



ДЕПАРТАМЕНТ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТЮМЕНИ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «ГРАД» ГОРОДА ТЮМЕНИ

ул. Ставропольская, д. 11а/1, г. Тюмень, 625062

тел/факс: 8(3452) 32-88-09

Принята на заседании  
Педагогического совета  
МАУ ДО ДЮЦ «Град»  
города Тюмени  
Протокол №1 от 26.08.2020 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МАУ ДО ДЮЦ «Град»  
города Тюмени  
Гиносян Э. Н.  
« 26 » 08 2020 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ЮНЫЙ ДЗЮДОИСТ»**

Срок реализации программы: 3 года  
Возраст занимающихся: 4 – 8 лет  
Направленность: физкультурно-спортивная

Программу составил:  
педагог дополнительного образования,  
Одинаев Замонбек Саидакбарович

г. Тюмень – 2020 г.

## **Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный дзюдоист» относится к физкультурно-спортивной направленности, уровень освоения для 1 года обучения – стартовый, 2-3 года обучения - базовый.

Программа разработана в соответствии с требованиями с основными нормативными документами, регулирующими развитие физической культуры и спорта в условиях системы дополнительного образования:

- Концепцией патриотического воспитания граждан Российской Федерации, государственной программой «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016 – 2020 г»;

- Концепцией развития дополнительного образования детей (распоряжение правительства Российской Федерации от 04.09. 2014 года №1726-р);

- Письмом Минпросвещения РФ от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» (Методические рекомендации 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 просвещения РФ от 09.11.2018 №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказом Минобрнауки РФ от 23 августа 2017 года № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- СанПиН 2.4.4. 3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» Утверждены постановлением Главного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41;

- Уставом МАУ ДО ДЮЦ «Град» города Тюмени;

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации».

Программа «Юный дзюдоист» направлена на повышение интереса детей и подростков к борьбе дзюдо и самбо, повышение физической подготовки, технико-тактического мастерства и психологической устойчивости воспитанников, она разработана как для мальчиков, так и для девочек.

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

**Новизна программы** «Юный дзюдоист» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, выявляя и определяя на начальном

этапе подготовки особенности каждого ребенка к различным видам единоборств. Она дает возможность заняться единоборствами с «нуля», а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

**Педагогическая целесообразность программы «Юный дзюдоист»** требует постепенного перехода от простого к сложному, позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным, возрасту, весовой категории и уровню подготовленности.

Дзюдо позволяет решать проблему занятости детей, пробуждение интереса к выбранному виду спорта и знакомству с другими видами единоборств. Практика показывает эффективность ранней подготовки обучающихся для формирования успешной подготовки на последующих этапах.

**Практическая значимость** изучаемой программы «Юный дзюдоист» обуславливается обучением рациональным приемам применения знаний на практике, переносу своих знаний и умений на практику и отработку полученных умений.

#### **Адресат программы**

Набор обучающихся в группы по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Юный дзюдоист», осуществляется согласно заявлению поступающего, имеющего желание заниматься данным видом спорта и согласия его родителей (законных представителей) и при наличии медицинской справки о состоянии здоровья ребенка

Программа рассчитана на 3 года обучения, возраст от 4 до 8 лет. Для успешного усвоения образовательной программы обучающиеся делятся согласно возраста на группы.

Количество обучающихся в группе до 30 человек.

Форма обучения: очная/очная с использованием дистанционных образовательных технологий.

Формы организации обучения: групповая/индивидуальная.

Образовательная деятельность ведется по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Юный дзюдоист» в очной форме обучения, при невозможности проводить занятия лично (карантин или активированные дни) происходит замещение очной формой с использованием дистанционных образовательных технологий.

В очной форме обучения занятия проводят при личном присутствии педагога дополнительного образования и обучающихся.

Режим занятий в очной форме обучения:

1 год обучения – 3 раза в неделю по 1 академическому часу. Педагогическая нагрузка на одну группу в год 146 академических часов, на вторую группу в год 145 академических часов.

2 год обучения – 3 раза в неделю 1 академическому часу. Педагогическая нагрузка на одну группу в год 148 академических часов.

3 год обучения – 3 раза в неделю 1 академическому часу. Педагогическая нагрузка на одну группу в год 148 академических часов.

Продолжительность одного академического часа – 45 минут, между часами предусмотрен перерыв на отдых 5-10 минут.

При применении очной формы с использованием дистанционных образовательных технологий возможно изменение срока реализации при сохранении объема реализуемых часов. Занятия будут организованы индивидуально в свободном режиме. Образовательный процесс организуется в форме заданий, видеоуроков, видеозаписей, аудиозаписей, подготовленные педагогом дополнительного образования по темам занятий в электронном виде удобных для рассылки в сети интернет с получение обратной связи.

Для организации домашнего обучения расписаны основные рекомендации родителям по организации дистанционного обучения в приложении 5, а также инструкция по регистрации и установки ZOOM в приложении 6.

Во время дистанционного обучения обучающиеся столкнутся с усталостью глаз для них указано два комплекса в приложении 7.

Для получения удовлетворенности детей и их родителей по окончанию дистанционного обучения будет предложено пройти анкетирование в приложении 8.

## **1.2. Цель и задачи программы.**

**Цель:** развитие физических, волевых, дисциплинированных качеств обучающихся посредством занятий дзюдо.

### **Задачи программы:**

#### *Обучающие:*

- Овладеть теоретическими знаниями и практическими навыкам по дзюдо;
- Расширить и углубить знания обучающихся по истории возникновения и развития дзюдо;
- Сформировать личность спортсмена и межличностные отношения в группе;
- Обучить здоровьесберегающим технологиям, приемам первой медицинской помощи при ушибах и травмах;
- Обучить продуктивному использованию интернет-технологий;
- Способствовать формированию личности спортсмена и межличностных отношений в группе.

#### *Развивающие:*

- Развить общие, специальные, координационные физические качества;
- Развить самодисциплину и самоконтроль;
- Развить интеллектуальный потенциал личности;
- Развить наблюдательность, высокую концентрацию внимания, зрительную память.

#### *Воспитательные:*

- Способствовать воспитанию патриотизма, формированию желанию служить в рядах Вооруженных Сил РФ;
- Воспитать осознанную потребность в разумном досуге, здоровом образе жизни;
- Воспитать умение адаптироваться в социальных условиях;

- Сформировать навыки организации самостоятельной работы.

### 1.3. Содержание программы Учебно-тематический план 1 год обучения

Нагрузка распределяется по следующим дням:  
вторник, четверг, суббота/понедельник, среда, пятница

№ п/п	Наименование раздела, тема	Общее количество			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Раздел 1. Теоретический материал.	3/3	3/3	-	Опрос, беседа
2.	Раздел 2. Общая физическая подготовка.	58/56	1/1	57/55	Сдача нормативов
3.	Раздел 3. Специальная физическая подготовка.	82/83	1/1	81/82	Спарринги
4.	Раздел 4. Сдача контрольно-переводных нормативов.	2/2	-	2/2	Сдача нормативов
5.	Раздел 5. Соревновательная подготовка.	1/1	-	1/1	Спарринги
	<b>Итого</b>	<b>146/145</b>	<b>5/5</b>	<b>141/140</b>	

#### Содержание учебно-тематического плана 1 год обучения

##### **Раздел 1. Теоретический материал.**

Теория: Введение в образовательную программу. Техника безопасности.

История дзюдо. Гигиена, закаливание, режим, питание. Правила гигиены детей в секции, правильный режим дня, здоровое, сбалансированное питание.

##### **Раздел 2. Общая физическая подготовка.**

Теория: Инструктаж правильности выполнения упражнений.

Практика: Силовые упражнения (пресс, отжимания) стойка на лопатках с опорой рук, подтягивание. Скоростные упражнения (бег - 30 м, 60 м, 100 м.), прыжки в длину, в высоту, эстафеты на ловкость, челночный бег. Подвижные игры. Акробатические элементы (кувырок вперед, кувырок назад).

##### **Раздел 3. Специальная физическая подготовка.**

Теория: Изучение терминологии бросков на японском языке. Правила дзюдо (Приложение 2).

Практика:

Изучение гимнастических элементов (шпагат, мостик, кувырок назад с выходом на рыбку, кувырок назад с выходом на руки, изучение страховки вперед, страховки назад, боковая страховка, повторение акробатических элементов «рыбка», кувырок вперед, кувырок назад).

Изучение приемов в партере:

- 1) стойки (высокий партер, «коробочка», «глухая защита»);
- 2) удержания (боковое, поперечное);
- 3) перевороты на удержания;

4) болевой прием на руку.

Изучение приемов в стойке:

1) изучить стойки (правосторонняя, левосторонняя, фронтальная);

2) изучить захваты (верхний захват, классический захват, косой захват);

3) изучение бросков (передняя подножка, задняя подножка, бросок через бедро, зацеп под разноименную ногу).

#### **Раздел 4. Контрольно-переводные нормативы.**

Практика: сдача контрольно-переводных нормативов. Нормативы по общей физической подготовке сдаются согласно возрастным категориям по нормативам ВФСК ГТО (Приложение 1), по специальной физической подготовке согласно оценочных материалов.

#### **Раздел 5. Соревновательная подготовка.**

Теория: Психологическая подготовка. Соблюдение спортивного режима.

Практика: Выполнение тренировочных заданий. Преодоление трудностей, возникающих в поединке. Проведение внутригрупповых соревнований. Проводятся по специальной физической подготовке.

### **Учебно-тематический план 2 год обучения**

№ п/п	Наименование раздела, тема	Общее количество			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Раздел 1. Теоретический материал	4	4	-	Опрос, беседа
2.	Раздел 2. Общая физическая подготовка	49	8	41	Сдача нормативов
3.	Раздел 3. Специальная физическая подготовка	90	13	77	Спарринги
4.	Раздел 4. Сдача контрольно-переводных нормативов	4	-	4	Сдача нормативов
5.	Раздел 5. Соревновательная подготовка.	1	-	1	Спарринги
	<b>Итого</b>	<b>148</b>	<b>25</b>	<b>123</b>	

### **Содержание учебно-тематического плана 2 год обучения**

#### **Раздел 1. Теоретический материал.**

Теория: Техника безопасности на занятиях по дзюдо. Краткие сведения о строении организма человека. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиена одежды и обуви. Уход за кожей, волосами, зубами, ногтями. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом. Особенности питания при занятиях дзюдо. Значение витаминов в питании спортсмена. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур. Использование природных факторов в целях закаливания организма. Гигиена жилищ и мест занятий. Уход за

оборудованием и инвентарем. Спортивная одежда дзюдоиста, уход за ней. Проверка исправности инвентаря.

## **Раздел 2. Общая физическая подготовка.**

Теория: Инструктаж правильности выполнения упражнений, ознакомления с правилами спортивных игр.

Практика: Силовые упражнения (пресс, отжимания, подтягивания, приседания «пистолетом»). Скоростные упражнения (бег - 30 м, 60 м, 100м.), кроссовая подготовка прыжки в длину, в высоту, эстафеты на ловкость, челночный бег. Подвижные игры. Акробатические элементы (полу-сальто, полет кувырок, рандат с переходом на рыбку).

## **Раздел 3. Специальная физическая подготовка.**

Теория: Изучение терминологии бросков на японском языке. Техника дзюдо (Приложение 3). Краткий словарь терминов в дзюдо (Приложение 4).

Практика: Закрепление пройденного материала. Выполнение гимнастических элементов (колесо, рандат). Реализация акробатических элементов («полу-сальто», «полет кувырок», «рандат»).

Выполнение:

1. Бросков: захватом бедра снаружи, через бедро, зацеп стопой, передняя подножка, захватом двух ног, подхват с захватом ноги снаружи, боковая подсечка с захватом ноги снаружи.

2. Удержаний: со стороны плеча, верхом.

3. Переворотов: при помощи ног, захватом бедра и руки, захватом двух рук.

4. Болевых: перегибание локтя снизу, перегибание локтя через предплечье.

## **Раздел 4. Контрольно-переводные нормативы.**

Практика: сдача контрольно-переводных нормативов. Нормативы по общей физической подготовке сдаются согласно возрастным категориям по нормативам ВФСК ГТО (Приложение 1), по специальной физической подготовке согласно оценочных материалов.

## **Раздел 5. Соревновательная подготовка.**

Теория: Психологическая подготовка. Соблюдение спортивного режима.

Практика: Выполнение тренировочных заданий. Преодоление трудностей, возникающих в поединке. Проведение внутригрупповых соревнований. Проводятся по специальной физической подготовке.

### **Учебно-тематический план**

#### **3 год обучения**

№ п/п	Наименование раздела, тема	Общее количество			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Раздел 1. Теоретический материал.	4	4	-	Опрос, беседа
2.	Раздел 2. Общая физическая подготовка.	49	8	41	Сдача нормативов
3.	Раздел 3. Специальная физическая подготовка.	90	13	77	Спарринги
4.	Раздел 4. Сдача контрольно-	4	-	4	Сдача

	переводных нормативов.				нормативов
5.	Раздел 5. Соревновательная подготовка.	1	-	1	Спарринги
	<b>Итого</b>	<b>148</b>	<b>25</b>	<b>123</b>	

**Содержание учебно-тематического плана  
3 год обучения**

**Раздел 1. Теоретический материал.**

Теория: Техника безопасности на занятиях по дзюдо. Борьба дзюдо как средство физического воспитания, ее краткая характеристика: спортивное, оздоровительное и прикладное значение. Основные этапы формирования и развития дзюдо. Гигиенические требования к борцовским залам, инвентарю и оборудованию. Дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля, вес, динамометрия, спирометрия.

**Раздел 2. Общая физическая подготовка.**

Теория: инструктаж правильности выполнения упражнений, совершенствование спортивных и подвижных игр

Практика: Силовые упражнения (пресс, отжимание, подтягивание, приседание «пистолетик», выпрыгивание из низкого приседа). Скоростные упражнения (бег - 30 м, 60 м, 100м.), кроссовая подготовка прыжки в длину, в высоту, эстафеты на ловкость, челночный бег. Подвижные игры. Акробатические элементы (сальто вперед, сальто назад, подъем с разгибом).

**Раздел 3. Специальная физическая подготовка.**

Теория: Правила выполнения усложненных борцовских элементов. Правила дзюдо (Приложение 2). Техника дзюдо (Приложение 3). Краткий словарь терминов в дзюдо (Приложение 4).

Практика:

Совершенствование изученных сложных гимнастических элементов (полу-сальто назад, подъем с разгибом) повторение акробатических элементов. Ознакомление с новыми акробатическими элементами («сальто вперед», «сальто назад», «подъем с разгибом»).

Совершенствование приемов в партере:

- 1) Стойки (высокий партер, «коробочка», глухая защита»);
- 2) Удержания (боковое, поперечное, верхнее, со стороны головы);
- 3) Перевороты на удержания;
- 4) Болевой прием на руку;
- 5) Перевороты на болевой прием.

Изучение приемов в стойке («обратная спина», «плечи с колен» зацеп под одноименную ногу, задний переворот).

**Раздел 4. Контрольно-переводные нормативы.**

Практика: сдача контрольно-переводных нормативов. Нормативы по общей физической подготовке сдаются согласно возрастным категориям по нормативам ВФСК ГТО (Приложение 1), по специальной физической подготовке согласно оценочных материалов.

**Раздел 5. Соревновательная подготовка.**



Практика: Психология взаимного понимания. Стиль поединка. Оценка противников. Самооценка.

Проведение соревнований:

1. *Внутригрупповые* – проводятся по общей физической подготовке, по борцовской технике, по ударной технике, по смешанной технике, по формальной технике, по прикладной технике.

2. *Межгрупповые* – проводятся в виде соревнований между группами.

3. *Всероссийские, УРФ, районные и городские* – проводятся в виде товарищеских и квалификационных соревнований и турниров уровня района, города.

#### 1.4. Планируемые результаты

*Личностные:*

- Развить коммуникативные способности воспитанников;
- Сформировать у воспитанников устойчивую потребность к здоровому образу жизни;
- Сформировать необходимые физические и психические качества личности;
- Сформировать гражданско-патриотическую позицию, выражающуюся в уважении к культуре и истории своей страны.

*Метапредметные:*

- Развить самоорганизацию, умение планировать и адекватно оценивать свою деятельность, осуществлять осознанный выбор;
- Способствовать развитию высокого уровня ответственности к выполняемым делам, поручениям;
- Развить умение конструктивно сотрудничать и работать в команде.

*Предметные:*

- Обучить знаниям, умениям, навыкам по дзюдо;
- Приобщить к традициям воинской культуры, истории воинской славы Отечества.

## Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий».

### 2.1. Календарный учебный график\*

1 год обучения

Количество академических часов в год: 146

Количество академических часов в неделю: 3

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов			Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
				Всего	Теория	Практика			
							<b>Теоретический материал</b>		
1.	Сентябрь	1	Лекция	1	1		Введение в образовательную программу. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях по дзюдо. История дзюдо.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Беседа, опрос
							<b>Специальная физическая подготовка</b>		
2.	Сентябрь	3	Лекция	1	1		Изучение терминологии бросков на японском языке. Правила дзюдо.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Беседа, опрос
3.	Сентябрь	5	УТЗ	1		1	Разучивание приемов самостраховки при падении, Акробатика.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Выполнение упражнений
4.	Сентябрь	8	УТЗ	1		1	Упражнения, направленные на укрепление мышц туловища.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Выполнение упражнений
							<b>Общая физическая подготовка</b>		
5.	Сентябрь	10,12	УТЗ	2	1	1	Упражнения на формирование правильной осанки.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Выполнение упражнений
6.	Сентябрь	15	УТЗ	1		1	Упражнения на гимнастической скамейке.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Выполнение упражнений
7.	Сентябрь	17	УТЗ	1		1	Упражнения на равновесие.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Выполнение упражнений
8.	Сентябрь	19	УТЗ	1		1	Упражнения со скакалками.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Выполнение упражнений
							<b>Специальная физическая подготовка</b>		
9.	Сентябрь	22	УТЗ	1		1	Изучение простых гимнастических элементов.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Выполнение упражнений
10.	Сентябрь	24	УТЗ	1		1	Изучение приема высокий партер.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Выполнение упражнений
11.	Сентябрь	26	УТЗ	1		1	Отработка приема высокий партер.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Выполнение упражнений
12.	Сентябрь	29	УТЗ	1		1	Тренировочные спарринги.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Выполнение упражнений
							<b>Сдача контрольно-переводных нормативов</b>		
13.	Октябрь	1	УТЗ	1		1	Сдача контрольных нормативов.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Сдача нормативов
							<b>Общая физическая подготовка</b>		
14.	Октябрь	3	УТЗ	1		1	Спортивные игры, общеразвивающие упражнения.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Выполнение упражнений

15.	Октябрь	6	УТЗ	1		1	Упражнения на развитие физических качеств.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Выполнение упражнений
16.	Октябрь	8	УТЗ	1		1	Акробатические элементы (кувырок вперед, кувырок назад).	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Выполнение упражнений
							<b>Специальная физическая подготовка</b>		
17.	Октябрь	10	УТЗ	1		1	Разучивание приемов самостраховки при падении, Акробатика	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Выполнение упражнений
18.	Октябрь	13	УТЗ	1		1	Упражнения на развитие специальных качеств	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Выполнение упражнений
19.	Октябрь	15	УТЗ	1		1	Изучение приема «коробочка».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Выполнение упражнений
20.	Октябрь	17	УТЗ	1		1	Отработка приема «коробочка».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Выполнение упражнений
21.	Октябрь	20	УТЗ	1		1	Разучивание простых гимнастических элементов.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Выполнение упражнений
22.	Октябрь	22	УТЗ	1		1	Разучивание захватов.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Выполнение упражнений
23.	Октябрь	24	УТЗ	1		1	Отработка борьбы на захватах.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Выполнение упражнений
24.	Октябрь	27	УТЗ	1		1	Тренировочные спарринги.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Выполнение упражнений
							<b>Общая физическая подготовка</b>		
25.	Октябрь	29	УТЗ	1		1	Упражнения на развитие физических качеств.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Выполнение упражнений
26.	Октябрь	31	УТЗ	1		1	Общеразвивающие подвижные игры, регби.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Выполнение упражнений
27.	Ноябрь	3	УТЗ	1		1	Силовые упражнения.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Выполнение упражнений
28.	Ноябрь	5	УТЗ	1		1	Скоростные упражнения.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Выполнение упражнений
29.	Ноябрь	7	УТЗ	1		1	Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Выполнение упражнений
							<b>Специальная физическая подготовка</b>		
30.	Ноябрь	10	УТЗ	1		1	Разучивание приемов самостраховки при падении, акробатика.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Выполнение упражнений
31.	Ноябрь	12	УТЗ	1		1	Отработка приемов самостраховки.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Выполнение упражнений
32.	Ноябрь	14	УТЗ	1		1	Упражнения на развитие специальных качеств.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Выполнение упражнений
33.	Ноябрь	17	УТЗ	1		1	Разучивание простых гимнастических элементов.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Выполнение упражнений
34.	Ноябрь	19	УТЗ	1		1	Разучивание захватов.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Выполнение упражнений

35.	Ноябрь	21	УТЗ	1		1	Разучивание приема «глухая защита».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Выполнение упражнений
36.	Ноябрь	24	УТЗ	1		1	Отработка приема «глухая защита».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Выполнение упражнений
37.	Ноябрь	26	УТЗ	1		1	Тренировочные спарринги.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Выполнение упражнений
<b>Теоретический материал</b>									
38.	Ноябрь	28	Лекция	1	1		Профилактика травматизма в зимний период. Питание.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Беседа, опрос
<b>Общая физическая подготовка</b>									
39.	Декабрь	1	УТЗ	1		1	Упражнения с сопротивлением.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Выполнение упражнений
40.	Декабрь	3	УТЗ	1		1	Спортивные игры.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Выполнение упражнений
41.	Декабрь	5	УТЗ	1		1	Кроссы до 1000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный бег.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Выполнение упражнений
42.	Декабрь	8	УТЗ	1		1	Игры на развитие силовой и скоростной выносливости	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Выполнение упражнений
<b>Специальная физическая подготовка</b>									
43.	Декабрь	10	УТЗ	1		1	Упражнения на развитие специальных качеств	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Выполнение упражнений
44.	Декабрь	12	УТЗ	1		1	Разучивание приемов самостраховки при падении, акробатика.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Выполнение упражнений
45.	Декабрь	15	УТЗ	1		1	Отработка приемов самостраховки.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Выполнение упражнений
46.	Декабрь	17	УТЗ	1		1	Разучивание захватов.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Выполнение упражнений
47.	Декабрь	19	УТЗ	1		1	Отработка борьбы на захватах.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Выполнение упражнений
48.	Декабрь	22	УТЗ	1		1	Разучивание приема «боковое удержание».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Выполнение упражнений
49.	Декабрь	24	УТЗ	1		1	Отработка приема «боковое удержание».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Выполнение упражнений
50.	Декабрь	26	УТЗ	1		1	Тренировочные спарринги.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Выполнение упражнений
<b>Общая физическая подготовка</b>									
51.	Декабрь	29	УТЗ	1		1	Игры, развивающие равновесие, сообразительность, координацию движения.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Выполнение упражнений
52.	Январь	9	УТЗ	1		1	Упражнения для мышц шеи.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Выполнение упражнений
53.	Январь	12	УТЗ	1		1	Упражнения для туловища.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Выполнение упражнений
54.	Январь	14	УТЗ	1		1	Упражнения для ног.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Выполнение упражнений

							<b>Специальная физическая подготовка</b>		
55.	Январь	16	УТЗ	1		1	Разучивание приемов самостраховки при падении, акробатика	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Выполнение упражнений
56.	Январь	19	УТЗ	1		1	Отработка приемов самостраховки.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Выполнение упражнений
57.	Январь	21	УТЗ	1		1	Разучивание простых гимнастических элементов.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Выполнение упражнений
58.	Январь	23	УТЗ	1		1	Разучивание поперечное удержание.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Выполнение упражнений
							<b>Общая физическая подготовка</b>		
59.	Январь	26	УТЗ	1		1	Упражнения на повышение общей быстроты движений.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Выполнение упражнений
60.	Январь	30	УТЗ	1		1	Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Выполнение упражнений
							<b>Специальная физическая подготовка</b>		
61.	Февраль	2	УТЗ	1		1	Упражнения на развитие специальных качеств.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Выполнение упражнений
62.	Февраль	4	УТЗ	1		1	Разучивание простых гимнастических элементов.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Выполнение упражнений
63.	Февраль	6	УТЗ	1		1	Изучение переворотов на удержание.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Выполнение упражнений
64.	Февраль	9	УТЗ	1		1	Отработка переворотов на удержание.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Выполнение упражнений
65.	Февраль	11	УТЗ	1		1	Отработка поперечного удержания.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Выполнение упражнений
66.	Февраль	13	УТЗ	1		1	Тренировочные спарринги.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Выполнение упражнений
67.	Февраль	16	УТЗ	1		1	Отработка приемов самостраховки.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Выполнение упражнений
68.	Февраль	18	УТЗ	1		1	Тренировочные спарринги.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Выполнение упражнений
							<b>Соревновательная подготовка</b>		
69.	Февраль	20	Соревнования	1		1	Контрольные схватки.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Спарринги
							<b>Общая физическая подготовка</b>		
70.	Февраль	25	УТЗ	1		1	Игры на развитие силовой и скоростной выносливости	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Спарринги
71.	Февраль	27	УТЗ	1		1	Упражнения на повышение общей быстроты движений	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Выполнение упражнений
72.	Март	2	УТЗ	1		1	Упражнения с сопротивлением.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Выполнение упражнений
73.	Март	4	УТЗ	1		1	Упражнения на повышение ловкости	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Выполнение упражнений
74.	Март	6	УТЗ	1		1	Упражнения на улучшение координации движений	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени,	Выполнение

								ул. Интернациональная 138/1	упражнений
75.	Март	9	УТЗ	1		1	Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Выполнение упражнений
							<b>Специальная физическая подготовка</b>		
76.	Март	11	УТЗ	1		1	Упражнения на развитие специальных качеств.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Выполнение упражнений
77.	Март	13	УТЗ	1		1	Отработка простых гимнастических элементов.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Выполнение упражнений
78.	Март	16	УТЗ	1		1	Отработка приемов самостраховки при падении.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Выполнение упражнений
79.	Март	18	УТЗ	1		1	Изучение болевых приемов на руку.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Выполнение упражнений
80.	Март	20	УТЗ	1		1	Отработка болевых приемов на руку.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Выполнение упражнений
81.	Март	23	УТЗ	1		1	Тренировочные спарринги	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Выполнение упражнений
							<b>Общая физическая подготовка</b>		
82.	Март	25	УТЗ	1		1	Упражнения на повышение общей выносливости.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Выполнение упражнений
83.	Март	27	УТЗ	1		1	Упражнения в парах.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Выполнение упражнений
84.	Март	30	УТЗ	1		1	Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Выполнение упражнений
85.	Апрель	1	УТЗ	1		1	Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Выполнение упражнений
							<b>Специальная физическая подготовка</b>		
86.	Апрель	3	УТЗ	1		1	Упражнения на развитие специальных качеств.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Выполнение упражнений
87.	Апрель	6	УТЗ	1		1	Отработка простых гимнастических элементов.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Выполнение упражнений
88.	Апрель	8	УТЗ	1		1	Изучение правосторонней стойки.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Выполнение упражнений
89.	Апрель	10	УТЗ	1		1	Изучение левосторонней стойки.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Выполнение упражнений
90.	Апрель	13	УТЗ	1		1	Изучение фронтальной стойки.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Выполнение упражнений
91.	Апрель	15	УТЗ	1		1	Тренировочные спарринги.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Выполнение упражнений
							<b>Общая физическая подготовка</b>		
92.	Апрель	17	УТЗ	1		1	Спортивные игры.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Выполнение упражнений
93.	Апрель	20	УТЗ	1		1	Легкоатлетические упражнения.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Выполнение упражнений

94.	Апрель	22	УТЗ	1		1	Акробатические упражнения.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Выполнение упражнений
95.	Апрель	24	УТЗ	1		1	Упражнения с отягощениями на ноги и на пояс. Отработка специальных движений, бег.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Выполнение упражнений
							<b>Специальная физическая подготовка</b>		
96.	Апрель	27	УТЗ	1		1	Изучение броска «передняя подножка».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Выполнение упражнений
97.	Апрель	29	УТЗ	1		1	Отработка броска «передняя подножка».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Выполнение упражнений
98.	Май	4	УТЗ	1		1	Отработка простых гимнастических элементов.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Выполнение упражнений
99.	Май	6	УТЗ	1		1	Тренировочные спарринги.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Выполнение упражнений
							<b>Общая физическая подготовка</b>		
100.	Май	8	УТЗ	1		1	Упражнения на развитие физических качеств.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Выполнение упражнений
101.	Май	11	УТЗ	1		1	Кросс, футбол на улице.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Выполнение упражнений
102.	Май	13	УТЗ	1		1	Элементы акробатики. Легкоатлетические упражнения. Бросковая техника.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Выполнение упражнений
103.	Май	15	УТЗ	1		1	Упражнения для правильной осанки. Бросковая техника.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Выполнение упражнений
							<b>Сдача контрольно-переводных нормативов</b>		
104.	Май	18	УТЗ	1		1	Сдача контрольных нормативов.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Сдача нормативов
							<b>Специальная физическая подготовка</b>		
105.	Май	20	УТЗ	1		1	Упражнения на развитие специальных качеств.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Выполнение упражнений
106.	Май	22	УТЗ	1		1	Разучивание простых гимнастических элементов.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Выполнение упражнений
107.	Май	25	УТЗ	1		1	Разучивание броска «задняя подножка».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Выполнение упражнений
							<b>Теоретический материал</b>		
108.	Май	27	Лекция	1	1		Профилактика травматизма в летний период.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Опрос, беседа
							<b>Общая физическая подготовка</b>		
109.	Май	29	УТЗ	1		1	Спортивные игры	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Выполнение упражнений
110.	Июнь	1	УТЗ	1		1	Легкоатлетические упражнения.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Выполнение упражнения
111.	Июнь	3	УТЗ	1		1	Акробатические упражнения.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Выполнение упражнения
112.	Июнь	5	УТЗ	1		1	Упражнения с отягощениями на ноги и на пояс. Отработка специальных движений, бег.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Выполнение упражнения

113.	Июнь	8	УТЗ	1		1	Упражнения с сопротивлением.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Выполнение упражнения
							<b>Специальная физическая подготовка</b>		
114.	Июнь	10	УТЗ	1		1	Отработка приемов самостраховки.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Выполнение упражнений
115.	Июнь	15	УТЗ	1		1	Отработка борьбы на захватах.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Выполнение упражнений
116.	Июнь	17	УТЗ	1		1	Упражнения на развитие специальных качеств.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Выполнение упражнений
117.	Июнь	19	УТЗ	1		1	Отработка простых гимнастических элементов.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Выполнение упражнений
118.	Июнь	22	УТЗ	1		1	Изучение броска через бедро.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Выполнение упражнений
119.	Июнь	24	УТЗ	1		1	Отработка броска через бедро.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Выполнение упражнений
120.	Июнь	26	УТЗ	1		1	Тренировочные спарринги.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Выполнение упражнений
							<b>Общая физическая подготовка</b>		
121.	Июнь	29	УТЗ	1		1	Подвижные игры.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Выполнение упражнений
122.	Июль	1	УТЗ	1		1	Упражнения на развитие физических качеств.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Выполнение упражнений
123.	Июль	3	УТЗ	1		1	Упражнения для развития гибкости.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Выполнение упражнений
124.	Июль	6	УТЗ	1		1	Упражнения для развития выносливости.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Выполнение упражнений
125.	Июль	8	УТЗ	1		1	Упражнения для развития скорости.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Выполнение упражнений
							<b>Специальная физическая подготовка</b>		
126.	Июль	10	УТЗ	1		1	Отработка приемов самостраховки.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Выполнение упражнений
127.	Июль	13	УТЗ	1		1	Отработка борьбы на захватах.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Выполнение упражнений
128.	Июль	15	УТЗ	1		1	Упражнения на развитие специальных качеств.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Выполнение упражнений
129.	Июль	17	УТЗ	1		1	Отработка простых гимнастических элементов.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Выполнение упражнений
130.	Июль	20	УТЗ	1		1	Изучение зацепа под разноименную ногу.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Выполнение упражнений
131.	Июль	22	УТЗ	1		1	Отработка зацепа под разноименную ногу.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Выполнение упражнений
132.	Июль	24	УТЗ	1		1	Тренировочные спарринги.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Выполнение упражнений



							<b>Общая физическая подготовка</b>		
133.	Июль	27	УТЗ	1		1	Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Выполнение упражнений
134.	Июль	29	УТЗ	1		1	Перекаты и перевороты, падения и страховки, уходы перекатом и кувырком.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Выполнение упражнений
135.	Июль	31	УТЗ	1		1	Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Выполнение упражнений
136.	Август	3	УТЗ	1		1	Упражнения с набивными мячами.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Выполнение упражнений
137.	Август	5	УТЗ	1		1	Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Выполнение упражнений
138.	Август	7	УТЗ	1		1	Упражнения с короткой и длинной скакалкой.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Выполнение упражнений
139.	Август	10	УТЗ	1		1	Игры на внимание, на координацию с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Выполнение упражнений
							<b>Специальная физическая подготовка</b>		
140.	Август	12	УТЗ	1		1	Отработка приемов самостраховки.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Выполнение упражнений
141.	Август	14	УТЗ	1		1	Отработка борьбы на захватах.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Выполнение упражнений
142.	Август	17	УТЗ	1		1	Упражнения на развитие специальных качеств.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Выполнение упражнений
143.	Август	19	УТЗ	1		1	Отработка простых гимнастических элементов.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Выполнение упражнений
144.	Август	21,24	УТЗ	2		2	Тренировочные спарринги.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Выполнение упражнений
<b>Итого</b>				<b>146</b>	<b>5</b>	<b>141</b>			

### 1 год обучения

Количество академических часов в год: 145

Количество академических часов в неделю: 3

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов			Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
				Всего	Теория	Практика			
							<b>Теоретический материал</b>		
1.	Сентябрь	2	Лекция	1	1		Введение в образовательную программу. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятиях по дзюдо. История дзюдо.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Беседа, опрос
							<b>Специальная физическая подготовка</b>		
2.	Сентябрь	4	Лекция	1	1		Изучение терминологии бросков на японском языке. Правила дзюдо.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Беседа, опрос
3.	Сентябрь	7	УТЗ	1		1	Разучивание приемов самостраховки при падении,	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г.	Выполнение

							Акробатика.	Тюмени, зал №1	упражнений
4.	Сентябрь	9	УТЗ	1		1	Упражнения, направленные на укрепление мышц туловища.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
							<b>Общая физическая подготовка</b>		
5.	Сентябрь	11, 14	УТЗ	2	1	1	Упражнения на формирование правильной осанки.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
6.	Сентябрь	16	УТЗ	1		1	Упражнения на гимнастической скамейке.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
7.	Сентябрь	18	УТЗ	1		1	Упражнения на равновесие.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
8.	Сентябрь	21	УТЗ	1		1	Упражнения со скакалками.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
							<b>Специальная физическая подготовка</b>		
9.	Сентябрь	23	УТЗ	1		1	Изучение простых гимнастических элементов.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
10.	Сентябрь	25	УТЗ	1		1	Изучение приема высокий партер.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
11.	Сентябрь	28	УТЗ	1		1	Отработка приема высокий партер.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
12.	Сентябрь	30	УТЗ	1		1	Тренировочные спарринги.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
							<b>Сдача контрольно-переводных нормативов</b>		
13.	Октябрь	2	УТЗ	1		1	Сдача контрольных нормативов.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Сдача нормативов
							<b>Общая физическая подготовка</b>		
14.	Октябрь	5	УТЗ	1		1	Спортивные игры, общеразвивающие упражнения.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
15.	Октябрь	7	УТЗ	1		1	Упражнения на развитие физических качеств.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
16.	Октябрь	9	УТЗ	1		1	Акробатические элементы (кувырок вперед, кувырок назад).	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
							<b>Специальная физическая подготовка</b>		
17.	Октябрь	12	УТЗ	1		1	Разучивание приемов самостраховки при падении, Акробатика	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
18.	Октябрь	14	УТЗ	1		1	Упражнения на развитие специальных качеств	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
19.	Октябрь	16	УТЗ	1		1	Изучение приема «коробочка».	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
20.	Октябрь	19	УТЗ	1		1	Отработка приема «коробочка».	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
21.	Октябрь	21	УТЗ	1		1	Разучивание простых гимнастических элементов.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
22.	Октябрь	23	УТЗ	1		1	Разучивание захватов.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение

								Тюмени, зал №1	упражнений
23.	Октябрь	26	УТЗ	1		1	Отработка борьбы на захватах.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
24.	Октябрь	28	УТЗ	1		1	Тренировочные спарринги.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
<b>Общая физическая подготовка</b>									
25.	Октябрь	30	УТЗ	1		1	Упражнения на развитие физических качеств.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
26.	Ноябрь	2	УТЗ	1		1	Общеразвивающие подвижные игры, регби.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
27.	Ноябрь	6	УТЗ	1		1	Силовые упражнения.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
28.	Ноябрь	9	УТЗ	1		1	Скоростные упражнения.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
29.	Ноябрь	11	УТЗ	1		1	Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
<b>Специальная физическая подготовка</b>									
30.	Ноябрь	13	УТЗ	1		1	Разучивание приемов самостраховки при падении, акробатика.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
31.	Ноябрь	16	УТЗ	1		1	Отработка приемов самостраховки.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
32.	Ноябрь	18	УТЗ	1		1	Упражнения на развитие специальных качеств.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
33.	Ноябрь	20	УТЗ	1		1	Разучивание простых гимнастических элементов.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
34.	Ноябрь	23	УТЗ	1		1	Разучивание захватов.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
35.	Ноябрь	25	УТЗ	1		1	Разучивание приема «глухая защита».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
36.	Ноябрь	27	УТЗ	1		1	Отработка приема «глухая защита».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
37.	Ноябрь	30	УТЗ	1		1	Тренировочные спарринги.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
<b>Теоретический материал</b>									
38.	Декабрь	2	Лекция	1	1		Профилактика травматизма в зимний период. Питание.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Беседа, опрос
<b>Общая физическая подготовка</b>									
39.	Декабрь	4	УТЗ	1		1	Упражнения с сопротивлением.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
40.	Декабрь	7	УТЗ	1		1	Спортивные игры.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
41.	Декабрь	9	УТЗ	1		1	Кроссы до 1000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный бег.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений

42.	Декабрь	11	УТЗ	1		1	Игры на развитие силовой и скоростной выносливости	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
							<b>Специальная физическая подготовка</b>		
43.	Декабрь	14	УТЗ	1		1	Упражнения на развитие специальных качеств	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
44.	Декабрь	16	УТЗ	1		1	Разучивание приемов самостраховки при падении, акробатика.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
45.	Декабрь	18	УТЗ	1		1	Отработка приемов самостраховки.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
46.	Декабрь	21	УТЗ	1		1	Разучивание захватов.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
47.	Декабрь	23	УТЗ	1		1	Отработка борьбы на захватах.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
48.	Декабрь	25	УТЗ	1		1	Разучивание приема «боковое удержание».	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
49.	Декабрь	28	УТЗ	1		1	Отработка приема «боковое удержание».	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
50.	Декабрь	30	УТЗ	1		1	Тренировочные спарринги.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
							<b>Общая физическая подготовка</b>		
51.	Январь	11	УТЗ	1		1	Игры, развивающие равновесие, сообразительность, координацию движения.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
52.	Январь	13	УТЗ	1		1	Упражнения для мышц шеи.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
53.	Январь	15	УТЗ	1		1	Упражнения для туловища.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
54.	Январь	18	УТЗ	1		1	Упражнения для ног.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
							<b>Специальная физическая подготовка</b>		
55.	Январь	20	УТЗ	1		1	Разучивание приемов самостраховки при падении, акробатика	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
56.	Январь	22	УТЗ	1		1	Отработка приемов самостраховки.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
57.	Январь	25	УТЗ	1		1	Разучивание простых гимнастических элементов.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
58.	Январь	27	УТЗ	1		1	Тренировочные спарринги.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
							<b>Общая физическая подготовка</b>		
59.	Январь	29	УТЗ	1		1	Упражнения на повышение общей быстроты движений.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
60.	Февраль	1	УТЗ	1		1	Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
61.	Февраль	3	УТЗ	1		1	Упражнения на повышение ловкости.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений

								Тюмени, зал №1	упражнений
62.	Февраль	5	УТЗ	1		1	Упражнения на улучшение координации движений.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
							<b>Специальная физическая подготовка</b>		
63.	Февраль	8	УТЗ	1		1	Упражнения на развитие специальных качеств.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
64.	Февраль	10	УТЗ	1		1	Разучивание простых гимнастических элементов.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
65.	Февраль	12	УТЗ	1		1	Изучение переворотов на удержание.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
66.	Февраль	15	УТЗ	1		1	Отработка переворотов на удержание.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
67.	Февраль	17	УТЗ	1		1	Тренировочные спарринги.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
							<b>Соревновательная подготовка</b>		
68.	Февраль	19	Соревнования	1		1	Контрольные схватки.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Спарринги
							<b>Специальная физическая подготовка</b>		
69.	Февраль	22	УТЗ	1		1	Отработка приемов самостраховки.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
70.	Февраль	24	УТЗ	1		1	Разучивание поперечное удержание.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
71.	Февраль	26	УТЗ	1		1	Отработка поперечного удержания.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
							<b>Общая физическая подготовка</b>		
72.	Март	1	УТЗ	1		1	Упражнения на повышение общей быстроты движений	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
73.	Март	3	УТЗ	1		1	Упражнения на повышение ловкости.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
74.	Март	5	УТЗ	1		1	Упражнения на улучшение координации движений	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
75.	Март	10	УТЗ	1		1	Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
							<b>Специальная физическая подготовка</b>		
76.	Март	12	УТЗ	1		1	Упражнения на развитие специальных качеств.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
77.	Март	15	УТЗ	1		1	Отработка простых гимнастических элементов.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
78.	Март	17	УТЗ	1		1	Отработка приемов самостраховки при падении.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
79.	Март	19	УТЗ	1		1	Изучение болевых приемов на руку.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
80.	Март	22	УТЗ	1		1	Отработка болевых приемов на руку.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение

								Тюмени, зал №1	упражнений
81.	Март	24	УТЗ	1		1	Тренировочные спарринги	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
<b>Общая физическая подготовка</b>									
82.	Март	26	УТЗ	1		1	Упражнения на повышение общей выносливости.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
83.	Март	29	УТЗ	1		1	Упражнения в парах.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
84.	Март	31	УТЗ	1		1	Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
85.	Апрель	2	УТЗ	1		1	Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
<b>Специальная физическая подготовка</b>									
86.	Апрель	5	УТЗ	1		1	Упражнения на развитие специальных качеств.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
87.	Апрель	7	УТЗ	1		1	Отработка простых гимнастических элементов.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
88.	Апрель	9	УТЗ	1		1	Изучение правосторонней стойки.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
89.	Апрель	12	УТЗ	1		1	Изучение левосторонней стойки.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
90.	Апрель	14	УТЗ	1		1	Изучение фронтальной стойки.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
91.	Апрель	16	УТЗ	1		1	Тренировочные спарринги.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
<b>Общая физическая подготовка</b>									
92.	Апрель	19	УТЗ	1		1	Спортивные игры.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
93.	Апрель	21	УТЗ	1		1	Легкоатлетические упражнения.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
94.	Апрель	23	УТЗ	1		1	Акробатические упражнения.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
95.	Апрель	26	УТЗ	1		1	Упражнения с отягощениями на ноги и на пояс. Отработка специальных движений, бег.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
<b>Специальная физическая подготовка</b>									
96.	Апрель	28	УТЗ	1		1	Изучение броска «передняя подножка».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
97.	Апрель	30	УТЗ	1		1	Отработка броска «передняя подножка».	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
98.	Май	5	УТЗ	1		1	Отработка простых гимнастических элементов.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
99.	Май	7	УТЗ	1		1	Тренировочные спарринги.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений

							<b>Сдача контрольно-переводных нормативов</b>		
100.	Май	12	УТЗ	1		1	Сдача контрольных нормативов.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Сдача нормативов
							<b>Общая физическая подготовка</b>		
101.	Май	14	УТЗ	1		1	Упражнения на развитие физических качеств.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
102.	Май	17	УТЗ	1		1	Кросс, футбол на улице.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
103.	Май	19	УТЗ	1		1	Элементы акробатики. Легкоатлетические упражнения. Бросковая техника.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
104.	Май	21	УТЗ	1		1	Упражнения для правильной осанки. Бросковая техника.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
							<b>Специальная физическая подготовка</b>		
105.	Май	24	УТЗ	1		1	Упражнения на развитие специальных качеств.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
106.	Май	26	УТЗ	1		1	Разучивание простых гимнастических элементов.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
107.	Май	28	УТЗ	1		1	Разучивание броска «задняя подножка».	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
							<b>Теоретический материал</b>		
108.	Май	31	Лекция	1	1		Профилактика травматизма в летний период.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Опрос, беседа
							<b>Общая физическая подготовка</b>		
109.	Июнь	2	УТЗ	1		1	Спортивные игры	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
110.	Июнь	4	УТЗ	1		1	Легкоатлетические упражнения.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнения
111.	Июнь	7	УТЗ	1		1	Акробатические упражнения.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнения
112.	Июнь	9	УТЗ	1		1	Упражнения с отягощениями на ноги и на пояс. Отработка специальных движений, бег.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнения
113.	Июнь	11	УТЗ	1		1	Упражнения с сопротивлением.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнения
							<b>Специальная физическая подготовка</b>		
114.	Июнь	16	УТЗ	1		1	Отработка приемов самостраховки.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
115.	Июнь	18	УТЗ	1		1	Отработка борьбы на захватах.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
116.	Июнь	21	УТЗ	1		1	Упражнения на развитие специальных качеств.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
117.	Июнь	23	УТЗ	1		1	Отработка простых гимнастических элементов.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
118.	Июнь	25	УТЗ	1		1	Изучение броска через бедро.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение

								Тюмени, зал №1	упражнений
119.	Июнь	28	УТЗ	1		1	Отработка броска через бедро.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
120.	Июнь	30	УТЗ	1		1	Тренировочные спарринги.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
<b>Общая физическая подготовка</b>									
121.	Июль	2	УТЗ	1		1	Подвижные игры.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
122.	Июль	5	УТЗ	1		1	Упражнения на развитие физических качеств.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
123.	Июль	7	УТЗ	1		1	Упражнения для развития гибкости.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
124.	Июль	9	УТЗ	1		1	Упражнения для развития выносливости.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
125.	Июль	12	УТЗ	1		1	Упражнения для развития скорости.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
<b>Специальная физическая подготовка</b>									
126.	Июль	14	УТЗ	1		1	Отработка приемов самостраховки.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
127.	Июль	16	УТЗ	1		1	Отработка борьбы на захватах.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
128.	Июль	19	УТЗ	1		1	Упражнения на развитие специальных качеств.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
129.	Июль	21	УТЗ	1		1	Отработка простых гимнастических элементов.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
130.	Июль	23	УТЗ	1		1	Изучение зацепа под разноименную ногу.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
131.	Июль	26	УТЗ	1		1	Отработка зацепа под разноименную ногу.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
132.	Июль	28	УТЗ	1		1	Тренировочные спарринги.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
<b>Общая физическая подготовка</b>									
133.	Июль	30	УТЗ	1		1	Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
134.	Август	2	УТЗ	1		1	Перекаты и перевороты, падения и страховки, уходы перекатом и кувырком.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
135.	Август	4	УТЗ	1		1	Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
136.	Август	6	УТЗ	1		1	Упражнения с набивными мячами.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
137.	Август	9	УТЗ	1		1	Игры на внимание, на координацию с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений



							Специальная физическая подготовка		
138.	Август	11	УТЗ	1		1	Отработка приемов самостраховки.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Выполнение упражнений
139.	Август	13	УТЗ	1		1	Отработка борьбы на захватах.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Выполнение упражнений
140.	Август	16,18	УТЗ	2		2	Упражнения на развитие специальных качеств.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Выполнение упражнений
141.	Август	20	УТЗ	1		1	Отработка простых гимнастических элементов.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Выполнение упражнений
142.	Август	23,25	УТЗ	2		2	Тренировочные спарринги.	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, ул. Интернациональная 138/1	Выполнение упражнений
<b>Итого</b>				<b>145</b>	<b>5</b>	<b>140</b>			

**\*Примечание:** В случае карантина или активированных дней, предусмотрен переход на очную форму обучения с использованием дистанционных технологий. При этом в учебно-тематический план и календарный учебный график вносятся соответствующие корректировки в части форм обучения, соотношения часов теории и практики, сроков и дат изучения, отдельных тем. Дистанционная форма обучения будет осуществляться с помощью платформы для проведения онлайн-занятий Zoom, ссылки на видеоуроки, видеозаписи, аудиозаписи, путем рассылки информации, обучающимся по электронной почте, на Viber, ВКонтакте. Форма контроля: фотоотчет, видеотчет о выполнении. Календарный учебный график оформляется в виде приложения на период активированных дней, карантина.

## **2.2. Условия реализации программы**

### **Материально-техническое оснащение**

Для реализации в очной форме обучения будет использован следующий перечень инвентаря и оборудования необходимого для освоения образовательной программы из расчета на одну учебную группу:

- спортивный зал со специальным мягким ковровым покрытием с разметкой (татами);
- кимоно для дзюдо.

Для реализации очной формы обучения с использованием дистанционных образовательных технологий будет использовано следующее программное обеспечение:

1. Viber, WhatsApp, Telegram - приложения-мессенджера для организация общения с обучающимися и родителями.
2. Skype, Zoom - программа/платформа для онлайн конференций обеспечения текстовой, голосовой и видеосвязи через Интернет педагогом дополнительного образования.
3. Google-Класс, LearningApps, Kahoot - образовательная платформа для проведения занятий.

Рабочее место педагога дополнительного образования при освоении образовательной программы с использованием дистанционных технологий организуется на рабочем месте или домашних условиях, соответствует необходимым нормативам и требованиям. Рабочее место педагога дополнительного образования оборудовано компьютером или смартфоном, имеющим доступ к сети Интернет, колонками, микрофоном, рабочей поверхностью, необходимыми инструментами.

Рабочее место обучающегося при освоении программы с использованием дистанционных технологий организуется в домашних условиях и должно соответствовать всем необходимым нормативам и требованиям, а также оборудовано компьютером или смартфоном, имеющим доступ к сети Интернет, колонками, рабочей поверхностью, необходимыми инструментами.

### **Кадровое обеспечение**

Занятия проводит педагог дополнительного образования, соответствующий профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» утвержденным приказом Минтруда России от 05.05.2018 N 298н.

## **2.3. Формы аттестации**

В течение учебного года педагог организует и проводит контроль знаний, умений и навыков обучающихся.

Промежуточный контроль осуществляется в форме соревнований внутри секции.

Итоговый контроль – это выполнение контрольно-переводных нормативов.

Кроме того, педагог в течение года проводит комплексный контроль за физическим развитием, состоянием здоровья обучающихся и освоением ими программного материала.

Комплексный контроль включает:

- педагогические наблюдения за поведением воспитанников в коллективе, во время занятий, соревнований;
- определение уровня теоретических знаний в ходе бесед, занятий по тактике и в процессе выполнения специальных заданий;
- метод экспертных оценок - определение уровня подготовленности ребят на данном этапе соревнований и тренировок;
- исследование психомоторных функций - определение и анализ наиболее важных показателей, характеризующих быстроту и точность движений.

Для очной формы обучения с использованием дистанционных технологий предусмотрен промежуточный контроль в виде беседы с обучающимися и родителями, анализ фото и видео с выполненным заданием, самоконтроль, онлайн консультирование.

#### **2.4. Оценочные материалы**

Каждый элемент образовательного процесса сопровождается оценкой его результатов, для дальнейшего анализа, поощрения, наказания и коррекции. Но при этом существенно учитываются моральные и физические усилия обучающихся.

Теоретические знания проверяются путем опроса; практические умения и навыки проверяются в процессе сдачи контрольно-переводных нормативов.

По итогам аттестации педагог записывает результат в журнал учебных занятий. По результатам аттестационных испытаний обучающиеся переводятся на следующую ступень обучения по данной программе, либо остаются на прежней ступени обучения.

Обучающийся будет переведен на следующий год обучения при выполнении упражнений по ОФП и СФП на оценку «3».

Выполнение нормативов по общей физической подготовке согласно возрастным категориям по нормативам ВФСК ГТО, специальной физической подготовке согласно Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (Приложение 1), где оценка «3» приравнивается к бронзовому знаку, оценка «4» - к серебряному знаку, оценка «5» - к золотому знаку.

#### **2.5. Методические материалы**

Учебный материал осваивается в форме групповых или индивидуальных практических занятий, а также возможно с использованием дистанционных образовательных технологий.

Теоретический материал доводится до обучающихся в водной части занятия, а также в начале основной части занятия при изучении нового учебного материала.

Содержание деятельности по данной программе предполагает тренировочные занятия, учебные тренировочные сборы, отборочные соревнования, соревнования на первенство Центра, города, района, округа, области и Всероссийского уровня.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций в процессе тренировочных занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Основным объемом теоретических знаний обучающиеся овладевают на учебно-тренировочном этапе.

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные занятия; групповые и индивидуальные теоретические занятия; восстановительные мероприятия; участие в соревнованиях; сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов.

Структура занятия состоит из следующих частей:

1. Подготовительная часть:

– настройка эмоционального и интеллектуального аппарата ребенка;  
– подготовка всех систем организма к тренировочным нагрузкам посредством разминки;

– активизация внимания и создание благоприятного психологического климата.

2. Основная содержательная часть:

– формирование двигательных навыков;  
– отработка технических приемов дзюдо;  
– развитие физических качеств.

3. Заключительная часть.

– снижение функционального состояния систем организма до уровня исходного положения;

– формирование умения произвольного расслабления мышц, используя дыхательные, восстановительные упражнения.

Все занятия базируются на принципах постепенности и последовательности, повторности и систематичности.

В программе используются средства и способы организации образовательного процесса, позволяющие успешно решать поставленные задачи. Одной из форм учебно-воспитательного процесса является комплексное занятие, включающее в себя элементы общефизической подготовки, спортивных игр, акробатики, самообороны. Причем на первом этапе занятия проходят в игровой форме, позволяющей вызывать у обучающихся повышенный интерес и мотивацию к физическим упражнениям, получая при этом заданную физическую нагрузку.

При подготовке к соревнованиям отработка технических приемов проводится в конце основной части занятия на фоне общей утомляемости.

Большое внимание уделяется дыхательной гимнастике, отработке правильного дыхания при выполнении сложных приемов, восстановительной гимнастики, умению восстанавливаться после интенсивных и двигательных нагрузок. Эти способности отрабатываются во время кроссовой подготовки, в однодневных походах по пересеченной местности.

Чередование предметной деятельности в процессе каждого занятия позволяет своевременно регулировать физическую нагрузку, добиваясь наибольшей моторной плотности при выполнении заданий по самообороне.

Гибкость реализации данной программы обеспечивается перспективным планированием каждого занятия, подбором оптимального двигательного режима, учитывая при этом не только исходное состояние здоровья занимающихся, но и частоту, и систематичность применяемых нагрузок с целью получения кумулятивного тренировочного эффекта.

При организации обучения с использованием информационных технологий используются следующие формы организации занятий:

- Видеоуроки;
- Мастер-классы;
- Видеоконференции;
- Вебинары.

Формы организации самостоятельной работы обучающихся: тесты, викторины, домашние задания, самостоятельные работы; получение обратной связи в виде письменных ответов, фотографий, видеозаписей, презентаций; онлайн-консультации, текстовые и аудио рецензии.

## 2.6. Список литературы

*Для педагогов:*

1. Акопян А.О., Кащавцев В.В., Клименко Т.П. Дзюдо. Программа – М.; Советский спорт, 2003.
2. Алямовская В., Физкультура в детском саду. - М.; «Чистые пруды», 2005.
3. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: "Академия", 200 - 192с.
4. Горькова Л.Г., Обухова Л.А. Занятия физической культуры в ДОУ. М.; 2005.
5. Дзюдо: Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо). - М.: Советский спорт, 2006. - 368с.
6. Епифанов В.А.. Апанасенко Г.Л. – М.; Медицина, 1990.
7. Здоровьеформирующее физическое развитие: Развивающие двигательные программы для детей 5-6лет: Пособие для педагогов дошкол. учреждений. - М.: ВЛАДОС, 2001. -336с.
8. Лескова Г.П. Общеобразовательные упражнения в детском саду. – М.; Просвещение, 1981.
9. Масименко А.М. Основы теории и методики физической культуры .- М., 2001.- 319с.
10. Программно-методическое обеспечение оздоровительных занятий юных дзюдоистов: Методические рекомендации / Авт.- сост. А.С. Перевозников.- Челябинск, 2003. – 19 с.
11. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. Изд. 2-е. испр. и доп. – М.: Олимпия Пресс.
12. Степаненкова Э. – Методика физического воспитания – М.; «Воспитание дошкольника», 2005.
13. Теория и методика физического воспитания/ Под ред. Т.Ю. Круцевич. - Киев: Олимпийская литература, 2003. - 423с.
14. Фомина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду. – М.; Просвещение, 1984.

*Для обучающихся:*

1. Путин В., Шестаков В., Левицкий А. «Дзюдо: история, теория, практика». Архангельск. «СК», 2000.
2. Рейнгард Кетельхут. Дзюдо для детей. Увлекательное пособие для девочек и мальчиков – М.; «Терра - Спорт». Олимпия PRESS, 2003.
3. Янкелевич Е.И. Физическое воспитание детей от 0 до 7 лет. - М.: Физкультура и спорт, 1999. - 206с.

### Интернет-ресурсы

1. Всё о единоборствах <http://martialsport.ru/dzyudo.html>
2. Всё о самбо и дзюдо [http://www.husan.ru/sambo\\_judo.php](http://www.husan.ru/sambo_judo.php)
3. Европейский союз дзюдо <http://www.eju.net/>

4. Лига здоровья  
[http://ligazdorovja.my1.ru/publ/vse\\_o\\_borbe\\_i\\_dazhe\\_bolshe/dzjudo/istorija\\_razvitija\\_dzjudo/63-1-0-1143](http://ligazdorovja.my1.ru/publ/vse_o_borbe_i_dazhe_bolshe/dzjudo/istorija_razvitija_dzjudo/63-1-0-1143)

5. Федерация дзюдо России <http://www.judo.ru/2/>

**Контрольные нормативы по ОФП**  
возрастная группа от 4 до 6 лет

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,6	10,4	9,5	10,8	10,6	9,8
2.	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	4	6	11	3	5	10
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	100	110	120	95	100	115
5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	1	2	3	1	2	3
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	18	21	30	15	18	21

возрастная группа от 6 до 8 лет

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
2.	Смешанное передвижение на 1 км (мин, с )	7.10	6.40	5.20	7.35	7.05	6.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	9	15	4	6	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	10	17	4	6	11
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							



5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	21	24	35	18	21	30
8.	Плавание 25 м (мин, с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее-Комплекс)<***>		6	6	7	6	6	7

### Контрольные нормативы по СФП

#### 1 год обучения

№ п/п	Упражнение	Оценка		
		«3»	«4»	«5»
1.	Кувырки вперед лицом, спиной 4 раза (2-2) (сек.)	10	12	15
2.	Движения, стоя на мосту вперед- назад	10	15	20
3.	Бросок через бедро (за минуту)	5	10	15
4.	Передняя подножка (за минуту)	4	6	8

#### 2 год обучения

№ п/п	Упражнение	Оценка		
		«3»	«4»	«5»
1.	Забегания стоя на «мосту» 6 влево, 6 вправо (сек.)	15	20	22
2.	Перевороты стоя на «мосту» 10 раз (сек.)	15	20	22
3.	Боковая подсечка в движении	4	6	8
4.	Подхват с захватом	5	7	9

#### 3 год обучения

№ п/п	Упражнение	Оценка		
		«3»	«4»	«5»
1.	Забегания стоя на «мосту» 6 влево, 6 вправо (сек.)	12	15	18
2.	Перевороты стоя на «мосту» 10 раз (сек.)	12	15	18
3.	10 бросков с подворотом спиной (сек.)	26	28	30
4.	«Пистолет» без опоры (раз)	7	8	9
5.	Перевороты на болевой прием (за минуту)	5	10	15
6.	Зацеп под одноименную ногу (за минуту)	10	15	20
7.	Плечи с колен	10	12	15

### Правила в дзюдо

Поединки в дзюдо проходят на матовых ковриках из полимерных материалов, называемых татами.

Рабочая зона, где проходит поединок, имеет размер 10 x10 метров. При этом основная борьба ведется в квадрате размером 8x8 метров. Остальная зона, имеющая красный цвет, называется опасной зоной. Площадка за опасной зоной имеет ширину 3 метра и называется зоной безопасности, так как должна предохранять соперников от травм.

В центре рабочей зоны на расстоянии 4 метров друг от друга белой и синей липкой лентой длиной около 50 см и шириной около 10 см делаются две отметки, откуда борцы должны начинать поединок.

Формой борца является дзюдоги белого либо синего цвета, состоящая из куртки, штанов и пояса. Раньше оба борца носили белую униформу, при этом один из них должен был дополнительно надевать повязку красного цвета, другой - белого. С 2000 года для удобства зрителей в правила были внесены изменения, и костюмы стали разноцветными.

Дзюдоги должны быть изготовлены из хлопка или подобного ему материала. Куртка должна быть такой длины, чтобы покрывать бедра и доставать до кистей рук, опущенных вниз вдоль туловища, запаховаться левой полкой 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 должно быть пространство 10-15 см. Брюки должны быть достаточно длинными, чтобы покрывать ноги максимально до голеностопного сустава или минимально до точки, расположенной на 5 см выше его. Между ногой и брюками должно быть пространство 10 - 15 см по всей длине штанины. Прочный пояс шириной 4-5 см, должен быть завязан на уровне талии плоским узлом, плотно фиксируя куртку, не давая ей возможности свободно выходить из-под него. Длина пояса должна быть такой, чтобы после двух оборотов вокруг талии и завязывания узла оставались концы длиной 20-30 см.

Схватка обязательно начинается и заканчивается поклоном. Всего борец должен продемонстрировать свое уважение сопернику 7 раз. Первый поклон нужно совершить перед тем, как вступить в зону безопасности, второй - перед тем, как пересечь «красную зону», третий - перед самым началом поединка. Четвертый поклон следует сразу после оглашения результата поединка.

Пятый поклон нужно сделать перед тем, как начать движение с татами, шестой - после пересечения «красной зоны», седьмой - после выхода из зоны безопасности.

Продолжительность одного поклона составляет около 4 секунд, сгиб в талии - 30 градусов.

Во время поклона ладони, сначала прижатые по швам, естественным образом касаются колен. Ступни ног образуют угол в 60 градусов. Рот закрыт, а голова держится прямо.

Поединок обслуживает главный судья (арбитр), работающий на татами, и 2 боковых судьи- ассистента.

Время поединка лимитировано: 5 минут для мужчин и 4 минуты для женщин. До недавнего времени применялась следующая система оценок. Оценки и наказания Кока Сидо (шидо) Юко Тюи (чуй) Вадза-ари Кэйкоку Иппон Хансоку-макэ.

Высшая оценка - «иппон» - приводит к немедленной победе применившего прием борца. Эта оценка присуждается в случае, если соперник акцентировано коснулся татами большей частью спины после броска со значительной амплитудой, силой и быстротой или если проведено удержание в течение 25 секунд. «Иппон» засчитывается также в том случае, когда результат болевого или удушающего приема очевиден или если соперник самостоятельно признает свое поражение. Для этого он должен произнести: «Майтта!» («Сдаюсь!»), либо дважды постучать рукой по татами или какой-то части своего тела.

Оценка «вадза-ари» считается половиной «иппон». Борец, проведший 2 приема, отмеченных «ваза-ари», также досрочно объявляется победителем схватки. «Вадза-ари» присуждается после 20 секунд удержания или в случае, если противник касается татами спиной, однако недостаточная сила либо быстрота броска не позволяет судьям присудить «иппон».

Третьей оценкой является «юко». Она присуждается, когда бросок проведен с недостаточной силой и быстротой, но при падении соперника па 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.

Четвертой, самой низкой оценкой является «кока». Она присуждается, когда борец, бросает противника быстро и сильно на одно плечо или бедро (бедра) или ягодицы. «Кока» присуждается также при 10-секундном удержании.

«Юко» и «кока», вне зависимости от их количества, не приводят к досрочному окончанию схватки.

Победителем схватки объявляется участник, получивший более высокие, по сравнению с соперником, оценки. Таким образом, одна «вадза-ари», например, оценивается выше любого количества «юко», а одна «юко» - выше любого количества «кока».

Борец может зарабатывать очки и из-за предупреждений противнику. Среди основных нарушений, вызывающих замечания: пассивная борьба, намеренный уход за пределы татами, болевые приемы на все суставы, кроме локтевого, поднятие лежащего спиной на татами противника и повторный бросок его па спину. За эти нарушения борец может получить замечание - "сидо".

Раньше замечания имели 4 уровня: "сидо", "тюи", "кэйкоку" и "хансоку". Недавно правила были несколько упрощены.

Сохранились только оценки "сидо" и "хансоку".

Первый «сидо» автоматически приводит к тому, что противнику дается оценка «кока». Второй "сидо" приносит сопернику «юко», третий "сидо" - «вадза-ари».

Четвертое нарушение приводит к автоматическому окончанию поединка в пользу противника ("хансоку"). Участнику, который совершил очень серьезное нарушение, также объявляется «хансоку-макэ», что автоматически приводит к дисквалификации.

Соревнования по дзюдо проводятся в весовых категориях. В настоящее время мужчины соревнуются в весе до 60, 66, 73, 81, 90, 100 и свыше 100 кг., женщины - до 48, 52, 57, 63, 70, 78 и свыше 78 кг. Кроме того, проводятся турниры в абсолютной категории, где могут участвовать спортсмены любого веса. Правда, в олимпийскую программу такие соревнования не входят.

### Техника дзюдо

Техника дзюдо традиционно делится на:

- техника бросков (нагэ-вадза);
- техника сковывания (катамэ-вадза).

Броски в дзюдо сопровождаются подсечками, подложками, зацепами, подхватами переворотами, рывками и толчками и делятся на:

- проводимые из стойки (тати-вадза);
- проводимые с падением (сутэми-вадза).

**Проводимые из стойки броски, в свою очередь, делятся на:**

- проводимые в основном руками (тэ-вадза);
- проводимые в основном тазобедренным суставом (коси-вадза);
- проводимые в основном ногами (асивадза).

**Проводимые с падением броски делятся на:**

- броски с падением на спину (масутэми-вадза);
- броски с падением на бок (ёко-сутэми-вадза).

**Техника сковывания (катамэ-вадза) делится на:**

- удержания (осаэкоми-вадза);
- удушающие приемы (симэ-вадза);
- болевые приемы на суставы: локоть, колено и кисть (кансэцу-вадза).

**Краткий словарь терминов в дзюдо**

Асивадза - группа приемов, осуществляемых ногами.

Аюми-аси нормальная походка.

Бутсукари - тренировочные упражнения без броска соперника.

Иадза - прием.

Гокионовадза - пять основных технических принципов, используемых при подготовке дзюдоистов в Кодокане.

Дан - степень мастерства дзюдоиста.

Дзарей - приветствие на коленях.

Дэигохонтаи - основное защитное положение.

Дзикан - команда судьи для остановки встречи.

Дэнпокайтэнукэми - падение кувыркком вперед.

Дзенпоукэми - падение вперед.

Дзюдоги - костюм участник.

Дзюдока - опытный дзюдоист.

Дзюнбиундо - простые упражнения, разминка.

Дзюнингаке - встреча "одного против десяти".

Дзюноката - упражнения по договору.

Джосеки - почетное место для самого уважаемого дзюдоиста.

Дожо - физкультурный зал.

Дэрупон - достижение очка с момента начала борьбы.

Иппон- чистая победа.

Иппонсобоу - встреча на достижение одного очка.

Итамивакэ - ничья вследствие травмы одного из участников борьбы.

Какари-гэико - вид обусловленной борьбы.

Какэ- выполнение.

Кан-гэико - форма упражнений в заранее известных условиях.

Катагурума - "мельница".

Катамэкоката - упражнения по договору, изображают принципы борьбы лежа.

Катамэвадза - техника борьбы лежа.

Каэсн - предупреждение атаки.

Киу- дзюдоист, не достигший степени.

Ковадза - маленькие захваты, требующие небольшого движения телом.

Кодаиса - дзюдоист, имеющий степень технической зрелости с 5-го дана и выше.

Консетцувадза - приемы в борьбе лежа.

Косивадза - группа приемов, осуществляемых преимущественно боками или талией.

Комиконоката - упражнения по договору, также называются и "старые формы".

Кохай- младший.

Кудзуси - выведение из равновесия.

Кумнката - способ захвата.

Маитта- сигнал о сдаче.  
Нагэвадза - приемы в борьбе в стойке.  
Нагэками - повторяющиеся броски при постоянной смене партнеров.  
Нагэноката - упражнения по договору, которые осуществляются с обеих сторон, изображают принципы бросков.  
Нин-гакэ - борьба одного против пяти и более спортсменов.  
Нихонсобу - встреча, рассчитанная на два броска.  
Ногарэката - способ уклонения от приема соперника.  
Нэвадза - приемы нагэвадза и катамэвадза, осуществляемые лежа.  
Оби - пояс дзюдоиста.  
Овадза - схватка, требующая большого удержания.  
Осаэкоми - удержание.  
Раидори - свободная тренировка.  
Рицурэй - приветствие стоя.  
Рэнзоку- повторная атака.  
Рэнракухэкавадза - комбинации приемов.  
Рэнсю - упражнения.  
Семпай - старший.  
Сизей - стойка.  
Сизенхонтаи - основная стойка.  
Симэадза - удушающие приемы.  
Синтай - передвижения.  
Сотаирэнсю - упражнения с партнером.  
Сугэгэнко - форма упражнений в стойке.  
Таисо - подготовительные упражнения.  
Тайсабаки - повороты и подвороты.  
Таидоу-ренину - упражнения без соперника.  
Татами - соломенный мат стандартного размера, несколько - больше 1,5 кв.  
Тативадза - броски.  
Тонуивадза - излюбленный прием дзюдоиста.  
ори – атакующий.  
Тзвадза - броски, производимые руками.  
Укэ - атакуемый.  
Укэми - самостраховка в падении.  
Учмкоми - многократное повторное выполнение одного и того же приема, броска.  
Хаириката - способ подготовки броска, удержания, удушения, болевых приемов или удара.  
Хандонокудзуси - выведение соперника из равновесия.  
Хансокумакэ - дисквалификация, нарушение правил.  
Хантэи - решение.  
Хапонокудзуси - восемь направлений выведения из равновесия.  
Хикипвакэ – ничья.  
Цугиаси - способ походки.  
Цукури - подготовка броска.

Цурикоми - передвижение.

Якусоку-гэнко - свободные или оговоренные упражнения.



## Рекомендации для родителей по организации дистанционного обучения

1. В первую очередь, спокойствие. Как бы банально не звучала фраза "*у спокойных родителей - спокойные дети*", но это правда, и это работает. Все мы понимаем, что дистанционное обучение невозможно, хотя бы первое время, без участия родителей. Так или иначе, вы будете вовлекаться в процесс, и это нервирует. Но успокойтесь и постарайтесь передать спокойный эмоциональный фон ребенку, это снизит его тревожность. Ведь он тоже волнуется!
2. Подготовьте для ребенка рабочее место. Отдельная комната или рабочий уголок, не столь важно. Главное, чтобы вокруг был порядок, - это настраивает на рабочий лад. Позаботьтесь о технической стороне вопроса, чтобы компьютер (планшет, телефон) был в рабочем состоянии, а интернет не подвел в ответственный момент. На случай сбоя интернета через wi-fi, выберите тариф на телефоне с безлимитным интернетом, чтобы при необходимости создать точку доступа и не выпасть из процесса.
3. Зарегистрируйтесь и ознакомьтесь с образовательной платформой, которую выбрала ваша школа, заранее вместе с ребенком. Это исключит эффект неожиданности. Кстати, на некоторых платформах сразу после регистрации можно смотреть лекции и выполнять тестовые задания.
4. Спланируйте день, составьте для ребенка расписание занятий. Старайтесь придерживаться примерно такого же распорядка дня, как и во время посещения образовательной организации. Не забудьте о перерывах: 5-10 минут между занятиями.
5. Рабочая обстановка. Проконтролируйте, чтобы во время занятий ребенка ничего не отвлекало. Отключите уведомления в мессенджерах и удалите животных из комнаты. Редко кто из детей удержится от соблазна потискать питомца.
6. Подберите одежду для занятий, нельзя позволять ребенку заниматься в пижаме или домашней одежде, это не создаст рабочую атмосферу.
7. Самое время вспомнить про режим дня. Полноценный сон очень важен для растущего организма! Мозг во время сна продолжает обрабатывать информацию, полученную во время бодрствования. Также сон помогает справиться со стрессом, не забывайте об этом. Разбудите ребенка как минимум за час до начала занятий. Он должен успеть умыться и позавтракать, а также подготовиться к уроку.
8. Записывайте успехи ребенка! Это помогает мотивировать. Можно каждое

небольшое достижение записывать на цветные листочки и прикалывать к пробковой доске. Наглядно видно, как ребенок поработал.

9. Физическая нагрузка и гигиена. В течение дня у ребенка обязательно должна присутствовать физическая нагрузка. Делайте зарядку, гимнастику. Не забывайте регулярно проветривать помещение. Глаза также должны отдыхать от яркого монитора компьютера. Полезно выполнять гимнастику для глаз, в интернете много вариантов.

10. Обратная связь. Будьте на связи с педагогом, задавайте вопросы педагогу, если вам что-то непонятно. И не переживайте, для педагогов это тоже новый опыт. Они волнуются не меньше вас.

*Как помочь гиперактивным и медлительным детям с обучением на дому?*

Все дети разные: не каждого ребенка легко усадить за уроки и включить в занятия. Одни гиперактивные и не могут усидеть на месте, другие, наоборот, медлительные. Но, соблюдая некоторые правила, вы вполне справитесь с обучением любого ребенка.

## Инструкция по регистрации и установке ZOOM

**CODDY**

### Установка и подключение

1. Зайти на [страницу](#).
2. Загрузка Zoom начнется автоматически.
3. Провести установку загруженного дистрибутива.
4. Запустить Zoom, войти через [google](#) / [Facebook](#) или зарегистрироваться и затем войти.

Облачные конференции Zoom

#### Войти в

Укажите ваш адрес электронной почты

Введите пароль [Забыли?](#)

Не выполнять выход

или

[← Назад](#)

[зарегистрироваться бесплатно](#)

Международная школа программирования CODDY

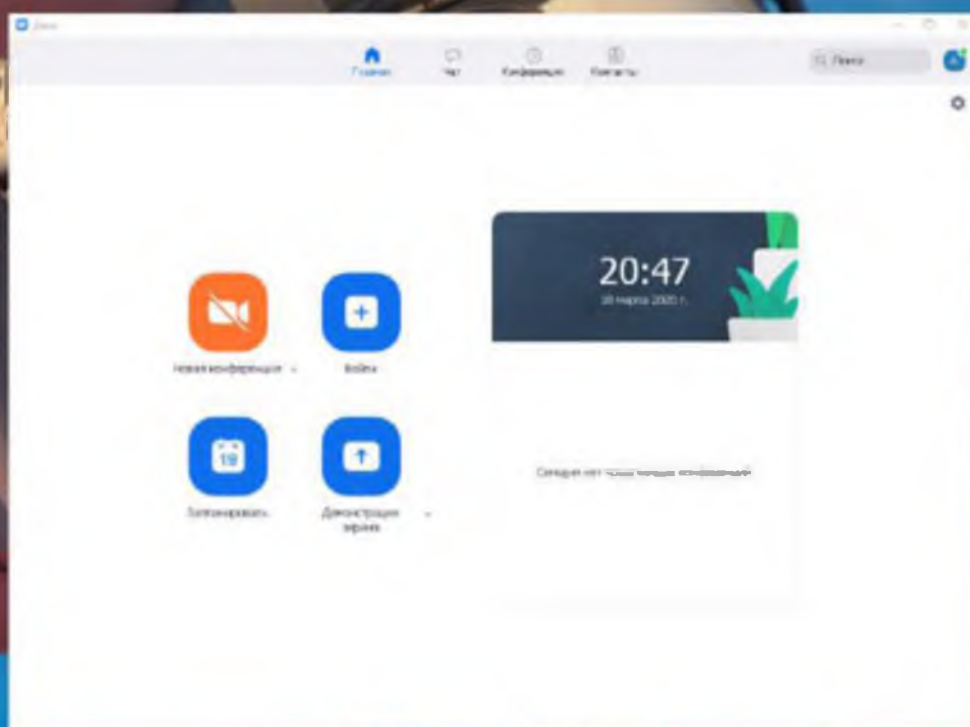
## Шаг 5

Получить идентификатор конференции от преподавателя (и пароль, если преподаватель его поставил). Идентификатор имеет вид ЦЦЦ-ЦЦЦ-ЦЦЦ, где Ц – цифра.



# Шаг 6

Когда начнётся время занятия, нажать на кнопку «Войти».



## Шаг 7

Ввести идентификатор конференции и имя ребёнка (можно с фамилией).

Zoom

## Подключиться к конференции

Укажите идентификатор конференции...

Введите ваше имя

Не подключать звук

Выключить мое видео

Войти Отмена

**Комплекс 1 - снять усталость глаз**

1. Смотрите вдаль прямо перед собой 2-3 секунды. Поставьте палец на расстояние 25-30 см. от глаз, смотрите на него 3-5 секунд. Опустите руку, снова посмотрите вдаль. Повторить 10-12 раз.
2. Перемещайте карандаш от расстояния вытянутой руки к кончику носа и обратно, следя за его движением. Повторить 10-12 раз.
3. Прикрепите на оконном стекле на уровне глаз круглую метку диаметром 3-5 мм. Переводите взгляд с удаленных предметов за окном на метку и обратно. Повторить 10-12 раз.
4. Открытыми глазами медленно, в такт дыханию, плавно рисуйте глазами "восьмерку" в пространстве: по горизонтали, по вертикали, по диагонали. Повторить 5-7 раз в каждом направлении.
5. Поставьте большой палец руки на расстоянии 20-30 см. от глаз, смотрите двумя глазами на конец пальца 3-5 секунд, закройте один глаз на 3-5 секунд, затем снова смотрите двумя глазами, закройте другой глаз. Повторить 10-12 раз.
6. Смотрите 5-6 секунд на большой палец вытянутой на уровне глаз правой руки. Медленно отводите руку вправо, следите взглядом за пальцем, не поворачивая головы. То же выполните левой рукой. Повторить 5-7 раз в каждом направлении.
7. Не поворачивая головы, переведите взгляд в левый нижний угол, затем - в правый верхний. Потом в правый нижний, а затем - в левый верхний. Повторить 5-7 раз, потом - в обратном порядке.

**Комплекс 2 - гимнастика для усталых глаз**

1. Глубоко вдохните, зажмурив глаза как можно сильнее. Напрягите мышцы шеи, лица, головы. Задержите дыхание на 2-3 секунды, потом быстро выдохните, широко раскрыв на выдохе глаза. Повторить 5 раз.
2. Закройте глаза, помассируйте надбровные дуги и нижние части глазниц круговыми движениями - от носа к вискам.
3. Закройте глаза, расслабьте брови. Повращайте глазными яблоками слева направо и справа налево. Повторить 10 раз.
4. Поставьте большой палец руки на расстоянии 25-30 см. от глаз, смотрите двумя глазами на конец пальца 3-5 секунд, закройте один глаз на 3-5 секунд, затем снова смотрите двумя глазами, закройте другой глаз. Повторить 10 раз.
5. Положите кончики пальцев на виски, слегка сжав их. 10 раз быстро и легко моргните. Закройте глаза и отдохните, сделав 2-3 глубоких вдоха. Повторить 3 раза.

**Социологический опрос для обучающихся и родителей  
"Удовлетворенность качеством обучения в дистанционной форме"**

1. Какое (ие) объединение (я) посещает Ваш ребенок:

---

2. Что являлось главной причиной выбора \_\_\_\_\_?  
(возможно несколько ответов).

- высокий уровень преподавания;
  - хорошая репутация учреждения;
  - это учреждение посещают знакомые (одноклассники) ребенка;
  - другое, \_\_\_\_\_ пожалуйста, \_\_\_\_\_ допишите
- 

3. Что для Вас является значимым результатом занятий? (возможно несколько ответов).

- желание ребенка заниматься любимым делом;
  - желание развивать способности ребенка;
  - желание дать ребенку разностороннее образование;
  - желание занять свободное время ребенка;
  - желание найти ребенку друзей;
  - желание подготовить ребенка к выбору профессии;
  - надежда, что занятия во ДЮОЦ помогут исправить недостатки ребенка;
  - желание дополнить основное образование ребенка.
  - другое, \_\_\_\_\_ пожалуйста, \_\_\_\_\_ допишите
- 

4. Почему Вы выбрали именно это объединение для своего ребенка?  
(возможно несколько ответов).

- развивает способности ребенка;
  - ребенок получает удовольствие от программы;
  - ребенок увлечен направленностью этой программы;
  - позволяет ребенку формировать, развивать характер;
  - полезно для расширения кругозора ребенка;
  - занимаются друзья (знакомые, одноклассники) ребенка;
  - способствует профессиональному самоопределению;
  - другое, \_\_\_\_\_ пожалуйста, \_\_\_\_\_ допишите
- 

5. Оцените уровень интереса Вашего ребенка к объединению которое он посещает (один ответ):

- ребенок всегда с удовольствием посещает занятия;



- временами интерес ребенка к занятиям снижается;
  - часто приходится уговаривать ребенка посещать занятия;
  - Другое, \_\_\_\_\_ пожалуйста, \_\_\_\_\_ допишите
- 

6. Оцените Вашу удовлетворенность процессом дистанционного обучения в МАУ ДО ДЮЦ «Град» города Тюмени?

- Частично удовлетворены
- Не удовлетворены
- Полностью удовлетворены

7. Какие дистанционные инструменты применяются в процессе Вашего обучения (или Вашего ребенка)?

- Zoom, Skype
  - You Tube
  - Viber, WhatsApp
  - Социальные сети
  - Другое, \_\_\_\_\_ пожалуйста, \_\_\_\_\_ допишите
- 

8. Оцените работу педагога во время дистанционно обучения?

- Отлично
  - Хорошо
  - Удовлетворительно
  - Неудовлетворенно (пожалуйста, \_\_\_\_\_ допишите \_\_\_\_\_ причину)
- 

9. Какие проблемы Вас коснулись при дистанционном обучении?

- Недостаточность владение компьютерными технологиями
  - Сложность выполнения практических заданий
  - Технические перебои в интернете
  - Не было никаких проблем
  - Другое, \_\_\_\_\_ пожалуйста, \_\_\_\_\_ допишите
- 

**Большое спасибо за сотрудничество!**