Программа рассчитана для спортивно-оздоровительных групп (СОГ) на 4 года обучения. Возраст обучающихся 10-17 лет. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Процесс продвижения воспитанников по годам обучения организован так, чтобы дети, разные по физически-двигательной одаренности или предварительной подготовки, имели вариативные возможности.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год обучения** | **Минимальный возраст для зачисления** | **Максимальноечисло учащихся в группе** | **Количество учебных часов в неделю** | **Требования по ОФП и ТТП** |
| 1 | 10 | 15 | 6 | Выполнение нормативов по ОФП, ТТП |
| 2 | 12 | 15 | 6 | Выполнение нормативов ОФП, ТТП |
| 3 | 14 | 15 | 6 | Выполнение нормативов по ОФП, ТТП |
| 4 | 16 | 15 | 6 | Выполнение нормативов по ОФП, ТТП |

**Календарный учебный график**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Начало учебного года*** | 1 сентября |
| ***Окончание учебного года*** | 31 мая |
| ***Начало учебных занятий*** | 9.00 ч. |
| ***Окончание учебных занятий*** | 21.00ч. |
| ***Режим работы ДЮСШ*** | с 9.00 – 21.00ч. |
| ***Продолжительность учебного года*** | 36 недель |
| ***Объем учебно-тренировочной нагрузки в неделю*** | 6 часов в неделю |
| ***Продолжительность занятий*** | 1ч. 30мин (2 академических часа с 10-тиминутным перерывом) |
| ***Текущий контроль*** | 20.09.2020г – 31.09.2020г |
| ***Промежуточная аттестация*** | 20.05.2021г – 31.05.2021г |
| ***Каникулы:*** |  |
| ***осенние*** | 03.11.2020 - 13.11.2020 года (10 дней) |
| ***зимние*** | 29.12.2020 - 08.01.2021 года (10 дней) |
| ***весенние*** | 23.03.2021 -31.03.2021 года (9 дней) |
| ***летние*** | С 1 июня по 31августа |

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | | Формы аттестации контроля |
| 1 год | 2 год | 3 год | 4 год |  |
| 1 | Теоретическая часть | 10 | 10 | 10 | 10 | Опрос, тестирования |
| 2 | Общая физическая подготовка; | 80 | 70 | 52 | 48 | Опрос, тестирование, текущий контроль |
| 3 | Специальная физическая подготовка; | 60 | 64 | 70 | 74 | Опрос, тестирование, текущий контроль |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 54 | 60 | 72 | 72 | Опрос, тестирование, текущий контроль |
| 5 | Психологическая подготовка | 5 | 5 | 5 | 5 |  |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | 4 | 4 | 4 | 4 | Опрос, тестирование, текущий контроль |
| 7 | Промежуточная аттестация | 3 | 3 | 3 |  | Тестирование, соревнования. |
| 8 | Итоговая аттестация |  |  |  | 3 |  |
|  | Итого | 216 | 216 | 216 | 216 |  |

**Ожидаемые результаты**

**Должен знать:**

* влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
* способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
* гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
* правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
* основы методики обучения и тренировки по борьбе.
* правила игры;
* технику и тактику борьбы дзюдо; строевые команды;
* методику судейства учебно-тренировочных игр; общие рекомендации к созданию презентаций;

**Должен уметь:**

* выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
* соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
* выполнять индивидуальные тактические действия в нападении и защите;
* выполнять технические действия в нападении и защите;
* использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.
* работать с книгой спортивной направленности;

**По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:**

* Достижения высокого уровня физического развития у обучающихся по данной программе;
* Призовые места на соревнованиях муниципального и регионального уровня;
* Повышение уровня технической тактической подготовки в данном виде спорта ;
* Устойчивое овладение умениями и навыками;
* Развитие у обучающихся потребности в продолжении занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции;
* Укрепление здоровья обучающихся, повышение функционального состояния всех систем организма;
* Умение контролировать психическое состояние.