

Механизм оценки результатов выполнения нормативов ОФП, СФП, теория

40-37 баллов – оптимальный уровень

36-31 баллов – допустимый уровень

30 баллов и менее – критический уровень

Промежуточная аттестация

в группе 3 года обучения углубленного уровня сложности

для перевода на 4 год обучения углубленного уровня сложности

Теория

№ п/п	Вопрос	Варианты ответов
1.	Если борец поднимает противника, лежащего на татами, и бросает его опять на татами, что следует из этого	А) Ничего Б) Шидо В) Хансоку-маке
2.	Кому присуждается победа в случае, когда травма произошла по вине соперника	А) Травмированному Б) Никому В) Травмировавшему
3.	Одновременные действия. Если оба борца падают на татами после одновременной атаки и судьи затрудняются в определении атакующего борца, какое решение принимают судьи в итоге	А) Голосуют Б) Оценка никому не дается В) Обоим борцам дают Иппон
4.	Что помогает судьям в спорных ситуациях	А) Мнение тренеров участников Б) Видео повтор В) Мнение болельщиков
5.	Что такое этикет в дзюдо?	Уважение к тренеру, спаринг партнеру,

		форме одежды (кимоно), честная борьба
--	--	---------------------------------------

Механизм оценки теоретической подготовки (каждый ответ оценивается в 1 балл):

5 баллов - оптимальный уровень (даны правильные ответы на все вопросы);

4 балла – допустимый уровень (даны правильные ответы на 4 вопроса);

3 балла и меньше – критический уровень (даны правильные ответы на 3 и менее вопроса)

Практика

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

*промежуточной аттестации 3 года обучения углубленного уровня сложности
для перевода на 4 год обучения углубленного уровня сложности*

№п/п	Фамилия, имя учащегося	Нормативы СФП		Нормативы ОФП					Теоретическая подготовка	Общее количество баллов	Уровень подготовки
		*Бросок через бедро	Бросок через плечо	Челночный бег 3х10 м 5 баллов – менее 9,6 с 4 балла – 9,7-10 с, 3 балла – более 10 с	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями) 5– касание пальцами рук пола, 4 – пальцы рук на уровне ступней, 3– пальцы рук на уровне ступней, колени согнуты	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 5– более 35 раз, 4 – 34-32 раз, 3 – менее 32 раз	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке Положение "угол" 5 – более 20 раз, 19– 17- раз, 3– менее 17 раз	Прыжок в длину с места 5 баллов – более 230 см 4 балла – 220 см, 3 балла – менее 220 см			
1.											

Механизм оценки результатов выполнения нормативов ОФП, СФП, теория

40-37 баллов – оптимальный уровень

36-31 баллов – допустимый уровень

30 баллов и менее – критический уровень

Промежуточная аттестация

на начало 4 года обучения углубленного уровня сложности

Теория

№	Вопрос	Варианты ответов
---	--------	------------------

п/п		
1.	Если борец поднимает противника, лежащего на татами, и бросает его опять на татами, что следует из этого	А) Ничего Б) Шидо В) Хансоку-маке
2.	Кому присуждается победа в случае, когда травма произошла по вине соперника?	А) Травмированному Б) Никому В) Травмировавшему
3.	Одновременные действия. Если оба борца падают на татами после одновременной атаки и судьи затрудняются в определении атакующего борца, какое решение принимают судьи в итоге	А) Голосуют Б) Оценка никому не дается В) Обоим борцам дают Иппон
4.	Что помогает судьям в спорных ситуациях	А) Мнение тренеров участников Б) Видео повтор В) Мнение болельщиков
5.	Что такое этикет в дзюдо?	Уважение к тренеру, Уважение к партнеру в спаринге; Честная борьба.

Механизм оценки теоретической подготовки (каждый ответ оценивается в 1 балл):

5 баллов - оптимальный уровень (даны правильные ответы на все вопросы);

4 балла – допустимый уровень (даны правильные ответы на 4 вопроса);

3 балла и меньше – критический уровень (даны правильные ответы на 3 и менее вопроса)

Практика

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

промежуточной аттестации на начало 4 года обучения углубленного уровня сложности

№п/п	Фамилия, имя учащегося	Нормативы СФП		Нормативы ОФП					Теоретическая подготовка	Общее количество баллов	Уровень подготовки
		*Бросок через бедро	Бросок через плечо	Челночный бег 3х10 м 5 баллов – менее 9,6 с 4 балла – 9,7-10 с, 3 балла – более 10 с	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями) 5– касание пальцами рук пола, 4 – пальцы рук на уровне ступней, 3– пальцы рук на уровне ступней, колени согнуты	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 5– более 35 раз, 4 – 34-32 раз, 3 – менее 32 раз	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке Положение "угол" 5 – более 20 раз, 19– 17- раз, 3– менее 17 раз	Прыжок в длину с места 5 баллов – более 230 см 4 балла – 220 см, 3 балла – менее 220 см			
1.											

Механизм оценки результатов выполнения нормативов ОФП, СФП, теория

40-37 баллов – оптимальный уровень

36-31 баллов – допустимый уровень

30 баллов и менее – критический уровень

Промежуточная аттестация

в группе 4 года обучения углубленного уровня сложности (декабрь)

Теория

№ п/п	Вопрос	Ответ
1	Сколько времени длится схватка у кадетов до 18 лет	А) 5 минут Б) 3 минуты В) 4 минуты
2	Как выполняется бросок «Передняя подножка»	Захват, подворот, перекрыть ноги соперника своей ногой, поставить ее сбоку или сзади, перенести центр тяжести соперника через подставленную ногу.
3	Предназначение табло на соревнованиях	А) Контроль времени схватки, фамилии участников, оценки, замечания Б) Видеть схватку на экране В) Видеть имена судей, оценивающих схватку
4	ЭРИ СЕОЙ НАГИ — это	А) Бросок через спину с захватом с 2 рук Б) Бросок через спину с односторонним захватом

		В) Бросок через спину с двусторонним захватом
5	В какой игре можно применить борьбу?	А) Рэкби Б) Футбол В) Баскетбол

Механизм оценки теоретической подготовки (каждый ответ оценивается в 1 балл):

5 баллов - оптимальный уровень (даны правильные ответы на все вопросы);

4 балла – допустимый уровень (даны правильные ответы на 4 вопроса);

3 балла и меньше – критический уровень (даны правильные ответы на 3 и менее вопроса)

Практика

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

промежуточной аттестации 4 года обучения углубленного уровня сложности

(декабрь)

№п/п	Фамилия, имя учащегося	Нормативы СФП		Нормативы ОФП					Теоретическая подготовка	Общее количество баллов	Уровень подготовки
		*Бросок через бедро	Бросок через плечо	Челночный бег 3х10 м 5 баллов – менее 9,6 с 4 балла – 9,7-10 с, 3 балла – более 10 с	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями) 5– касание пальцами рук пола, 4 – пальцы рук на уровне ступней, 3– пальцы рук на уровне ступней, колени согнуты	Стибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 5– более 35 раз, 4 – 34-32 раз, 3 – менее 32 раз	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке Положение "угол" 5 – более 20 раз, 19– 17- раза, 3– менее 17 раз	Прыжок в длину с места 5 баллов – более 230 см 4 балла – 220 см, 3 балла – менее 220 см			
1.											

Механизм оценки результатов выполнения нормативов ОФП, СФП, теория

40-37 баллов – оптимальный уровень

36-31 баллов – допустимый уровень

30 баллов и менее – критический уровень

Итоговая аттестация

в группе 4 года обучения углубленного уровня сложности

Теория

№ п/п	Вопрос	Ответ
1.	Сколько минут борются мужчины и женщины?	А) 5 мин Б) 4 мин В) 6 мин
2.	СОТО-МАКИ-КОМИ — это	А) Бросок захватом руки под плечо Б) Подхват под обе ноги В) Подхват под одну ногу
3.	ТАНИ ОТОШИ – это	А) Удушающий с захватом головы Б) Задняя подножка на пятке В) Бросок через себя с упором стопы
4.	Как выполняется «рычаг локтя» с захватом руки между ног	Тори должен: уложить соперника на спину, прихватить его ближнюю руку и потянуть на себя так что бы локоть уже находился на изломе, ноги Тори находятся на животе и шее соперника для контроля.
5.	Какие духовно-нравственные качества вы приобрели при занятиях дзюдо?	Свой ответ.

Механизм оценки теоретической подготовки (каждый ответ оценивается в 1 балл):

5 баллов - оптимальный уровень (даны правильные ответы на все вопросы);

4 балла – допустимый уровень (даны правильные ответы на 4 вопроса);

3 балла и меньше – критический уровень (даны правильные ответы на 3 и менее вопрос.

Практика

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

итоговой аттестации 4 года обучения углубленного уровня сложности

№п/п	Фамилия, имя учащегося	Нормативы СФП		Нормативы ОФП					Теоретическая подготовка	Общее количество баллов	Уровень подготовки
		*Бросок через бедро	Бросок через плечо	Челночный бег 3х10 м 5 баллов – менее 9,6 с 4 балла – 9,7-10 с, 3 балла – более 10 с	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола ладонями) 5– касание пальцами рук пола, 4 – пальцы рук на уровне ступней, 3– пальцы рук на уровне ступней, колени согнуты	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 5– более 35 раз, 4 – 34-32 раз, 3 – менее 32 раз	Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке Положение "угол" 5 – более 20 раз, 19– 17– раз, 3– менее 17 раз	Прыжок в длину с места 5 баллов – более 230 см 4 балла – 220 см, 3 балла – менее 220 см			
1.											

Механизм оценки результатов выполнения нормативов ОФП, СФП, теория

40-37 баллов – оптимальный уровень

36-31 баллов – допустимый уровень

30 баллов и менее – критический уровень

- выслушай и обдумай сказанное педагогом;
- не обманывай педагога - обманешь себя;
- выполняй качественно и полностью заданное упражнение

2. Уважай достоинство соперника и партнера:

- не веди грубой и нечестной борьбы;
- помогай партнеру в освоении техники дзюдо;
- не оскорбляй окружающих тебя людей грубой речью и бранью.

3. Привязанность к духу дзюдо:

- раз я решил заниматься дзюдо, я не откажусь от занятий без серьезных на то оснований;
- не допускать неуважительного отношения к дзюдо.

4. Кимоно - мое лицо:

- в кимоно мне не страшно и не больно;
- кимоно должно быть чистым и не мятым;
- в кимоно вы не имеете права отказаться от приглашения провести поединок, разучить технику, если вы свободны от обязательств перед другими;
- если необходимо поправить кимоно, отвернись от партнера;
- под кимоно не надевают майки.

5. «ДОЖО» - тренировочный зал для дзюдо:

- не опаздывай на тренировки без всяких на то причин;
- содержи татами в порядке и чистоте;
- к началу тренировки дзюдоист должен быть одет по правилам:

пояс должен плотно завязан на узел. Снимать кимоно в течении тренировки запрещено;

- упражнения и борьба происходят исключительно босиком.

6. Соревнования

- соблюдать правила соревнований;
- на татами не обсуждать и не оспаривать решения судей;
- не прибегать к запрещенным способам превосходства над соперником, не допускать грубостей.

Для каждого дзюдо начинается с поклона. Дзюдоист кланяется, тем самым он объявляет о своей готовности подчиниться закону дзюдо, сохранить его дух.

Учащиеся должны быть одеты в дзюдоги соответствующим следующим требованиям:

1. Дзюдога должна быть изготовлена из хлопка или подобного материала и быть в хорошем состоянии (без дыр и разрывов). Материал дзюдоги не должен быть излишне жёстким и толстым, чтобы не препятствовать захватам соперника.

2. Дзюдога должна быть синего или белого цвета.

3. Куртка должна быть такой длины, чтобы покрыть бедра и доставать до кистей рук, опущенных вниз вдоль туловища. Куртка должна быть достаточно широкой, чтобы запахиваться левой полой на правую не менее чем на 20 см на уровне нижней части грудной клетки.

Рукава куртки должны быть длиной максимум до запястья и минимум до точки, расположенной на 5 см выше запястья. По всей длине рукава между рукавом и курткой (с учетом повязок) должно быть пространство 10-15 см.

Отворот дзюдоги должен быть максимально толщиной 1 см и шириной 5 см.

4. Брюки должны быть достаточно длинными, чтобы покрывать ноги максимально до голеностопного сустава или минимально до точки расположенной на 5 см выше его. Между ногой (с учетом повязок) и брюками должно быть пространство 10-10 см по всей длине штанины.

5. Прочный пояс шириной 4-5 см, цвет которого соответствует квалификации спортсмена, должен быть обернут дважды поверх дзюдоги и завязан на уровне талии плоским узлом, плотно фиксируя куртку, не давая ей возможности свободно вылезать из-под него. Длина пояса должна быть такой, чтобы оставались концы длиной 20-30 см.

6. Участницы должны надевать под куртку либо прочную длинную футболку с короткими рукавами белого или почти белого цвета, которая заправляется в брюки, или прочное белое или почти белое трико с короткими рукавами. Контроль кимоно осуществляется сокутеки.

Приложение № 6

Терминология дзюдо

Аси

Нога (ноги).

Аси-атэ	Удары ногами.
Аси-вадза	Приемы, проводимые преимущественно ногами.
Аси-гарами	Болевой прием на ногу - рычаг (узел) коленного сустава. Запрещенный прием. Выполняется после броска с упором стопы в живот при демонстрации ката.
Аси-гурума	Вариант передней подножки (вариант подхвата под обе ноги), при котором атакующая нога не касается поверхности татами (колесо через ногу).
Атама	Голова.
Атама-атэ	Удары головой.
Атэми-вадза	Техника нанесения ударов в уязвимые части тела.
Вадза	Прием, техника.
Вадза-ари	Вторая оценка в поединке, считается половиной «иппон». Борец, проводший 2 приема, отмеченных «вадза-ари», досрочно объявляется победителем схватки.
Гяку-дзюдзи-дзимэ	Удушающий прием захватом отворотов ладонями на крест. Ладони развернуты наружу.
Даки-агэ	Подъем с обхватом туловища противника.
Даки-вакарэ	Бросок через грудь с захватом туловища (бросок рывком по направлению от противника с обхватом его руками).
Дзюдоги	Форма борца дзюдо синего или белого цвета, состоящая из куртки, штанов и пояса.
Дзюдока	Борец дзюдо.
До-дзимэ	Удушающий прием захватом ногами туловища (запрещенный прием).
Дэ-аси-харай	Боковая подсечка под выставленную ногу (сметающая подсечка делающей шаг вперед ноги).
Ёко-вакарэ	Передняя подножка на пятке под одноименную ногу (бросок рывком по направлению от противника).
Ёко-гакэ	Подсечка под разноименную пятку с падением (боковой зацеп).
Ёко-гурума	Бросок через грудь с падением скручиванием вбок (колесо вбок).
Ёко-отоси	Боковая подножка на пятке (опрокидывание вбок).
Ёко-сихо-гатамэ	Удержание поперек.
Ёко-сутэми-вадза	Приемы, проводимые с падением атакующего на бок.
Иппон	Высшая оценка в поединке, немедленно приводящая к победе проводшего прием дзюдоиста.
Иппон-сэой-нагэ	Бросок через спину захватом руки на плечо (бросок со взваливанием противника на спину после захвата одной руки).

Кавадзу-гакэ	Обвив; прием, изобретенный борцом по имени Кавадзу и названный в его честь, относится к числу запрещенных в спортивном дзюдо.
Ками-сихо-гатамэ	Удержание со стороны головы.
Кани-басами	Двойной подбив, "ножницы" (опрокидывание клешнями краба). Прием запрещен в спортивном дзюдо.
Кансэцу-вадза	Болевые приемы на суставы.
Ката-гатамэ	Удержание сбоку захватом головы с ближней рукой.
Ката-гурума	Бросок через плечи, мельница (колесо через плечи).
Ката-дзюдзи-дзимэ	Удушающий прием спереди предплечьем с захватом за одноименные отвороты.
Катамэ-вадза	Техника сковывания.
Ката-тэ-дзимэ	Удушающий прием предплечьями захватом за дальний отворот.
Ката-ха-дзимэ	Удушающий прием сзади захватом отворота и руки под плечо.
Кибису-гаэси	Бросок захватом за пятку (бросок выкручиванием пятки).
Коси-вадза	Приемы, проводимые преимущественно тазобедренным суставом.
Коси-гурума	Бросок через бедро с захватом шеи (колесо через поясницу).
Ко-сото-гакэ	Зацеп снаружи разноименной ногой (зацеп ближней ногой снаружи).
Ко-сото-гари	Подсечка под пятку, бросок соперника с рывком на себя за ногу "ближней ногой" снаружи.
Ко-ути-гари	Подсечка изнутри. Бросок соперника с рывком на себя за ногу "ближней ногой" изнутри.
Ко-ути-гаэси	Ответный (контр) прием от одноименного зацепа (подсечки) изнутри, контрбросок от "ко-ути-гари".
Кудзурэ-ками-сихо-гатамэ	Вариант удержания со стороны головы захватом руки и пояса.
Кудзурэ-кэса-гатамэ	Обратное удержание сбоку, тори развернут головой к ногам укэ.
Кудзуси	Выведение из равновесия.
Кумиката	Захват.
Кутики-таоси	Бросок захватом снаружи за разноименный подколенный сгиб (или просто бросок за ногу) (повал трухлявого дерева).
Кэса-гатамэ	Удержание сбоку захватом руки и головы.
Масутэми-вадза	Приемы, проводимые с падением атакующего на спину.
Моро-тэ-гари	Бросок захватом обеих ног (бросок рывком обеих ног соперника руками на себя).
Нагэ-вадза	Техника бросков, броски.

Нами-дзюдзи-дзимэ	Удушающий прием захватом за одноименные отвороты, ладони развернуты вниз.
Оби-отоси	Переворот захватом пояса спереди (опрокидывание после захвата за пояс).
О-госи	Амплитудный бросок через поясницу (бедро) с подбивом.
О-гурума	Бросок через ногу вперед скручиванием, вариант подхвата под обе ноги (большое колесо).
Оури-аси-харай	Подсечка в темп шагов (сметающая подсечка, провожающая уходящую ногу противника).
Оури-эри-дзимэ	Удушающий прием сзади захватом разноименных отворотов.
Осаэкоми-вадза	Удержания.
О-сото-гари	Отхват, бросок соперника с рывком на себя за ногу "дальней ногой" снаружи.
О-сото-гаэси	Ответный (контр) прием от отхвата, контрбросок.
О-сото-гурума	Отхват под обе ноги (большое внешнее колесо).
О-сото-маки-коми	Отхват с захватом руки под плечо (под мышку) ("наматывание" соперника на себя с падением набок).
О-сото-отоси	Задняя подножка.
О-ути-гари	Зацеп изнутри, бросок соперника с рывком на себя за ногу "дальней ногой" изнутри.
О-ути-гаэси	Ответный прием от зацепа изнутри разноименной ногой, контрбросок.
Рё-тэ-дзимэ	Удушающий прием обеими руками.
Санкаку-дзимэ	Удушающий прием ногами "треугольником".
Сасаэ-цури-коми-аси	Передняя подсечка под выставленную ногу, бросок выбивающим упором стопой в стопу противника после выведения его из равновесия рывком вверх.
Сидо	Замечание первого уровня, равносильно кока в пользу соперника.
Симэ-вадза	Техника удушающих приемов.
Синтай	Техника передвижения.
Сисэй	Стойка.
Содэ-гурума-дзимэ	Удушающий прием сзади захватом за разноименные отвороты, скрещивая руки.
Содэ-цури-коми-госи	Бросок через бедро с захватом разноименных рукава и отворота (бросок через поясницу после выведения соперника из равновесия рывком вверх с

выбиванием тазом и выбивания его ног с позиции захватом разноименных рукава и отворота).

Сото-маки-коми Бросок захватом руки под плечо (мышку) (бросок с "наматыванием" противника на себя и падением на бок после захвата снаружи).

Сукуи-нагэ Передний переворот, переворот руками+боковой переворот (бросок подхватом руками обеих ног).

Суми-гаэси Бросок через голову с подсадом голенью (выкручивание внутреннего угла).

Суми-отоси Выведение из равновесия толчком назад.

Сутэми-вадза Броски, проводимые с падением атакующего.

Сэой-нагэ Бросок через спину (бросок со взваливанием противника на спину).

Сэой-отоси Бросок через спину с блокировкой ног атакуемого (опрокидывание после взваливания соперника на спину).

Тавара-гаэси Бросок через голову после захвата туловища сверху, контрприем.

Тай-отоси Передняя подножка (сбрасывание с туловища).

Тай-сабаки Повороты и развороты.

Тани-отоси Подножка на пятке с падением (опрокидывание в долину)

Татами Площадка для борьбы размером 10X10 метров.

Тати-вадза Броски из стойки.

Татэ-сихо-гатамэ Удержание верхом.

Томоэ-нагэ Бросок через голову с упором стопы в живот (бросок по траектории кругового движения).

Тори Проводящий прием.

Тэ Рука (до запястья).

Тэ-вадза Приемы, проводимые преимущественно руками.

Тюи Замечание второго уровня, равносильно юко в пользу соперника.

Удэ Рука (руки).

Удэ-атэ Удары руками.

Удэ-гарами Болевой прием - узел руки.

Удэ-хисиги Болевой прием - рычаг локтя.

Удэ-хисиги-аси-гатамэ Болевой прием - рычаг локтя с помощью ноги.

Удэ-хисиги-ваки-гатамэ Болевой прием - рычаг локтя с захватом руки под мышку.

Удэ-хисиги-дзюдзи-гатамэ Болевой прием - рычаг локтя с захватом руки между ног.

Удэ-хисиги-санкаку-гатамэ Болевой прием - рычаг локтя с захватом ногами "треугольником".

Удэ-хисиги-тэ-гатамэ	Болевой прием - рычаг локтя с перегибанием через руку.
Удэ-хисиги-удэ-гатамэ	Болевой прием - рычаг локтя с фиксацией руки противника руками.
Удэ-хисиги-хара-гатамэ	Болевой прием - рычаг локтя с перегибанием через живот.
Удэ-хисиги-хидза-гатамэ	Болевой прием - рычаг локтя при помощи колена.
Уки-вадза	Передняя подножка на пятке с падением (бросок по касательной).
Уки-гатамэ	Удержание верхом при захвате руки укэ на болевой прием - рычаг локтя.
Уки-госи	Бросок через бедро захватом туловища (бросок через поясницу по касательной).
Уки-отоси	Выведение из равновесия скручиванием (сбрасывание по касательной).
Укэ	Атакуемый.
Укэми	Приемы самостраховки при падениях.
Ура-нагэ	Бросок через грудь (бросок за свою спину).
Усиро-госи	Подсад бедром, ответный бросок от броска через бедро (бросок бедром при атаке сзади).
Ути-маки-коми	Бросок с «наматыванием» противника на себя и падением набок после захвата руки под плечо изнутри.
Ути-мата	Подхват изнутри (бросок воздействием на бедро изнутри).
Ути-мата-гаэси	Ответный прием от подхвата изнутри, контрбросок.
Ути-мата-маки-коми	Подхват изнутри с захватом руки под плечо (под мышку) ("наматывание" противника на себя с падением набок).
Ути-мата-сукаси	Ответный (контр) прием от подхвата изнутри с выведением соперника из равновесия.
Уцури-госи	Подсад-переворот (бросок с переворотом на поясницу), "обратное бедро".
Хадака-дзимэ	Удушающий прием сзади плечом и предплечьем.
Хансоку	Дисквалификация дзюдоиста.
Ханэ-госи	Подсад бедром и голенью (бросок через поясницу с отбросом махом ноги обеих ног противника).
Ханэ-госи-гаэси	Ответный прием от подсада голенью и бедром, контр-бросок.
Ханэ-маки-коми	Бросок через спину захватом руки под плечо (мышку) подсадом бедром и голенью (см. ханэ-госи).
Харай-госи	Подхват под обе ноги (бросок через поясницу сметающим движением ноги).

Харай-госи-гаэси Ответный прием от подхвата под обе ноги, контрбросок.

Харай-маки-коми Бросок подхватом с захватом руки под плечо (под мышку) ("наматывание" противника на себя с падением набок).

Харай-цури-коми-аси Передняя подсечка (бросок сметающим движением стопой после выведения противника из равновесия рывком вверх и с выбиванием с позиции).

Хидза-гурума Подсечка в колено (колесо через колено).

Хики-коми-гаэси Бросок в сторону с падением после захвата руки под плечо.

Хон-кэса-гатамэ Удержание сбоку захватом руки и головы (старое название кэса-гатамэ)

Цубамэ-гаэси Контрподсечка от боковой подсечки (контратака ласточки).

Цуккоми-дзимэ Удушающий прием спереди захватом за разноименные отвороты.

Цури-госи Бросок через бедро захватом за пояс (бросок через поясницу после выведения противника из равновесия рывком вверх).

Цури-коми-госи Бросок через бедро захватом отворота (бросок через поясницу после выведения противника из равновесия рывком вверх с выбиванием тазом ног противника с позиции).

Шидо (прав. сидо) – замечание. Первое носит предупредительный характер, второе равносильно юко, а третье – вадза-ари в пользу соперника.

Юко Третья оценка в поединке. Она присуждается, когда бросок проведен с недостаточной силой и быстротой, но при падении соперника на большую часть спины, либо когда бросок проведен с достаточной силой или быстротой, но при падении соперника только на небольшую часть спины. «Юко» присуждается также при 15-секундном удержании.

Теоретическая подготовка проводится в форме лекций - бесед.

Теоретические знания имеют определенную целевую направленность, вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. При проведении теоретических занятий учитывается возраст занимающихся, материал излагается в доступной форме.

№ п/п	Название темы	Краткое содержание
1	Правила техники безопасности	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях борьбой дзюдо, самбо; Соблюдение правил техники безопасности при выезде на соревнования; УТС; Соблюдение правил техники безопасности во время проведения соревнований.
2	История и сведения о борьбе дзюдо, история развития дзюдо в городе	Основание и развитие борьбы дзюдо, самбо; Выдающиеся спортсмены в этом виде спорта; Правила соревнований по борьбе дзюдо. Участие спортсменов в крупных соревнованиях; Ведущие спортсмены города.
3	Нормативные документы и символика государства	Знакомство с правилами внутреннего распорядка учреждения; Правила обучающихся; Знакомство с Уставом; Символы и атрибуты государства РФ, Республик Коми
4	Предупреждение травматизма	Понятие о травмах и их причинах; Предотвращение травматизма, правильное выполнение технических действий, приемов страховки и самостраховки, правильная экипировка спортсменов и т.д.; Оказание первой медицинской помощи и др.
5	Врачебный контроль. Самоконтроль	Значение врачебного контроля при занятиях борьбой; Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Его формы и содержания и др.
6	Гигиена	Соблюдение санитарно-гигиенических норм; Личная и общественная гигиена. Гигиенические требования к спортивной форме; Режим питания спортсмена; Соблюдение

		рационального режима дня с учетом занятий в МУДО «ДТДиМ» г.Воркуты и др.
7	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения; Подготовительные, общеразвивающие и специальные средства разносторонней тренировки.
8	Физическая подготовка	Понятие о физической подготовке; Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития; Закаливание организма.
9	Единая всероссийская спортивная классификация	Основные сведения о ЕВСК; Условия выполнения требований и норм ЕВСК.
10	Правила по дзюдо	Знание международных правил по дзюдо включающих в себя: размеры татами, оборудование, этикет, жесты, терминологию, стандартов формы.

Приложение № 8

Программа воспитания

1. Пояснительная записка

В современных российских условиях наблюдается заметное усиление внимания государственных органов к воспитанию детей и молодежи, о чем гласит указ президента о внесении изменений в Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся.

Воспитание - деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации учащегося на основе социокультурных, духовнонравственных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства.

Настоящая Программа воспитания объединения «Дзюдо» разработана на основании:

1. Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р).
2. Федерального закона от 29.12.2012г. № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2020).
3. Указа Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».
4. Государственной программы РФ «Развитие образования» (2018 - 2025 годы). Утвержденной постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642.
5. Национального проекта «Образование» (утвержденного президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. N 16).
6. Концепции развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р.

Система дополнительного образования детей представляет собой сферу, объективно объединяющую в единый процесс воспитания, обучения и творческого развития личности ребенка. Роль дополнительного образования в укреплении

воспитательной составляющей, это особая образовательная сфера, которая имеет собственные приоритетные направления и содержание воспитательной работы с учащимися. Дополнительная предпрофессиональная программа по борьбе дзюдо нацелена не только на формирование компетенций в области борьбы дзюдо и подготовку спортсменов высокой квалификации, но и на воспитание личности спортсмена и его профессиональное самоопределение. Разработка и реализация данной программы воспитания решает основную идею комплексного подхода в образовательно-воспитательном процессе обучения, предполагая применение нестандартных форм и методов работы с учащимися.

Программа обеспечивает решение актуальных проблем воспитания:

- формирование ценностных ориентиров, объединяющих людей в единую историко-культурную и социальную общность;
- развитие способности противостоять негативным воздействиям социальной среды;
- развитие умений приходить к согласию в вопросах корректного социального поведения;
- воспитание сознательного отношения к принимаемым большинством граждан принципам и правилам жизни;
- формирование уважения к родному языку, самобытной культуре своего народа.

Цель: воспитание высоконравственного, творческого, компетентного гражданина России, принимающего судьбу Отечества как свою личную, осознающего ответственность за настоящее и будущее своей страны, передающего духовные и культурные традиции многонационального народа Российской Федерации.

Задачи:

1. Формировать у учащихся трудовые универсальные качества, внутреннюю потребность и готовность к сознательному и самостоятельному профессиональному выбору.
2. Формировать у учащихся гражданскую идентичность, воспитывая чувство гордости и глубокого уважения к своей Родине, героям Отечества и их подвигам.
3. Формировать ценностно-смысловую сферу личности учащихся, их способности

оценивать и сознательно выстраивать на основе традиционных моральных норм и нравственных идеалов отношение к себе, обществу, государству.

4. Формировать высоконравственные взгляды на семейные ценности.
5. Формировать внутреннюю потребность личности в здоровом образе жизни.
6. Способствовать формированию экологической культуры и экологического сознания учащихся.
7. Формировать правовую грамотность подрастающего поколения.

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках следующих направлений воспитательной работы МУДО «ДТДиМ» г. Воркуты. Каждое из них представлено в соответствующем модуле.

Модуль «Духовно-нравственное воспитание»

Модуль «Профориентация»

Модуль «Семейные ценности»

Модуль «Здоровый образ жизни»

Модуль «Экологическая культура»

Модуль «Гражданско – патриотическое воспитание»

Модуль «Правовое воспитание»

Предполагаемый результат реализации программы воспитания заключается в:

- создании условий для проявления и мотивации творческой активности учащихся в различных сферах социально значимой деятельности;
- формировании активной гражданской позиции;
- развитии мотивации личности к познанию и творчеству;
- формировании позитивной самооценки, умение противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни, физического и нравственного здоровья, духовной безопасности личности;
- приобретении опыта личностного и профессионального самоопределения на основе личностных проб в совместной деятельности и социальных практиках;
- формировании экологической культуры и экологического сознания учащихся;
- формировании нравственных ценностей, мотивации и способности к духовно-нравственному развитию интересов и личностных качеств;
- формировании системных знаний о различных аспектах развития России и мира, приобщении к российским традиционным духовным ценностям, правилам и нормам

поведения в российском обществе, формировании у них основ российской идентичности, ценностных установок и социально-значимых качеств личности; их активное участие в социально-значимой деятельности;
- формировании правовой грамотности.

2. Контроль и фиксация результатов

Оценка развития личностного и нравственного потенциала учащихся объединения «Дзюдо» проводится один раз в год (апрель). Способом получения информации о результатах воспитания, социальной адаптации и саморазвития учащихся является педагогическое наблюдение. Учитывая возрастные особенности учащихся в диагностике воспитанности и их социализации используется методика М.И.Шиловой, П.В. Степанова.

Контрольно-измерительные материалы

Методика диагностики личностного развития учащихся (6 лет – 10 лет)

Диагностика уровня воспитанности по методике М.И. Шиловой отражает пять основных показателей нравственной воспитанности школьника:

- Отношение к обществу, патриотизм
- Отношение к умственному труду
- Отношение к физическому труду
- Отношение к людям (проявление нравственных качеств личности)
- Саморегуляция личности (самодисциплина)

По каждому показателю сформулированы признаки и уровни формирующихся качеств (от 3-го уровня до нулевого уровня). Баллы по каждому показателю независимо друг от друга выставляют учитель и родители. Полученные в ходе диагностики баллы суммируются по каждому показателю и делятся на два (вычисляем средний балл). Полученные средние баллы по каждому показателю вносятся в сводный лист. Затем средние баллы по всем показателям суммируются. Полученное числовое значение определяет уровень нравственной воспитанности (УНВ) личности ученика:

Невоспитанность (от 0 до 10 баллов) характеризуется отрицательным опытом поведения ученика, которое с трудом исправляется под влиянием педагогических воздействий, неразвитостью самоорганизации и саморегуляции.

Низкий уровень воспитанности (от 11 до 20 баллов) представляется слабым, еще неустойчивым опытом положительного поведения, которое регулируется в основном

требованиями старших и другими внешними стимулами, и побудителями, при этом саморегуляция и самоорганизация ситуативны.

Средний уровень воспитанности (от 21 до 40 баллов) характеризуется самостоятельностью, проявлениями саморегуляции и самоорганизации, хотя активная общественная позиция еще не вполне сформирована.

Высокий уровень воспитанности (от 31 до 40 баллов) определяется устойчивой и положительной самостоятельностью в деятельности и поведении на основе активной общественной, гражданской позиции.

Таким образом формируется оценка нравственных качеств личности. Необходимо, однако, помнить, что средний балл, выявляемый с помощью «сводного листа», помогает лишь выделить тенденцию, общую характеристику положения дел в классе и предусмотреть целенаправленную работу как с классом в целом, так и с отдельными детьми. Напомним, что управление процессом воспитания предполагает обсуждение и анализ итогов диагностики. Такой анализ необходимо осуществлять на педагогическом консилиуме, на родительском собрании, в индивидуальной беседе с учащимися, коллективно с классом, с группой учащихся, т.е. в разной форме и разными методами.

Диагностическая программа изучения уровней проявления воспитанности младшего школьника

Основные отношения. Показатели воспитанности	Признаки и уровни формирующихся качеств (от 3-го уровня до нулевого уровня)
Отношение к обществу	
1. Патриотизм	
1. Отношение к родной природе	3 - любит и бережет природу, побуждает к бережному отношению других; 2 - любит и бережет природу; 1 - участвует в деятельности по охране природы под руководством учителя; 0 - природу не ценит и не бережет.
2. Гордость за свою страну	3 - интересуется и гордится историческим прошлым Отечества, рассказывает об этом другим; 2 - интересуется историческим прошлым; 1 - знакомится с историческим прошлым при побуждении старших; 0 - не интересуется историческим прошлым.
3. Служение своими силами	3 - находит дела на службу малому Отечеству и организует других; 2 - находит дела на службу малому Отечеству; 1 - участвует в делах на службу малому Отечеству при организации и поддержке со стороны учителей; 0 - не принимает участия в делах на пользу малому Отечеству
4. Забота о своей школе	3 - участвует в делах класса и привлекает к этому других 2 - испытывает гордость за свою школу, участвует в делах класса; 1 - в делах класса участвует при побуждении;

	0 - в делах класса не участвует, гордости за свою школу не испытывает.
Отношение к умственному труду	
2. Любознательность	
5. Познавательная активность	3 - сам много читает и знает, обсуждает с друзьями узнанное; 2 - сам много читает; 1 - читает при побуждении взрослых, учителей 0 - читает недостаточно, на побуждения учителя не реагирует
6. Стремление реализовать свои интеллектуальные способности	3 - стремится учиться как можно лучше, помогает другим; 2 - стремится учиться как можно лучше 1 - учиться при наличии контроля; 0 - плохо учится даже при наличии контроля
7. Саморазвитие	3 - есть любимое полезное увлечение, к которому привлекает товарищей; 2 - есть любимое полезное увлечение; 1 - нет полезного увлечения, во внеурочной познавательной деятельности участвует при наличии побуждения со стороны учителя; 0 - во внеурочной деятельности не участвует.
8. Организованность в учении	3 - работу на уроке и домашнее задания выполняет внимательно, аккуратно, помогает товарищам; 2 - работу на уроке и домашнее задания выполняет внимательно, аккуратно 1- Работу на уроке и домашнее задания выполняет под контролем; 0 - на уроках невнимателен, домашнее задания не выполняет
Отношение к физическому труду	
3. Трудолюбие	
9. Инициативность и творчество в труде	3 - находит полезные дела в классе, школе и организует товарищей на творческий труд; 2 - находит полезные дела в классе, школе, выполняет их с интересом; 1 - участвует в полезных делах в классе, в школе, организованных другими; 0 - в полезных делах не участвует, позитивную инициативу и творчество не проявляет.
10. Самостоятельность	3 - хорошо трудится без контроля со стороны старших и побуждает к этому товарищей; 2 - сам хорошо трудится, но к труду других равнодушен; 1 - трудится при наличии контроля; 0 - участия в труде не принимает
11. Бережное отношение к результатам труда	3 - бережет личное и общественное имущество, стимулирует других; 2 - бережет личное и общественное имущество; 1 - требует контроля в отношении к личному и общественному имуществу; 0 - небрежлив, допускает порчу личного и общественного имущества.
12. Осознание значимости труда	3 - осознает значение труда, сам находит работу по своим силам и помогает товарищам;

	<p>2 - осознает значение труда, сам находит работу по своим силам;</p> <p>1 - не имеет четкого представления о значимости труда; при выполнении работ по силам нуждается в руководстве;</p> <p>0 - не осознает значимости труда, не умеет и не любит трудиться.</p>
Отношение к людям	
4. Доброта и отзывчивость	
13. Уважительное отношение к старшим	<p>3 - уважает старших, не терпит неуважительного отношения к ним со стороны сверстников;</p> <p>2 - уважает старших;</p> <p>1 - к старикам не всегда уважителен, нуждается в руководстве;</p> <p>0 - не уважает старших, допускает грубость.</p>
14. Дружелюбное отношение к сверстникам	<p>3 - отзывчив к друзьям и близким, дружелюбно относится к сверстникам, осуждает грубость;</p> <p>2 - отзывчив к друзьям, близким и сверстникам;</p> <p>1 - проявляет дружелюбие, нуждается в побуждении со стороны товарищей и старших;</p> <p>0 - груб и эгоистичен</p>
15. Милосердие	<p>3 - сочувствует и помогает слабым, больным, беспомощным и настраивает на это других;</p> <p>2 - сочувствует и помогает слабым, больным;</p> <p>1 - помогает слабым, больным при условии поручения, наличия контроля</p> <p>0 - неотзывчив, иногда жесток</p>
16. Честность в отношениях с товарищами и взрослыми	<p>3 - честен в отношениях с товарищами и взрослыми, не терпит проявления лжи и обмана со стороны других</p> <p>2 - честен в отношениях с товарищами и взрослыми;</p> <p>1 - не всегда честен;</p> <p>0 - нечестен</p>
Отношение к себе	
5. Самодисциплина	
17. Самообладание и сила воли	<p>3 - проявляет самообладание и силу воли в добрых поступках, стремится развивать ее, побуждает к этому других;</p> <p>2 – сам проявляет добрую волю, стремится развивать ее, но безразличен к безволию своих товарищей;</p> <p>1 - развивает волю в организованных взрослыми ситуациях, нередко подчиняясь воле других;</p> <p>0 - силой волей не обладает и не стремится ее развивать.</p>
18. Самоуважение, соблюдение правил культуры поведения	<p>3 - добровольно соблюдает правила культуры поведения, требует этого от других;</p> <p>2 - добровольно соблюдает правила культуры поведения, не заботится о других;</p> <p>1 - нормы, правила поведения соблюдает при наличии контроля;</p> <p>0 - нормы и правила не соблюдает</p>
19. Организованность и пунктуальность	<p>3 - своевременно и качественно выполняет любое дело, требует этого от других;</p> <p>2 - своевременно и качественно выполняет свои дела;</p>

	1 - при выполнении дел и заданий нуждается в контроле; 0 - начатые дела не выполняет
20. Требовательность к себе	3 - требователен к себе и товарищам, стремится проявить себя в хороших делах и поступках; 2 - требователен к себе, стремится проявить себя в хороших делах и поступках; 1 - не всегда требователен, не стремится проявить себя в хороших делах и поступках; 0 - к себе не требователен, проявляет себя в негативных поступках.

**Сводная таблица показателей воспитанности учащихся объединения
«Дзюдо»**

	Невоспитанность	Низкий уровень воспитанности	Средний уровень воспитанности	Высокий уровень воспитанности
Количество учащихся/%				

**Методика диагностики личностного развития учащихся (11 лет – 15 лет)
(методика П.В. Степанова)**

Учащимся 5 – 8-х классов будет тяжело работать с большим объемом информации. Поэтому рекомендуется проводить диагностику в два дня, разделив соответственно опросник пополам.

Опросник состоит из 91 утверждения, к которым учащиеся могут выразить свое отношение. Для этого они должны решить для себя, насколько они согласны (или не согласны) с содержащимися в опроснике высказываниями, и оценить степень своего согласия (или несогласия) в баллах от «+4» до «-4». Количество утверждений – 91 – объясняется следующим образом: на каждую из 13 ценностей (точнее, объектов ценностного отношения), представленных в таблице, нами разработано по 7 утверждений, выявляющих отношение школьников к этим ценностям.

Ниже приведены тексты опросников, бланки ответов и общая для них техника обработки и интерпретации результатов.

Опросный лист для учащихся 5 – 8-х классов

Перед тобой несколько разных высказываний. Пожалуйста, прочти их и подумай – согласен ты с этими высказываниями или нет. Если согласен, то поставь положительную оценку (+1, +2, +3 или +4) в специальном бланке рядом с номером этого высказывания. Если ты не согласен с каким-нибудь высказыванием, то поставь в бланке отрицательную оценку (-1, -2, -3, или -4).

«+4» - несомненно, да (очень сильное согласие);

«+3» - да, конечно (сильное согласие);

«+2» - в общем, да (среднее согласие);

«+1» - скорее да, чем нет (слабое согласие);

«0» - ни да, ни нет;

«-1» - скорее нет, чем да (слабое несогласие);

«-2» - в общем, нет (среднее несогласие);

«-3» - нет, конечно (сильное несогласие);

«-4» - нет, абсолютно неверно (очень сильное несогласие).

Постарайся быть честным. Здесь не может быть «правильных» и «неправильных» оценок. Важно лишь, чтобы они выражали только твое личное мнение. Спасибо тебе заранее!

1. Мне нравится, когда вся наша семья идет в гости, отмечает какой-нибудь праздник или просто собирается за общим столом.
2. Те, кто критикует происходящее в стране, не могут считаться настоящими патриотами.
3. Бродячих собак надо уничтожать, потому что они могут быть опасны.
4. Любые ссоры можно уладить, не прибегая к дракам.
5. Я способен с радостью выполнять разную работу.
6. То, что взрослые называют культурными ценностями прошлого, на самом деле часто оказывается старой рухлядью.

7. Даже если мне что-то непонятно на уроке, я не стану задавать уточняющие вопросы учителю – ведь это не так уж и важно.
8. Человек, совершивший преступление, в будущем никогда не сможет стать хорошим.
9. Глупо рисковать ради другого человека.
10. Даже самые странные люди с самыми необычными увлечениями должны иметь право защищать себя и свои взгляды.
11. Спортивные занятия – необходимость для здоровья каждого человека.
12. Большинство моих сверстников предпочитает общаться с красивыми людьми.
13. Свои проблемы я стремлюсь решать самостоятельно, собственными силами.
14. Когда я стану взрослым, то смогу прожить счастливо и не создавая собственной семьи.
15. Мне повезло, что я живу именно в России.
16. За новогодней елкой лучше сходить в лес, потому что там можно выбрать самую пушистую.
17. Люди, выступающие против войны, наверное, просто трусы.
18. Физическим трудом занимаются одни неудачники.
19. Внешний вид – показатель уважения не только к себе, но и к окружающим.
20. Я люблю узнавать значения незнакомых мне слов.
21. Наша страна станет лучше, если мы избавимся от всех психически больных людей.
22. Мне жаль беспомощных людей и хочется им помочь.
23. Есть такие народы, которые не заслужили, чтобы к ним хорошо относились.
24. Я думаю, что курение и алкоголь помогают людям расслабиться, снять напряжение после трудной работы.
25. Я часто недоволен тем, как я живу.
26. Я не боюсь сделать ошибку, когда выбираю что-то в своей жизни.
27. Хорошо, когда у человека нет семьи и детей – так он чувствует себя более свободным.
28. Когда вырасту, я буду стараться защищать свою Родину от врагов.
29. Держать животных в передвижных зверинцах – бесчеловечно.
30. Фильмы-боевики со стрельбой и кровью помогают детям стать смелыми и мужественными.
31. Работа дворника не менее важна, чем любая другая работа.
32. Нецензурные выражения в общении – признак бескультуры.
33. Учеба – занятие для заумных «ботаников».
34. Если ради справедливости надо убить человека – это нормально.
35. Мне нравится дарить подарки своим друзьям, родственникам, знакомым.
36. Большинство преступлений в нашем городе совершают люди, приехавшие к нам из других мест.
37. Я считаю, что от одной дозы наркотиков нельзя стать наркоманом.

38. Я очень сильно переживаю любые свои неудачи, даже самые маленькие.
39. Я готов спорить с учителем, если считаю, что он не прав.
40. Я горжусь своей фамилией.
41. День Победы (9 мая) – праздник не для всех, а только для ветеранов и пожилых людей.
42. Торговля животными, занесенными в Красную книгу, – неплохой способ заработать деньги.
43. К военнопленным можно относиться жестоко, ведь они наши враги.
44. Я хотел бы подрабатывать в свободное время, если это не будет мешать учебе.
45. Если ребенок резко перебивает разговор взрослых, в этом нет ничего страшного – ребенок тоже имеет право высказаться.
46. Человек не может всего знать, поэтому я не беспокоюсь по поводу того, что не знаю многих важных вещей.
47. Лучше отпустить на свободу 10 преступников, чем казнить одного невиновного человека.
48. Люди, которые просят милостыню, скорее всего, ленивы и лживы.
49. Судейство в отношении «наших» на международных соревнованиях часто несправедливо, потому что россиян никто не любит.
50. Все известные, прославленные люди стараются поддерживать хорошую физическую форму.
51. Мне тяжело знакомиться с новыми людьми я часто при этом стесняюсь и смущаюсь.
52. Я хочу знать, зачем и ради чего я живу.
53. Рассматривать старые семейные фотографии – занятие для чудаков.
54. Мне не нравится, когда исполняется наш гимн – это скучно и приходится все время вставать.
55. Убирать чужой мусор на туристических стоянках – глупое занятие.
56. Уступить в споре – значит, показать свою слабость.
57. Хорошая учеба – это тоже важный и серьезный труд.
58. На стенах подъезда можно рисовать и писать все, что вздумается.
59. Мне нравится копаться в энциклопедиях, журналах, словарях: там можно найти много интересного.
60. Я плохо себя чувствую, когда окружающие меня люди чем-то расстроены.
61. Я помогу другому человеку, даже если очень занят.
62. Неправедливо ставить людей с темным цветом кожи руководителями над белыми людьми.
63. Я больше люблю подвижные игры, занятие спортом или рыбалкой, чем сидение у компьютера или телевизора.
64. Я неловко себя чувствую в незнакомой компании.
65. Мои поступки чаще зависят не от меня самого, а от других людей.
66. Человеку не обязательно что-то знать о своих предках или родственниках.

67. Бывает, что я испытываю сильное волнение, чувство гордости, когда слышу песни о своей Родине.
68. Нет ничего страшного, если после мытья рук ты не закрыл за собой кран в школьной столовой, ведь в нашей стране самые большие запасы воды в мире.
69. Сильную военную державу, в том числе и Россию, другие страны должны уважать и бояться.
70. Субботник по очистке территории дома или школы – бесполезное занятие.
71. Если взрослый человек ругается матом, в этом нет ничего плохого – ведь он уже взрослый.
72. Я думаю, что и без получения хороших знаний смогу в будущем устроиться на неплохую работу.
73. Попыток и издевательств не заслуживают даже отъявленные преступники, ведь они тоже люди.
74. Я готов помочь пожилому человеку только за вознаграждение.
75. Надо запретить въезд в нашу страну беженцам из Азии и Африки, так как их приток увеличивает уровень преступности.
76. Я думаю, что здоровье сегодня не самое главное для человека.
77. Я не грущу и не тоскую, когда остаюсь в одиночестве.
78. Я чаще всего соглашаюсь с мнением большинства.
79. Меня огорчает то, что я не делаю для своих родителей всего, что мог бы.
80. Я хотел бы съездить в другие страны, но жить я хочу в своей стране.
81. Я считаю, что нужно обязательно подкармливать бездомных животных и зимующих птиц.
82. Мне кажется, что у нашей страны слишком много оружия и это плохо – его количество можно было бы уменьшить.
83. Если нужно, то я могу делать даже ту работу, которая мне не нравится.
84. Я могу оскорбить человека, если он мне чем-то не нравится.
85. Телевизор необходим для развлечения и отдыха, а не для того, чтобы узнавать из него что-то новое – на это есть школа.
86. Всех бомжей и попрошайек необходимо вылавливать и силой принуждать к работе.
87. Человек никогда и ничего не будет делать, если ему это не выгодно.
88. Люди другой расы или национальности могут быть нормальными людьми, но в друзья я предпочел бы их не брать.
89. Вкус продуктов питания важнее, чем их полезность.
90. Мне кажется, что во мне больше плохого, чем хорошего.
91. Когда я поступаю плохо, меня мучает совесть.

Бланк для ответов

1	14	27	40	53	66	79
---	----	----	----	----	----	----

2	15	28	41	54	67	80
3	16	29	42	55	68	81
4	17	30	43	56	69	82
5	18	31	44	57	70	83
6	19	32	45	58	71	84
7	20	33	46	59	72	85
8	21	34	47	60	73	86
9	22	35	48	61	74	87
10	23	36	49	62	75	88
11	24	37	50	63	76	89
12	25	38	51	64	77	90
13	26	39	52	65	78	91

Фамилия, имя (Ты можешь указать по желанию)

Обработка результатов

Ответы учащихся распределяются по 13 шкалам: им соответствуют 13 строк в заполняемом респондентом бланке для ответов. Результаты получаются путем сложения баллов по каждой шкале.

1. Характер отношений школьника к семье показывают его оценки высказываний №№ 1, 14, 27, 40, 53, 66, 79. При этом в ответах на вопросы №№ 1, 40, 79 знак не меняется. В ответах же на вопросы №№ 14, 27, 53, 66 знак меняется на противоположный.

2. Характер отношений школьника к отечеству показывают его оценки высказываний №№ 2, 15, 28, 41, 54, 67, 80. При этом в ответах на вопросы №№ 15, 28, 67, 80 знак не меняется. В ответах же на вопросы №№ 2, 41, 54 знак меняется на противоположный.

3. Характер отношений школьника к Земле показывают его оценки высказываний №№ 3, 16, 29, 42, 55, 68, 81. При этом в ответах на вопросы №№ 29, 81 знак не меняется. В ответах же на вопросы №№ 3, 16, 42, 55, 68 знак меняется на противоположный.

4. Характер отношений школьника к миру показывают его оценки высказываний №№ 4, 17, 30, 43, 56, 69, 82. При этом в ответах на вопросы №№ 4, 82 знак не меняется. В ответах же на вопросы №№ 17, 30, 43, 56, 69 знак меняется на противоположный.

5. Характер отношений школьника к труду показывают его оценки высказываний №№ 5, 18, 31, 44, 57, 70, 83. При этом в ответах на вопросы №№ 5, 31, 44, 57, 83 знак не меняется. В ответах же на вопросы №№ 18, 70 знак меняется на противоположный.

6. Характер отношений школьника к культуре показывают его оценки высказываний №№ 6, 19, 32, 45, 58, 71, 84. При этом в ответах на вопросы №№ 19, 32 знак не меняется. В ответах же на вопросы №№ 6, 45, 58, 71, 84 знак меняется на противоположный.

7. Характер отношений школьника к знаниям показывают его оценки высказываний №№ 7, 20, 33, 46, 59, 72, 85. При этом в ответах на вопросы №№ 20, 59 знак не меняется. В ответах же на вопросы №№ 7, 33, 46, 72, 85 знак меняется на противоположный.

8. Характер отношений школьника к человеку как таковому показывают его оценки высказываний №№ 8, 21, 34, 47, 60, 73, 86. При этом в ответах на вопросы №№ 47, 60, 73 знак не меняется. В ответах же на вопросы №№ 8, 21, 34, 86 знак меняется на противоположный.

9. Характер отношений школьника к человеку как Другому показывают его оценки высказываний №№ 9, 22, 35, 48, 61, 74, 87. При этом в ответах на вопросы №№ 22, 35, 61 знак не меняется. В ответах же на вопросы №№ 9, 48, 74, 87 знак меняется на противоположный.

10. Характер отношений школьника к человеку как иному, как к представителю иной национальности, иной веры, иной культуры показывают его оценки высказываний №№ 10, 23, 36, 49, 62, 75, 88. При этом в ответе на вопрос №10 знак не меняется. В ответах же на вопросы №№ 23, 36, 49, 62, 75, 88 знак меняется на противоположный.

11. Характер отношений школьника к своему телесному Я показывают его оценки высказываний №№ 11, 24, 37, 50, 63, 76, 89. При этом в ответах на вопросы №№ 11, 50, 63 знак не меняется. В ответах же на вопросы №№ 24, 37, 76, 89 знак меняется на противоположный.

12. Характер отношений школьника к своему внутреннему миру, своему душевному Я показывают его оценки высказываний №№ 12, 25, 38, 51, 64, 77, 90. При этом в ответе на вопрос № 77 знак не меняется. В ответах же на вопросы №№ 12, 25, 38, 51, 64, 90 знак меняется на противоположный.

13. Характер отношений школьника к своему духовному Я показывают его оценки высказываний №№ 13, 26, 39, 52, 65, 78, 91. При этом в ответах на вопросы №№ 13, 26, 39, 52, 91 знак не меняется. В ответах же на вопросы №№ 65, 78 знак меняется на противоположный.

Интерпретация результатов

Предлагаемое описание уровней развития отношения ребенка к той или иной ценности дает приблизительную, типизированную картину того, что стоит за ответами школьника на соответствующую группу вопросов. Это не точный диагноз, это – тенденция, повод для вашего педагогического размышления.

В случае групповой диагностики при обобщении результатов не ограничивайтесь констатацией процентного распределения ответов по четырем уровням. Сделайте общую картину многогранной и многоцветной, отметьте для себя особо выдающиеся результаты.

В случае индивидуальной диагностики будьте предельно внимательны к ответам подростка. Осуществляя факторный анализ, обращайте внимание на то, какие его ответы «выпадают» из его же индивидуальной «нормы». Возможно, именно здесь – точка его личностного роста (или регресса).

И в том, и в другом варианте проведения диагностики, даже при наличии отрицательной тенденции, старайтесь подчеркнуть все имеющиеся положительные моменты.

Если вам необходимо сделать результаты опроса достоянием гласности, будьте, пожалуйста, предельно тактичны. Помните: вы не судите, вы размышляете!

1. Отношение подростка к семье

От +15 до +28 баллов (устойчиво-позитивное отношение) – ценность семьи высоко значима для подростка. Он дорожит семейными традициями и устоями, помнит о разных мелочах, приятных кому-то из членов семьи. Семейные праздники всегда проходят при его участии и помощи в подготовке. В будущем он хочет создать счастливую семью.

От +1 до +14 баллов (ситуативно-позитивное отношение) – семья для подростка представляет определенную ценность, но сам факт наличия семьи, семейных традиций воспринимается им как естественный («а как же иначе?»). Подросток принимает участие в семейных праздниках, но без напоминания не всегда вспомнит о Дне рождения кого-то из близких. Заботу родителей воспринимает как само собой разумеющуюся. Он предполагает, что семья, которую он создаст в будущем, будет не слишком похожа на ту, в которой он живет сейчас.

От -1 до -14 баллов (ситуативно-негативное отношение) – отношение к семье у подростка, как правило, потребительское. Ему «должны» давать деньги на мелкие расходы и прощать шалости. Но если от родителей нужно что-то серьезное, подросток добьется этого любыми путями – лестью, ложью, послушанием. Сам он, скорее всего, считает, что никому и ничем не обязан.

От -15 до -28 баллов (устойчиво-негативное отношение) – семья не представляет для ребенка какой-либо ценности. Такое отношение проявляется в чувстве стыда за свою

фамилию, сознательном неприятии принятых в семье норм поведения, представлений о жизни. Все это в будущем может негативно отразиться на его способности и желании создать собственную счастливую семью.

2. Отношение подростка к Отечеству

От +15 до +28 баллов (устойчиво-позитивное отношение) – подростку присущи вполне развитые чувства гражданственности и патриотизма. Родина для него не абстрактная категория, а конкретная страна, где он собирается жить, которой он гордится. Он чувствует свою личную ответственность за судьбу страны. При этом подобные чувства вызваны не конъюнктурой, не модой на патриотизм, а являются глубоко личными, пережитыми.

От +1 до +14 баллов (ситуативно-позитивное отношение) – подросток переживает чувство Родины как чувство родного дома, деревни, города. Однако, ему кажется, что то, что происходит в стране и на его «малой родине», имеет между собой мало общего. Он встает, когда звучит гимн, скорее, не по душевному порыву, а потому, что так принято. При необходимости подросток не откажется помочь ветеранам, хотя сам своей помощи может и не предложить.

От -1 до -14 баллов (ситуативно-негативное отношение) – подросток старается открыто не проявлять свое отношение к стране. К разговорам об ее «убогости» он в принципе равнодушен. Он может «правильно» выступить на тему гражданственности и патриотизма, но в зависимости от ситуации по-разному расставить акценты. Подросток умеет угадывать, в какой момент что «патриотично», а что нет. Ему кажется, что то, что происходит со страной и с ним самим, имеет между собой мало общего.

От -15 до -28 баллов (устойчиво-негативное) – можно предположить, что подростка отличает обывательское отношение к своей стране. Родина для него просто место, где он живет, и которое легко можно поменять на любое другое. Все успехи – это его собственные успехи, а в неудачах виновата страна («да разве в этой стране...»). Может быть, сам он не будет участвовать в осквернении памятников, но точно не осудит других, ведь память – это не то, за что можно получить дивиденды.

3. Отношение подростка к Земле (природе)

От +15 до +28 баллов (устойчиво-позитивное отношение) – у подростка вполне развитое экологическое сознание. Для него естественно чувство жалости и сопереживания любым животным; он готов убирать лес и чистить водоемы, находя эти занятия увлекательными и важными лично для себя. И уж точно подберет и накормит брошенного

ценка, не забудет полить цветы (совсем не из желания получить похвалу от взрослого, а из потребности ощущать гармонию мира, в котором живет).

От +1 до +14 баллов (ситуативно-позитивное отношение) – подросток заботится о животных, цветах, но главным образом о тех, которые принадлежат непосредственно ему. Экологические проблемы воспринимаются им как объективно важные, но при этом не зависящие от него лично. Он не будет сорить в лесу, если этого не делают другие. Примет вместе с классом участие в субботнике, но если есть возможность отказаться, то он ею, скорее всего, воспользуется.

От -1 до -14 баллов (ситуативно-негативное отношение) – собственное мнение подростка об экологических проблемах зависит от конъюнктуры. Он предпочитает не обращать внимания на такие мелочи, как брошенный им мусор, подожженную урну. Ломая ветки в лесу, гоняя кошек и собак во дворе, он не задумывается о том, что делает. И уж тем более не отреагирует, если то же самое делают другие. Всех животных он делит на полезных и бесполезных, радующих его и взгляд и вызывающих безразличное отношение.

От -15 до -28 баллов (устойчиво-негативное отношение) – природа воспринимается подростком как предмет потребления. Отношение подростка к лесу, животным, водоемам продиктовано потребностью в собственном комфорте, а если получится, то и выгодой для себя. Он способен причинить боль животному ради простой забавы. Он с насмешкой относится к тем, кто проявляет уважение и любовь к «братьям нашим меньшим».

4. Отношение подростка к миру

От +15 до +28 баллов (устойчиво-позитивное отношение) – у подростка наличествует четко выраженная пацифистская позиция. Он считает, что к насилию прибегают только слабые люди и государства. К проявлениям грубой силы он относится подчеркнуто отрицательно. Уверен, что всегда есть возможность уладить конфликт, не ущемляя при этом права других людей. Не боится идти на уступки.

От +1 до +14 баллов (ситуативно-позитивное отношение) – подросток в целом разделяет идеи мира и ненасилия, но при этом считает, что в отдельных случаях применение силы оправданно. К проявлениям грубой силы он относится со смешанным чувством неприятия и страха. Подросток полагает, что в сложном современном мире надо всегда быть готовым к противостоянию, поэтому, к сожалению, нельзя обойтись без оружия. Он старается не идти на уступки, потому что не хочет показаться слабым в глазах окружающих.

От -1 до -14 баллов (ситуативно-негативное отношение) – подросток уверен, что мир можно поддерживать главным образом силой, угрозами, ультиматумами. Он

рассматривает войну как один из естественных способов разрешения конфликтов. По его мнению, сильный тот, кого бояться. Считает, что вокруг хватает потенциально враждебных людей и государств. Вряд ли он сам будет инициатором насильственного деяния, но сыграть роль «второго плана», скорее всего, не откажется.

От -15 до -28 баллов (устойчиво-негативное отношение) – можно предположить, что для подростка не существует альтернативы – переговоры или военная операция. Война для него может быть ценностью - с помощью нее можно решить проблемы перенаселения и нехватки продуктов на всех. Он целиком и полностью на стороне силы, а все, кто пытается этому противостоять, для него «слабаки». Скорее всего, это касается и локальных (класс, двор, школа), и крупных конфликтов, где от него пока ничего не зависит.

5. Отношение подростка к труду

От +15 до +28 баллов (устойчиво-позитивное отношение) – подростка отличает трудолюбие во всем: от уборки класса до чтения трудной книги. Он получает удовольствие от сложной, трудоемкой, даже нудной работы. Не считает зазорным помочь родителям по хозяйству, может сам предложить что-либо сделать. Подрабатывает он где-то или пока еще нет – в любом случае подросток этого не стыдится.

От +1 до +14 баллов (ситуативно-позитивное отношение) – скорее всего, только престижная работа вызывает уважение подростка. Хотя если все окружающие заняты чем-то не престижным (например, уборкой территории во время субботника), то может и поучаствовать «за компанию». Он поможет и в домашних делах, но его будет раздражать, что это занимает столько времени.

От -1 до -14 баллов (ситуативно-негативное отношение) – подросток по возможности переложит часть своей работы на другого. Если узнает, что кто-то из одноклассников работает после школы, то отреагирует, скорее всего, так: «Тебе что, делать нечего?!». В его представлении «грязная» работа – удел людей второго сорта или тех, кто не сумел устроиться в жизни. Сам-то он уж точно никогда за нее не возьмется.

От -15 до -28 баллов (устойчиво-негативное отношение) – более-менее сложная работа вызывает у подростка отвращение. Он придумывает себе массу причин, по которым за нее не стоит браться. Подросток с удовольствием воспользуется плодами чужого труда, по возможности выдавая их за свои. Между трудолюбием и жизненным благополучием для него нет никакой связи.

6. Отношение подростка к культуре

От +15 до +28 баллов (устойчиво-позитивное отношение) – культурные формы поведения, безусловно, личностно значимы для подростка и деятельно реализуются им в повседневной жизни. Ему чужды хамство, «украшение» речи нецензурными оборотами, он внимателен и тактичен по отношению к другим людям. Он понимает необходимость сбережения того культурного достояния, которое досталось нам в наследство от прошлого, и категорически не приемлет вандализма.

От +1 до +14 баллов (ситуативно-позитивное отношение) – подросток признает объективную ценность культурных форм поведения, но отнюдь не всегда руководствуется ими в своей повседневной жизни. Он наверняка хотел бы выглядеть «культурным человеком», но не готов прикладывать ежедневные усилия к этому. Он находит оправдание эпизодическим проявлениям со своей стороны хамства («я хамлю только в ответ»), неряшливости («ну и пусть встречают по одежке, зато провожают по уму»), нецензурной брани («сильные эмоции трудно выразить по-другому») и т.п. Вандалы антипатичны ему.

От -1 до -14 баллов (ситуативно-негативное отношение) – культурные формы поведения рассматриваются подростком как нечто догматичное, идущее от мира взрослых, а потому обременяющее его повседневную жизнь. Он сторонник естественного выражения своих мыслей, чувств, желаний и считает, что культурная огранка только мешает ему быть таким, какой он есть. Слово «культура» наверняка ассоциируется у него с телеканалом «Культура» и навеивает непреодолимую скуку. Вряд ли он сам способен на акт вандализма, но и осуждать вандалов-сверстников, скорее всего, не станет.

От -15 до -28 баллов (устойчиво-негативное отношение) – слово «культура» во всех своих формах вызывает у подростка неприятие и рассматривается как проявление лживости взрослого мира. Он наверняка знает, что представляют собой культурные формы поведения, но в своей повседневности реализует их с точностью до наоборот. Тактичность кажется ему проявлением слабости, хамство и нецензурная брань – силы, «потягивание пивка» под аккомпанемент матерщины – лучшим времяпрепровождением. Памятники прошлого воспринимаются им, вероятнее всего, как обыкновенная старая рухлядь, поэтому он совсем не против «скинуть их с парохода современности».

7. Отношение подростка к знаниям

От +15 до +28 баллов (устойчиво-позитивное отношение) – перед вами – любознательный человек, у которого есть устойчивое стремление к познанию нового. Подросток может быть «неудобен» учителю, так как много спрашивает на уроке, сомневается в, казалось бы, очевидных вещах. Он считает, что успешность профессионального роста, карьеры напрямую связана с глубиной знаний, и стремится к их получению.

От +1 до +14 баллов (ситуативно-позитивное отношение) – подросток может неплохо учиться, но по своей инициативе вряд ли будет долго копаться в книгах, чтобы найти значение непонятого ему термина или факта. В его сознании знания и будущая карьера, конечно, связаны, но не прикладывают же для этого столько усилий!

От -1 до -14 баллов (ситуативно-негативное отношение) – подросток никогда не спросит взрослого, если ему что-то непонятно. Откровенно не понимает, как по телевизору можно смотреть научно-популярные программы. Знания носят для него чисто утилитарный характер (выучил, ответил – значит, не нажил неприятностей).

От -15 до -28 баллов (устойчиво-негативное отношение) – очевидно, потребность в получении знаний у подростка практически отсутствует. Он откровенно презирает тех, кто учится, считает их «ботаниками» - людьми, живущими неполноценной жизнью. Он уверен, что уровень и качество его образования не окажут никакого влияния на его дальнейшую жизнь.

8. Отношение подростка к человеку как таковому

От +15 до +28 баллов (устойчиво-позитивное отношение) – ценность человека, как он есть во всех своих проявлениях, безусловно, значима для подростка. Человеческая жизнь для него бесценна. Никакие соображения справедливости не могут оправдать «слез невинных». «Лес рубят, щепки летят» – это недопустимо для нашего героя. Он милосерден, способен к сочувствию, состраданию, прощению.

От +1 до +14 баллов (ситуативно-позитивное отношение) – ценность человека может быть и осмыслена подростком, но полноценно не прочувствована. Он может продемонстрировать свой гуманизм, но в глубине души отдельные категории людей (например, психически больные, попрошайки, бомжи) представляются ему теми, кто мешает ощущать радость жизни. Подросток допускает смертную казнь за самые тяжкие преступления. Когда на разных чашах весов оказываются торжество справедливости и «милость к падшим», он скорее всего выберет первое.

От -1 до -14 баллов (ситуативно-негативное отношение) – скорее всего, подросток склонен делить людей на нормальных и ненормальных. К первым он относится вполне уважительно, может быть даже милосердным к ним; вторых же считает «недочеловеками» и хотел бы как можно реже с ними сталкиваться. Великой цели, по его мнению, нельзя добиться, не замарав рук. Принцип «лес рубят, щепки летят» вполне приемлем для подростка. При этом он одинаково не хочет быть ни «лесорубом», ни «щепкой», – скорее, «сборщиком» или «вязальщиком дров».

От -15 до -28 баллов (устойчиво-негативное отношение) – человек как ценность, скорее всего, пустой звук для подростка. Он склонен к проявлениям жестокости в

отношении других людей, презрительно относится к любым актам милосердия. «Слабаки» и «ненормальные», по его мнению, ухудшают нашу жизнь, тормозят рост благополучия, поэтому должны быть полностью изолированы от общества. Наверняка он считает, что справедливость, порядок, стабильность стоят того, чтобы ликвидировать психически больных, бомжей. Самое опасное, что от слов он может перейти к действиям.

9. Отношение подростка к человеку как Другому

От +15 до +28 баллов (устойчиво-позитивное отношение) – подросток – подлинный альтруист. Он всегда готов помочь другим людям, даже незнакомым, не ожидая просьбы с их стороны. В своих действиях во благо других бескорыстен. Всегда готов помочь слабым, нуждающимся. Ради подобной помощи готов рисковать собственным благополучием. Любит дарить подарки «просто так».

От +1 до +14 баллов (ситуативно-позитивное отношение) – подросток не прочь оказать помощь нуждающимся, но предпочитает делать это тогда, когда его об этом попросят. Он осторожен в своих действиях во благо других, старается не подвергать риску собственное благополучие. Не доверяет искренности просящих милостыню, и если они оказываются поблизости от него, старается сделать вид, что их не замечает. Испытывает удовольствие, делая подарки, но при этом в глубине души рассчитывает на ответный дар. Если этого не случается, расстраивается.

От -1 до -14 баллов (ситуативно-негативное отношение) – подросток лишь изредка думает о потребностях и чувствах других людей. В большинстве своем это те, от кого он в той или иной степени зависит. Бескорыстие кажется ему расточительством, он предпочитает все делать с выгодой для себя, умело это маскируя. Он уверен, что всякое доброе дело должно адекватно вознаграждаться, поэтому прежде, чем сделать что-либо доброе, не стесняется узнать, а «что ему за это будет».

От -15 до -28 баллов (устойчиво-негативное отношение) – подросток сосредоточен исключительно на собственной персоне, искренне полагает себя «центром вселенной». Не то чтобы делать, но даже думать о других не входит в его планы. Во всем он ищет выгоду, не очень-то это и скрывая. Бескорыстие кажется ему нелепостью, несусветной глупостью. Он склонен к злословию, циничному отношению к тем, кто в чем-то нуждается, кому необходима помощь. Все нищие для него – лентяи и лжецы. Гораздо больше, чем дарить, ему нравится принимать подарки, желательно дорогие и полезные.

10. Отношение подростка к человеку как Иному

От +15 до +28 баллов (устойчиво-позитивное отношение) – подросток признает права людей на иной, отличный от его собственного, образ жизни и свободное выражение своих взглядов. Он, безусловно, принимает иные культуры, положительно относится к

культурным отличиям, восприимчив к любым проявлениям культурной дискриминации. Он стремится к пониманию, проникновению в суть других культур, способен избегать в их оценке культурных предрассудков и стереотипов. В нем также ощутимо стремление рассматривать иные культуры не со своей «колокольни», но сквозь призму ценностей и приоритетов самих этих культур.

От +1 до +14 баллов (ситуативно-позитивное отношение) – подросток склонен к признанию и принятию культурного плюрализма, уважению самых разнообразных социокультурных групп, но при этом разделяет (зачастую неосознанно) некоторые культурные предрассудки, использует стереотипы в отношении представителей тех или иных культур. Он не может самостоятельно увидеть многие, особенно скрытые, проявления культурной дискриминации в повседневной жизни. Ему трудно представить, с какими проблемами могут сталкиваться культурные меньшинства, мигранты или беженцы. Это объясняется непониманием Другого, неумением увидеть его изнутри, взглянуть на мир с его точки зрения.

От -1 до -14 баллов (ситуативно-негативное отношение) – подросток на словах признает права других на культурные отличия, декларирует принцип равенства людей, но при этом испытывает личное неприятие отдельных социокультурных групп. Такой диссонанс между декларируемыми гуманистическими принципами и реальным проявлением нетерпимости подросток пытается оправдать ссылками на общественное мнение («все так считают»), аморальное поведение, якобы свойственное представителям этих групп («все они такие»), личный неудачный опыт взаимодействия с ними («я встречал таких людей и уверен, что...»). Эта позиция основана на культуросентризме, ксенофобии, презумпции вины другого. Отрицая такие вопиющие проявления интолерантности, как фашизм, геноцид, сегрегация, человек при этом может легко навешивать на людей других культур ярлыки «недостойных уважения», «опасных».

От -15 до -28 баллов (устойчиво-негативное отношение) – подросток сознательно отказывается признавать, принимать и понимать представителей иных культур. Он склонен характеризовать культурные отличия как девиантность, не желает признавать равные права на существование тех, кто имеет иной физический облик или разделяет иные ценности. Зачастую он демонстративно враждебен и презрителен к таким людям, жаждет «очистить» от них пространство собственной жизни. Подросток не испытывает ни малейшего желания взглянуть на те или иные жизненные ситуации с точки зрения другой культуры.

11. Отношение подростка к своему телесному «Я»

От +15 до +28 баллов (устойчиво-позитивное отношение) – для подростка ценность здоровья является приоритетной. Он понимает, что такое здоровый образ жизни,

сознательно культивирует его и связывает с ним свои дальнейшие жизненные успехи. Он способен противостоять попыткам вовлечь его в процесс употребления табака, алкоголя, наркотических веществ и постарается не допустить этого в отношении других.

От +1 до +14 баллов (ситуативно-позитивное отношение) – ценность здоровья значима для подростка. Объективно он понимает важность здорового образа жизни, но субъективно ставит его не слишком высоко. Здоровье для него – естественное состояние, само собой разумеющаяся «вещь», а не то, что требует специальных усилий. Пристрастие к вредным привычкам – извинительная слабость, а не проявление безволия. Возможно, в глубине души он полагает, что способен добиться жизненного успеха, не уделяя пристального внимания своей физической форме.

От -1 до -14 баллов (ситуативно-негативное отношение) – ценность здоровья невысока в сознании подростка. Размышления и разговоры о здоровье и здоровом образе жизни он считает пустой тратой времени, уделом пенсионеров. Ему хочется хорошо, по-спортивному, выглядеть в глазах окружающих, но что-то делать для этого ему откровенно лень. Вредные привычки не кажутся ему такими уж вредными, наоборот, – в них есть некая приятность, шарм. Он наверняка одобрительно усмехнется, услышав фразу «кто не курит и не пьет, тот здоровеньким помрет».

От -15 до -28 баллов (устойчиво-негативное отношение) – собственное здоровье, тем более здоровье окружающих, не представляет для подростка сколь-нибудь значимой ценности. Ему либо вовсе наплевать на свое физическое состояние, либо он ненавидит все то, что связано с его телесной жизнью (последний случай реален при условии низкого самопринятия подростка). Заботящихся о своем здоровье он презирает. Свои вредные привычки полагает делом абсолютно естественным и, может быть, даже гордится ими. При случае он не преминет высмеять все, что связано с темой здоровья, физической культуры и спорта.

12. Отношение подростка к своему душевному «Я»

От +15 до +28 баллов (устойчиво-позитивное отношение) – подросток принимает себя таким, какой он есть. Он верит в свои силы и возможности, честно относится к себе, искренен в проявлении чувств. Комфортно чувствует себя даже в незнакомой компании. Он не боится одиночества, минуты уединения для него важны и плодотворны. Он стойко переносит личные неурядицы, не боится показаться смешным.

От +1 до +14 баллов (ситуативно-позитивное отношение) – принимая себя в целом, подросток все же может испытывать неловкость по поводу некоторых своих особенностей. Он думает о себе как о человеке, который симпатичен для других, но некий червь сомнения и неуверенности все-таки подтачивает его. Ему хотелось бы и сейчас, и в

будущем гарантировать себя от попадания в смешные положения и ситуации. Он несколько тяготится уединенным положением и по возможности старается чем-либо (слушанием музыки, просмотром видеофильмов и т.д.) заместить его.

От -1 до -14 баллов (ситуативно-негативное отношение) – подросток принимает себя таким, какой он есть, лишь в отдельные моменты своей повседневной жизни. Ему все время хочется «выпрыгнуть» из своей «шкур», немедленно оказаться красивым, богатым и знаменитым. Его кумиры, как правило, именно такие. В глубине души он надеется на свою привлекательность для других, но уверен, что они в первую очередь видят его недостатки. Одиночество одновременно и тягостно для него, и спасительно. В обществе сверстников он предпочитает быть на вторых ролях.

От -15 до -28 баллов (устойчиво-негативное отношение) – подросток не принимает себя, считает себя заурядным и недостойным внимания других. Он ненавидит свое отражение в зеркале (свою речь, свою одежду и т.д.). Любое изменение ситуации воспринимает как потенциально катастрофичное для него по последствиям. Оказавшись в одиночестве, начинает заниматься «мазохистским самокопанием» и «самоедством». Собственная неполноценность является его навязчивой идеей. Он испытывает острое чувство вины за то, что он вообще есть, которое в будущем может обернуться болезненным стремлением доминировать над окружающими.

13. Отношение подростка к своему духовному «Я»

От +15 до +28 баллов (устойчиво-позитивное отношение) – подросток рассматривает себя как автора и распорядителя собственной жизни. Ощущение личной свободы крайне важно для него, и ради этого чувства он готов противостоять внешнему давлению. Он способен на самостоятельный и ответственный выбор. Для него очень важно найти смысл собственной жизни, которую он хочет прожить «по совести».

От +1 до +14 баллов (ситуативно-позитивное отношение) – подросток ощущает в себе возможность быть хозяином собственной жизни, однако полагает это реальным только в случае благоприятных внешних обстоятельств. Ему нравится чувствовать себя свободным, но он не готов рисковать собственным благополучием ради свободы. Выбор привлекателен для него, но он идет на него с оглядкой: возможность ошибки и ответственность настораживают его. Он признает объективную значимость категорий совести и смысла жизни, но в своей повседневности предпочитает руководствоваться иными, более прагматичными регуляторами.

От -1 до -14 баллов (ситуативно-негативное отношение) – подростку более импонирует роль ведомого, нежели автора и распорядителя собственной жизни. Он ищет общества людей, чья духовная сила могла бы «прикрыть» его нерешительность и

неуверенность в себе. Стараются по возможности уйти от выбора; при заметном внешнем давлении готов отказаться от личной свободы в пользу ощущения покоя и душевного комфорта. Склонен объяснять свои неудачи неблагоприятным стечением обстоятельств. Муки совести тяготят его, поэтому предпочитает о своей совести не думать.

От -15 до -28 баллов (устойчиво-негативное отношение) – подросток ощущает себя «пешкой» в окружающей его стихии жизни, заложником могущественных и неподвластных ему внешних сил. Он боится и избегает любого свободного действия. Ищет покровительства сильных мира сего и готов им довериться без оглядки. Он предпочитает полную определенность и однозначность во всем и не хочет выбора. Верит в силу и непогрешимость большинства, ибо это спасает его от личной ответственности за себя и свою жизнь. Принцип его жизни – не высываться.

Сводная таблица уровня воспитанности учащихся объединения «Дзюдо»

Критерии воспитанности	Количество учащихся			
	<i>устойчиво- позитивное отношение</i>	<i>ситуативно- позитивное отношение</i>	<i>ситуативно- негативное отношение</i>	<i>устойчиво- негативное отношение</i>
Отношение подростка к семье	Кол-во детей цифра			
Отношение подростка к Отечеству				
Отношение подростка к Земле (природе)				
Отношение подростка к миру				
Отношение подростка к труду				
Отношение подростка к культуре				
Отношение подростка к знаниям				
Отношение подростка к человеку как таковому				
Отношение подростка к человеку как другому				

Отношение подростка к человеку как Иному				
Отношение подростка к своему телесному «Я»				
Отношение подростка к своему душевному «Я»				
Отношение подростка к своему духовному «Я»				

3. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление	Мероприятие	Планируемый результат	Участники мероприятия	Срок выполнен ия	Отчет о проделанной работе
Сентябрь						
1	Модуль «Духовно- нравственное воспитание»	День солидарности в борьбе с терроризмом. Просмотр видеоролика. Минута памяти о детях, погибших в Беслане.	Воспитание доброты, сострадания, милосердия.	ПДО Минасян Г.Г. Алехин В.В. Мугулов К.А. Учащиеся	3 сентября	
2	Модуль «Здоровый образ жизни»	Беседа «Всемирный день туризма»	Понимание необходимости активного отдыха для укрепления своего здоровья.	ПДО Минасян Г.Г. Алехин В.В. Мугулов К.А. Учащиеся	27 сентября	
3	Модуль «Здоровый образ жизни»	Час общения: «Польза и вред современных гаджетов».	Формирование ответственного отношения к применению гаджетов в повседневной жизни. Приобщение к здоровому образу жизни.	ПО Мотуз Д.Т. Учащиеся Минасян Г.Г. Алехин В.В. Мугулов К.А.		
Октябрь						
4	Модуль «Духовно- нравственное воспитание»	Участие в благотворительно й акции «Миска добра»	Воспитание у учащихся гражданской позиции по оказанию помощи бездомным животным.	ПО Загоровская А.Б. ПДО Минасян Г.Г. Алехин В.В. Мугулов К.А Учащиеся		
5	Модуль	Беседа.	Чувство уважения к людям	ПДО Минасян Г.Г.	1 октября	

	«Духовно- нравственное воспитание»	«Уважайте старость»	старшего поколения.	Алехин В.В. Мугулов К.А Учащиеся		
6	Модуль «Духовно- нравственное воспитание»	Беседа «Буллинг и кибербуллинг»	Знания о видах буллинга и кибербуллинга, о психологических и физических последствиях для человека. Сформировано умение найти пути выхода из ситуаций травли. Толерантное отношение к сверстникам.	ПДО Минасян Г.Г. Алехин В.В. Мугулов К.А Учащиеся	12 октября	
7.	Модуль «Правовое воспитание»	Беседа «Светоотражающ ие элементы»	Соблюдают правила безопасного поведения на улицах и дорогах города.	ПДО Минасян Г.Г. Алехин В.В. Мугулов К.А Учащиеся, родители	26 октября	
Ноябрь						
8.	Модуль «Профориентаци я»	Игра по станциям «Атлас профессий будущего»	Представления учащихся о многообразном мире профессий.	ПО Исхакова Ю.М. ПДО Минасян Г.Г. Алехин В.В. Мугулов К.А Учащиеся		
9.	Модуль «Духовно – нравственное воспитание»	Фотовыставка ко Дню города «Город в объективе»	Формирование чувства патриотизма, гордости за свой город, свою Родину. Интерес к истории своего родного город, знания о родном городе.	ПДО Минасян Г.Г. Алехин В.В. Мугулов К.А Учащиеся, родители	23 ноября	

10.	Модуль «Семейные ценности»	Беседа ко Дню матери «Подарившая жизнь»	Сформировано чувство уважения и любви к матери, сформирована ценность бережного отношения к ней.	ПДО Минасян Г.Г. Алехин В.В. Мугулов К.А Учащиеся	27 ноября	
Декабрь						
11.	Модуль «Гражданско-патриотическое воспитание»	День Героев Отечества. Экскурсия в военно-исторический музей «Рубеж»	Знание и почитание подвигов героев своего Отечества.	ПДО Минасян Г.Г. Алехин В.В. Мугулов К.А Учащиеся, родители	9 декабря	
12.	Модуль «Правовое воспитание»	Беседа «День Конституции России- основной закон нашей жизни»	Сформированы представления о правах и обязанностях людей по законодательству в России.	ПДО Минасян Г.Г. Алехин В.В. Мугулов К.А Учащиеся	12 декабря	
13.	Модуль «Гражданско-патриотическое воспитание»	Беседа об осторожном обращении с пиротехникой	Соблюдение правил безопасного использования пиротехнических средств. Чувство ответственного отношения к личной безопасности и безопасности окружающих.	ПО Загоровская А. Б. ПДО Минасян Г.Г. Алехин В.В. Мугулов К.А Учащиеся, родители		
14.	Модуль «Семейные ценности» Модуль «Духовно-нравственное воспитание»	Беседа «Новый год – семейный праздник. Празднование Нового года в разных странах».	Уважительно относятся к культуре других народов. Нацелены на совместные семейные праздники Демонстрируют уважительное отношение к семейным ценностям.	ПДО Минасян Г.Г. Алехин В.В. Мугулов К.А Учащиеся	24 декабря	

Январь						
15.	Модуль «Правовое воспитание»	Онлайн викторина: «Правила этикета»	Соблюдение общепринятых правил и норм поведения.	ПО Мотуз Д.Т. ПДО Минасян Г.Г. Алехин В.В. Мугулов К.А Учащиеся	13 января	
16.	Модуль «Здоровый образ жизни»	Акция «Откажись от вредных привычек»	Понимание влияния вредных привычек на здоровье организма человека.	ПО Бахмутова Е.С. ПДО Минасян Г.Г. Алехин В.В. Мугулов К.А Учащиеся	20 января	
17.	Модуль «Здоровый образ жизни»	Лекция «Допинг и антидопинговый контроль»	Понимание о влиянии допинга на организм спортсмена, на его здоровье, ответственность за применение допинга.	ПДО Минасян Г.Г. Алехин В.В. Мугулов К.А Учащиеся	27 января	
Февраль						
18.	Модуль «Семейные ценности»	Онлайн викторина «Династии России»	Знание учащихся о великих людях России, внесших вклад в ее развитие.	ПО Харьковская Л.А. ПДО Минасян Г.Г. Алехин В.В. Мугулов К.А Учащиеся		
19.	Модуль «Здоровый образ жизни»	Беседа «Энергетические напитки»	Осознание вреда энергетических напитков на организм. Бережное отношение к своему здоровью.	ПДО Минасян Г.Г. Алехин В.В. Мугулов К.А Учащиеся	16 февраля	
20.	Модуль «Гражданско- патриотическое воспитание»	Эстафета ко «Дню Защитника Отечества»	Уважительное отношение к людям военных профессий. Гордость за защитников своей Родины.	ПДО Минасян Г.Г. Алехин В.В. Мугулов К.А Учащиеся	23 февраля	

21.	Модуль «Семейные ценности»	Деловая игра «Семейный бюджет»	Ответственное отношение к материальным доходам и расходам, понимание о планировании бюджета в семье.	ПО Харьковская Л.А.ПДО Минасян Г.Г. Алехин В.В. Мугулов К.А Учащиеся		
Март						
22.	Модуль «Профориентаци я»	Интерактивная игра «Отгадай профессию»	Сформированы представления о профессиях.	ПО Исхакова Ю.М. ПДО Минасян Г.Г. Алехин В.В. Мугулов К.А Учащиеся		
23.	Модуль «Духовно- нравственное воспитание»	Международный женский день. Семейный квиз «Великие женщины России»	Уважительное отношение к женщинам.	ПО Харьковская Л.А. ПДО Минасян Г.Г. Алехин В.В. Мугулов К.А Учащиеся	7 марта	
24.	Модуль «Правовое воспитание»	Беседа с сотрудником ОПДН на тему: «Как правонарушения влияют на будущее»	Знание о правонарушениях и мерах ответственности за них. Воспитание нравственных качеств и уважение к законам.	ПО Мотуз Д.Т. ПДО Минасян Г.Г. Аалехин В.В. Мугулов К.А Учащиеся		
25.	Модуль «Духовно- нравственное воспитание»	Всероссийская неделя детской и юношеской книги. Беседа по содержанию рассказов В. Драгунского	Сформировано представление о роли книги в жизни человека. Сформированы навыки бережного отношения к книге.	ПДО Минасян Г.Г. Алехин В.В. Мугулов К.А Учащиеся, родители	28 марта по 01 апреля	

Апрель						
26.	Модуль «Экологическая культура»	Беседа «Международный день Земли». Выполнение плаката по теме беседы.	Осознанное бережное отношение ко всему окружающему.	ПО Мотуз Д.Т. ПДО Минасян Г.Г. Аалехин В.В. Мугулов К.А Учащиеся, родители	1 апреля	
27.	Модуль «Здоровый образ жизни»	Беседа посвященная Всемирному дню здоровья «Здоровье — это здорово!»	Знание о способах укрепления и сохранения здоровья. Потребность в здоровом и активном образе жизни.	ПО Бахмутова Е.С. ПДО Минасян Г.Г. Алехин В.В. Мугулов К.А Учащиеся	7 апреля	
28.	Модуль «Здоровый образ жизни»	Фестиваль ГТО	Формирование осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом совершенствовании и ведении здорового образа жизни.	ПДО Минасян Г.Г. Алехин В.В. Мугулов К.А Учащиеся, родители		
29.	Модуль «Гражданско- патриотическое воспитание»	День космонавтики. Просмотр видеоролика «Первый человек в космосе».	Чувство гордости за свою страну, уважения к ее Героям.	ПДО Минасян Г.Г. Алехин В.В. Мугулов К.А Учащиеся		
Май						
30.	Модуль «Гражданско- патриотическое воспитание»	Экскурсия в музей МУДО «ДТДиМ» г. Воркуты «Дети войны»	Знание истории ВОВ. Гордость за героев своего Отечества.	ПДО Минасян Г.Г. Алехин В.В. Мугулов К.А Учащиеся	4 мая	

31.	Модуль «Гражданско-патриотическое воспитание»	День Победы. Участие в акциях «Георгиевская лента», «Парад Победы», «Бессмертный полк».	Чувство гордости за свою страну, ее Героев.	ПО Амелина М.В. ПДО Минасян Г.Г. Алехин В.В. Мугулов К.А Учащиеся, родители	05 мая по 09 мая	
32.	Модуль «Здоровый образ жизни»	Беседа о вреде курения «Курение-коварная ловушка»	Осознание вреда курения на организм человека. Осознанное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.	ПДО Минасян Г.Г. Алехин В.В. Мугулов К.А Учащиеся	19 мая	
33.	Модуль «Духовно-нравственное воспитание»	День славянской письменности	Ознакомление учащихся с историей создания славянской азбуки, с историей русского алфавита; показать значение научного и просветительского подвига Кирилла и Мефодия, создателей азбуки.	ПДО Минасян Г.Г. Алехин В.В. Мугулов К.А Учащиеся	24 мая	