

УТВЕРЖДАЮ

Директор ДМЦ

Е.Л. Романчук

«31» августа 2020г.

Протокол № 29

**Учебный план  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Дзюдо»  
на 2020-2021 учебный год  
1 год обучения**

№ п/п.	Наименование разделов	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по техники безопасности.	2	1	1	Педагогическое наблюдение
2	Захваты. Срывы захватов.	4	1	3	Контрольное задание
3	Упражнения на падения в стороны	10	2	8	Контрольное задание
4	Упражнения на падения назад	10	2	8	Контрольное задание
5	Упражнения на падения вперед	10	2	8	Контрольное задание
6	Захваты рук	20	2	18	Контрольное задание
7	Удушающие приемы	6	2	4	Контрольное задание
8	Удержания в партере	40	4	36	Контрольное задание
9	Броски со стойки.	40	4	36	Контрольное задание
10	Итоговое занятие	2	-	2	Показательные выступления
	<b>Итого:</b>	144	20	124	

УТВЕРЖДАЮ

Директор ДМЦ

Е.И. Романчук

«31» августа 2020г.

Протокол № 29

**Учебный план**  
**дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**  
**«Дзюдо»**  
**на 2020-2021 учебный год**  
**2 год обучения**

№ п/п.	Наименование разделов	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Водное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	1	1	Педагогическое наблюдение
2	Общая физическая подготовка.	6	1	5	Контрольное наблюдение
3	Упражнения для развития основных физических качеств.	15	1	14	Контрольное задание
4	Специальная физическая подготовка	9	1	8	Контрольное задание
5	Технико-тактическая подготовка	38	1	37	Контрольное наблюдение
6	Болевые приемы на руки.	18	1	17	Контрольное задание
7	Приемы в стойке	40	1	39	Контрольное задание
8	Проведение удержаний в партере.	10	1	9	Контрольное задание
9	Морально – волевая подготовка дзюдоиста.	2	2	-	Контрольное наблюдение
10	Правила проведения соревнований	2	2	-	Контрольное наблюдение. Анализ участия.
11	Итоговое занятие	2	1	1	Показательные выступления.
	<b>Итого:</b>	144	13	131	