МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ЧЕЧЕНСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

Государственное бюджетное нетиповое образовательное учреждение «Республиканский комплекс общего и дополнительного образования «Квант»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00AB034D3EF28956C9F6046D4059B73326
Владелец: Ахъядов Абдул Бек-Магомедович
Действителен: с 17.09.2025 до 11.12.2026

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
Протокол №__15_
от «18__» __августа____ 2025 г.

УТВЕРЖДЕНА
Директор ГБНОУ «РКОиДО «Квант»»
_____А.Б-М. Ахъядов
Приказ № __190_
от «_29_» _августа____ 2025 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дзюдо»

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень программы: стартовый

Возраст обучающихся: 7-15 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель:
Юсупов Хасан Абу-Салихович
педагог дополнительного образования

Грозный, 2025 г

Программа прошла внутреннюю экспертизу и рекомендована к реализации в ГБНОУ «Республиканский комплекс общего и дополнительного образования «Квант»

Экспертное заключение (рецензия) №__43__ от «_15_» августа_____2025 г.

Эксперт _____ Ислямова З.М. методист Регионального модельного центра дополнительного образования детей

(ФИО, должность, подпись)

Содержание программы

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы…… 3
1.1 Нормативно правовая база к разработке программы……... 3
1.2 Направленность программы…… 3
1.3 Уровень освоения программы…… 3
1.4 Актуальность программы…… 3
1.5 Отличительные особенности программы……..... 4
1.6 Цели и задачи программы……... 4
1.7 Категория учащихся…… 4
1.8 Сроки реализации и объем программы…… 4
1.9 Формы организации образовательной деятельности и режим занятий…..... 4
1.10 Планируемые результаты освоения программы…….. 5
Раздел 2. Содержание программы……... 7
2.1 Учебный план…… 7
2.2 Содержание учебного плана…… 7
Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы……... 9
3.1 Контрольные испытания……... 9
Раздел 4. Комплекс организационно –педагогических условий и реализации программы…… 10
4.1 Материально-технические условия реализации программы…… 10
4.2 Кадровое обеспечение программы……... 10
4.3 Учебно-методическое обеспечение программы…… 11
Список литературы…… 11
Приложение №1: календарно-учебный график…… 15
Приложение №2: список конкурсов и соревнований регионального и всероссийского значения, в которых планируют принять участие обучающиеся в 2025-2026 уч.году……. 45

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

1.1. Нормативно-правовые основы разработки дополнительных общеобразовательных программ.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана в соответствии:

– Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"

– Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по реализации»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября2020г.N28«ОбутвержденииисанитарныхправилСП2.4.3648-20«Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Приказ Министерства просвещения РФ от 3сентября 2019г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

– Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);

– Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобразования и науки России от 11.12.2006г. №06-1844

– «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» (в частях, непротиворечащих действующему законодательству);

– Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

1.2 Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дзюдо» является программой физкультурно-спортивной направленности. Данная программа направлена на расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями и использование их в качестве средств, а также укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни, совершенствование функциональных возможностей организма, формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия.

1.3. Уровень освоения программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дзюдо» имеет начальный (стартовый) уровень.

Дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе характерно содействие освоению знаний в области физической культуры и спорта, формированию

технико-тактических умений и навыков в избранном виде спорта, комплексному развитию двигательных качеств и способностей, обусловленных содержанием учебного материала.

1.4. Актуальность программы выражается в том, что в настоящее время со стороны родителей и детей растет спрос на образовательные услуги в области физической культуры и спорта, поскольку дети, занимающиеся спортом с раннего возраста, развиваются быстрее и гармоничнее своих сверстников. Современный социальный заказ на образовательные услуги обусловлен и задачами физического развития детей, которые выдвигаются в концепции модернизации российского образования. В ней подчеркивается важность физического воспитания, использование его оздоровительных, развивающих и воспитательных возможностей, формирующих у учащихся творческие способности, ценностное отношение к здоровью, нравственность.

1.5. Отличительные особенности программы.

Данная программа составлена с использованием специальной литературы по обучению дзюдо. Базовыми документами, использованными при компоновке содержания дополнительной программы, являются: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный).–М.:Советскийспорт,2009.–112с.:учебноепособие – Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В.И.Ляха 5-9 классы. В.И.Лях Просвещение– М: 2020 –104 с.

В программе задействованы методики обучения дзюдо, которые на данный момент являются наиболее современными и используются при подготовке дзюдоистов. Программа позволяет варьировать нагрузку ребёнка (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат обучения. В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации. Особенность данной программы заключается в подготовке юных дзюдоистов с использованием передовых методик спорта высших достижений (дзюдо).

1.6. Цель и задачи программы.

Цель программы: Формирования навыков здорового образа жизни, физическое развитие и укрепление здоровья детей посредством приобщения к регулярным занятиям дзюдо.

Задачи программы:

1. Обучающие задачи:

– обучение комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по дзюдо;

– формирование знаний об истории развития дзюдо;

– формирование понятий физического и психического здоровья.

2. Развивающие задачи:

– Формирование навыков сотрудничества в тренировочных, игровых ситуациях;

– развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;

– формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области

физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

Воспитательные задачи:

– Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям дзюдо;

– Воспитание моральных и волевых качеств;

– Развитие чувства коллективизма;

– воспитание уважения к труду, трудящимся, результатам труда (своего и других людей).

1.7. Категория обучающихся

Зачисление в группы осуществляется по желанию ребенка и заявлению его родителей (законных представителей) на основании медицинского заключения об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий дзюдо.

Возрастная категория обучающихся – дети в возрасте 7 – 15 лет.

1.8. Сроки реализации и объем программы

Срок реализации программы – 1 год. Объем программы – 138 часа.

1.9. Формы, средства и методы образовательной деятельности, режим занятий

Формы организации занятий.

Основными формами обучения являются:

– занятия в форме тренировочного процесса, беседы, занятия-соревнования, игра;

Форма организации детей на занятии:

– групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Форма проведения занятий:

– практическое, комбинированное, соревновательное.

– аттестационные (контрольные тесты (нормативы), контрольные задания по технико-тактической подготовке).

Основными средствами обучения являются:

– физические упражнения общей и специальной физической подготовки;

– подводящие и подготовительные физические упражнения, направленные на качественное освоение двигательных действий;

– игровые упражнения, направленные на освоение технических приемов игры. Программа направлена на реализацию следующих принципов:

– принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно-половые и индивидуальные особенности детей;

– принцип сознательности и активности, основанный на формирование у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач;

– принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей;

– принцип последовательности, обеспечивающий перевод двигательного умения в двигательный навык.

Применяемые методы:

– словесные методы: объяснение, рассказ, беседа, и т.д.

– наглядные методы: показ упражнений, просмотр игр на слайдах и т.д.

– практические методы: метод упражнений и его варианты, метод многократного повторения упражнения, переменный, интегральный, игровой и соревновательные методы, круговой тренировки, дифференцированный.

Преимущественное использование той или иной группы методов зависит от решаемой педагогической задачи на конкретном этапе обучения.

Игровой и соревновательный метод применяются после того, как у учащихся сформировались некоторые навыки в дзюдо.

Для реализации программы используются технологии:

– группового взаимодействия

– личностно-ориентированная

– проблемного обучения

– проектная.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 академических часа (138 часа в год) .

Академический час длится 45 мин, 10 минут перерыв.

1.10. Планируемые результаты и способы их проверки

Предметные результаты:

– формирование знаний о дзюдо и его роли в укреплении здоровья;

– знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;

– способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

– умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

– способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;

– способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.

Метапредметные результаты:

- Развитие коммуникативных навыков
- Формирование уверенности и саморегуляции
- Развитие ответственности и дисциплины
- Формирование навыков саморефлексии
- Развитие культуры поведения

Личностные результаты:

– воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

– в формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию с учетом устойчивых познавательных интересов;

– развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

– формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе

образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

Раздел 2. Содержание программы
2.1. Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации
		всего	теория	практ	
1	**Теоретическая подготовка**	**4**			Тестирование
1.1	Техника безопасности	2	1	1	
1.2	Правила дзюдо. Судейство.	2	1	1	
2	**Общая физическая подготовка**	**48**	-	-	Тестирование
2.1	Развитие скоростно-силовых качеств	20	2	18	
2.2	Развитие общей выносливости	10	-	10	
2.3	Силовая подготовка	18	-	18	
3	**Специальная физическая подготовка**	**40**			Тестирование
3.1	Основные положения в спортивной борьбе	10	1	9	
3.2	Обучение страховке и самостраховке	15	1	14	
3.3	Акробатические упражнения в дзюдо	15	1	14	
4	**Техническая подготовка**	**20**	-	-	Тестирование
4.1	Стойки, захваты, передвижения, уклоны, падения.	10	2	8	
4.2	Положение противника, усилия противника	10	1	9	
5	**Тактическая подготовка**	**16**			Тестирование
5.1	Однонаправленные и разнонаправленные комбинации	4	1	3	
5.2	Комбинации с атакующими захватами	4	1	3	
5.3	Тактика проведения захватов и бросков	4	1	3	
5.4	Тактика проведения захватов и удержаний	4	-	4	
6	**Соревновательная деятельность**	**10**			Анализ соревновательной деятельности
6.1	**Внутригрупповые состязания**	6	-	6	
6.2	**Соревнования**	4	-	4	
	Итого:	**138**	**13**	**125**	

1. Теоретическая подготовка.

– История возникновения Дзюдо. Правила Дзюдо.
– Сведения о строении и функциях организма человека.
– Влияние физических упражнений на организм человека.
– Необходимость разминки в занятиях спортом.
– Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале.
– Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
– Психологическая подготовка в дзюдо.

Контроль: Техника безопасности на занятиях.

Формы и методы подачи материала: рассказ, беседа, инструктаж, опрос.

Оборудование: тексты инструкций, таблицы, образовательная программа.

2. Общая физическая подготовка

– Строевые упражнения
– Упражнения для рук плечевого пояса
– Упражнения для ног
– Упражнения для шеи и туловища
– Упражнения для всех групп мышц
– Упражнения для развития быстроты
– Упражнения для развития ловкости
– Упражнения для развития гибкости

Контроль: Контрольные испытания (тестирование). Для тестов используются контрольные упражнения для оценки общей физической подготовленности. Кроме этих упражнений для тестирования, можно применять как соревновательные, так и вспомогательные упражнения.

Формы и методы подачи материала: рассказ, демонстрация, наглядный метод, игровой, соревновательный, строго регламентированные упражнения.

Оборудование: турник, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, скакалка, мячи, гантели, гири.

3. Специальная физическая подготовка

Теория: спортивная подготовка.

Практика: упражнения для укрепления групп мышц, задействованных при выполнении базовых движений Дзюдо

Формы занятий: практическое занятие

Контроль: базовые движения Дзюдо без отягощения.

Формы и методы подачи материала: рассказ, демонстрация, наглядный метод, игровой, соревновательный, строго регламентированные упражнения.

Оборудование: турник, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка.

4. Техническая подготовка

Теория: базовые элементы Дзюдо.

Практика: отработка и многократное повторение базовых элементов Дзюдо - равновесий, прыжков, поворотов и бросков.

Формы занятий: практическое занятие

Контроль: комплекс базовых элементов Дзюдо.

Формы и методы подачи материала: рассказ, демонстрация, наглядный метод, соревновательный, строго регламентированные упражнения.

Оборудование: турник, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, маты.

5. Тактическая подготовка

Теория: базовые элементы тактической подготовки в Дзюдо.

Практика: отработка и многократное повторение базовых элементов тактической подготовки в Дзюдо - однонаправленные и разнонаправленные комбинации, комбинации с атакующими захватами, тактика проведения захватов и бросков, тактика проведения захватов и удержаний.

Формы занятий: практическое занятие

Контроль: комплекс базовых элементов Дзюдо.

Формы и методы подачи материала: рассказ, демонстрация, наглядный метод, соревновательный, строго регламентированные упражнения.

Оборудование: турник, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, маты.

6. Соревновательная деятельность.

– Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами дзюдо.

– Контрольные и календарные схватки в дзюдо.

Контроль: Проверка действий, обучающихся в соревновательной деятельности. Владение техническими примами. Тактические умения.

Формы и методы подачи материала: рассказ, демонстрация, специальные упражнения, наглядный метод, соревновательный.

Оборудование: татами.

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы

3.1. Контрольные испытания

1. Общая физическая подготовленность.

– Бег 1000м.

– Прыжок в длину с места.

– Челночный бег 10 х 5м.

– Подъем туловища в сед за 30 сек.

– Наклон вперед.

– Подтягивание – для мальчиков.

Методика выполнение упражнений по общей физической подготовке (далее - ОФП).

1. Бег 1000 метров – для определения общей и скоростной выносливости. Проводится на стадионе или ровной грунтовой дорожке после предварительной разминки. Рекомендуется проводить забеги по 4-5 человек. Дается одна попытка.

2. Прыжок в длину с места для измерения динамической силы мышц нижних конечностей. Из исходного положения, стоя стопы слегка врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой, выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Участник предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет вперед туловище, смещая вперед центр тяжести тела, и махом рук вперед и толчком двух ног выполнить прыжок. Дается три попытки, засчитывается лучшая попытка.

3. Подъем туловища из положения, лежа за 30 секунд – определяется скоростно-силовая выносливость мышц сгибателей туловища. Из исходного положения, лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах строго под углом 90 градусов, стопы на ширине плеч, руки за головой, локти разведены в стороны, касаются пола, партнер прижимает ступни к полу. Необходимо выполнить максимально возможное число подъемов туловища за 30 сек., сгибаясь до касания локтями бедер и возвращаясь обратным движением в исходное положение, разводя локти в стороны до касания пола лопатками, локтями и затылком. Упражнения выполняется на гимнастическом мате или ковре. Дается одна попытка.

4. Бросок набивного мяча 1кг. из положения сидя – оценивается сила рук, плечевого пояса и спины. Из исходного положения, сидя на полу, ноги врозь, руки с набивным мячом над головой. Броски мяча из-за головы двумя руками.

Методика выполнение упражнений по силовой физической подготовке (далее-СФП)

1. Прыжок вверх с места (скоростно-силовые качества).

К щиту прикрепляется планка с сантиметровой шкалой. На площадке под щитом чертится мелом квадрат 50 х 50см. Измеряется рост испытуемого стоя с вытянутой вверх рукой. Затем испытуемый выполняет прыжок вверх с места, стараясь как можно выше сделать на планке отметку намеленными пальцами правой или левой руки. При выполнении прыжка и приземлении испытуемый должен находится в пределах начерченного квадрата. Фиксируется высота сделанной испытуемым отметки над уровнем площадки, а высота подскока оценивается разностью В см – Р см. Учитывается лучший результат по трем пометкам.

Вариант: для измерения высоты прыжка используют приспособление В.М. Абалакова (пояс с сантиметровой лентой). Сдающий предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет туловище чуть вперед, махом рук вперед и толчком двух ног выполняет прыжок вверх. Отталкиваясь и приземляясь, учащийся не должен выходить за пределы квадрата 50 х 50 см (точка отсчета при положении стоя на всей ступне). Дается три попытки.

2. Бег 6м и 20м (скоростные качества). Испытуемый выполняет прямолинейный рывок с высокого старта. Время пробега фиксируется с точностью до 0,01 сек. Учитывается лучший результат по двум попыткам.

3. 40-секундный челночный бег (скоростная выносливость). Испытуемый последовательно, без пауз, бегает от одной лицевой линии баскетбольной площадки до другой, стремясь преодолеть максимальную дистанцию за 40 сек. Остановки и повороты для изменения направления бега должны выполняться так, чтобы одна нога игрока в момент поворота полностью находилась за лицевой линией. Выполняются 2 попытки с интервалом 2,5 мин. Фиксируется суммарная дистанция, пройденная испытуемым за 2 попытки.

4. Передвижения 5х6 м (оценивается быстрота передвижения различными способами с изменением направления движения). На площадке чертится квадрат со стороной 5 м. Одна из сторон удлиняется на 50 см с обоих концов. Один из этих отрезков является стартом и финишем, другой отметкой, от которой движение начинается в обратном направлении. Передвижение выполняется с наружной стороны ограничительных линии. По сигналу учащиеся передвигаются лицом вперед (5м), затем по другой стороне квадрата левым боком в защитной стойке (5м) и спиной вперед (5м), заступает одной ногой за ограничительную линию и выполняет упражнение в обратном направлении: лицом вперед, правым боком, спиной вперед. В момент пересечения игроком линии финиша секундомер останавливается. Выполняются 2 попытки, учитывается лучший результат.

Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы

4.1. Материально-технические условия реализации программы.

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал образовательного учреждения с татами.

Дидактическим материалом обеспечения качества образовательного процесса является:

– картотека упражнений по дзюдо;
– схемы и плакаты освоения технических приемов в дзюдо;
– правила судейства в дзюдо;
– регламент проведения соревнований по дзюдо различных уровней;
– положение о соревнованиях по дзюдо.

4.2. Кадровое обеспечение программы.

Теоретические и практические занятия проводятся педагогом дополнительного образования, имеющим педагогическое базовое физкультурное образование, соответствующее Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» и соответствующий уровень технико-тактической подготовленности.

4.3. Учебно-методическое обеспечение программы

Методические рекомендации по организации промежуточной (после каждого периода обучения) и итоговой (после освоения Программы) аттестаций учащихся.

Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки учащихся предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик учебно-тренировочного процесса – учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в дзюдо.

2. Контрольные тесты и нормативы подготовленности учащихся определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

3. Этапные нормативы физической подготовленности, предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности учащихся, являются основанием для перевода обучающихся на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах обучения.

4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности учащихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп, занимающихся.

5. Все виды контроля подготовленности учащихся осуществляются, исходя из имеющихся возможностей и аппаратно-приборного оснащения учреждения образования, где учащиеся проходят подготовку.

Список литературы

1. Зебзеев, В. В. Техника и тактика борьбы дзюдо : учебное пособие / В. В. Зебзеев, Ф. Х. Зекрин. — Чайковский : ЧГИФК, 2014. — 207 с. — ISBN 978-5-94720-043-0. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/152703

2. Закиров, Р. М. Методика обучения дзюдоистов в группах начальной подготовки : учебно-методическое пособие / Р. М. Закиров. — Пермь : ПГГПУ, 2018. — 63 с. — ISBN 978-5-85218-976-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/129498

3. Еганов, А. В. Теория и методика избранного вида спорта: дзюдо / А. В. Еганов. — 2-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 276 с. — ISBN 978-5-507-47324-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/360449

4. Мансуров, Т. М. Дзюдо : учебно-методическое пособие / Т. М. Мансуров, Ш. Ю. Шихшабеков. — Махачкала : ДГПУ, 2023. — 148 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/406907

5. Плотникова, И. И. Методические особенности обучения женщин приемам самбо и дзюдо : учебное пособие / И. И. Плотникова, О. С. Надмитова, В. Б. Худяков. — Улан-Удэ : БГУ, 2023. — 254 с. — ISBN 978-5-9793-1867-7. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/410822

6. Ткачук, М. Г. Технология спортивного отбора в самбо и дзюдо на основе морфофункциональных показателей : учебное пособие для вузов / М. Г. Ткачук, А. Г. Левицкий, А. А. Соболев. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 72 с. — ISBN 978-5-507-48423-2. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/380669

7. Социально-педагогические аспекты физического воспитания и спортивной тренировки. XX Всероссийская научно-практическая конференция (г. Ульяновск, 15 июня 2023 г.) : сборник научных трудов. — Ульяновск : УлГТУ, 2023. — 227 с. — ISBN 978-5-9795-2311-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/416327

8. Толковый словарь терминов борьбы дзюдо : учебное пособие / составители Д. А. Завьялов, И. А. Трофимов. — Красноярск : КГПУ им. В.П. Астафьева, 2018. — 188 с. — ISBN 978-5-00102-221-3. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/298931

Приложение №1

Календарно-учебный график на 1, 2 группу

№ п/п	Фактическая дата и время проведения занятия	Плановая дата и время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.		**15.09.2025г.** 1гр. 15:30-16:15 16:15-17:10 2гр. 17:20-18-05 18:15-19:00	Беседа.	2	Техника безопасности.	Лицей «Квант»	практическая работа, наблюдение.
2.		**17.09.2025г.** Инд. 13:40-14:25 14:35-15:20 1гр. 15:30-16:15 16:15-17:10 2гр. 17:20-18-05 18:15-19:00	комбинированная	2	Правила дзюдо. Судейство.	Лицей «Квант»	Практическая работа, наблюдение.
3.		**22.09.2025г.** 1гр. 15:30-16:15 16:15-17:10 2гр. 17:20-18-05 18:15-19:00	Беседа.	2	Развитие скоростно-силовых качеств	Лицей «Квант»	Беседа.
4.		**24.09.2025г**. Инд. 13:40-14:25 14:35-15:20 1гр. 15:30-16:15 16:15-17:10 2гр. 17:20-18-05 18:15-19:00	комбинированная	2	Развитие скоростно-силовых качеств	Лицей «Квант»	Беседа, наблюдение.
5.		**29.09.2025г.** 1гр. 15:30-16:15	комбинированная	2	Развитие скоростно-	Лицей «Квант»	Практическая работа,

		16:15-17:10 2гр. 17:20-18-05 18:15-19:00			силовых качеств		наблюдение.
6.		**01.10.2025г.** Инд. 13:40-14:25 14:35-15:20 1гр. 15:30-16:15 16:15-17:10 2гр. 17:20-18-05 18:15-19:00	комбинированная	2	Развитие скоростно-силовых качеств	Лицей «Квант»	Практическая работа, наблюдение.
7.		**06.10.2025г.** 1гр. 15:30-16:15 16:15-17:10 2гр. 17:20-18-05 18:15-19:00		2	Развитие скоростно-силовых качеств	Лицей «Квант»	Практическая работа, наблюдение.
8.		**08.10.2025г.** Инд. 13:40-14:25 14:35-15:20 1гр. 15:30-16:15 16:15-17:10 2гр. 17:20-18-05 18:15-19:00	комбинированная	2	Развитие скоростно-силовых качеств	Лицей «Квант»	Практическая работа, наблюдение.
9.		**13.10.2025г.** 1гр. 15:30-16:15 16:15-17:10 2гр. 17:20-18-05 18:15-19:00	комбинированная	2	Развитие скоростно-силовых качеств	Лицей «Квант»	Практическая работа, наблюдение.
10.		**15.10.2025г.** Инд. 13:40-14:25 14:35-15:20 1гр. 15:30-16:15 16:15-17:10	комбинированная	2	Развитие скоростно-силовых качеств	Лицей «Квант»	Практическая работа, наблюдение.

		2гр. 17:20-18-05 18:15-19:00					
11.		**20.10.2025г.** 1гр. 15:30-16:15 16:15-17:10 2гр. 17:20-18-05 18:15-19:00	комбинированная	2	Развитие скоростно-силовых качеств	Лицей «Квант»	Практическая работа, наблюдение.
12.		**22.10.2025г.** Инд. 13:40-14:25 14:35-15:20 1гр. 15:30-16:15 16:15-17:10 2гр. 17:20-18-05 18:15-19:00	комбинированная	2	Развитие скоростно-силовых качеств	Лицей «Квант»	Практическая работа, наблюдение.
13.		**27.10.2025г**. 1гр. 15:30-16:15 16:15-17:10 2гр. 17:20-18-05 18:15-19:00	комбинированная	2	Развитие общей выносливости	Лицей	Практическая работа, наблюдение.
14.		**29.10.2025г.** Инд. 13:40-14:25 14:35-15:20 1гр. 15:30-16:15 16:15-17:10 2гр. 17:20-18-05 18:15-19:00	комбинированная	2	Развитие общей выносливости	Лицей «Квант»	Практическая работа, наблюдение.
15.		**01.11.2025г.** 1гр. 15:30-16:15 16:15-17:10 2гр. 17:20-18-05 18:15-19:00	комбинированная	2	Развитие общей выносливости	Лицей «Квант»	Практическая работа, наблюдение.

16.		**05.11.2025г.** Инд. 13:40-14:25 14:35-15:20 1гр. 15:30-16:15 16:15-17:10 2гр. 17:20-18-05 18:15-19:00	комбинированная	2	Развитие общей выносливости	Лицей «Квант»	Практическая работа, наблюдение.
17.		**10.11.2025г.** 1гр. 15:30-16:15 16:15-17:10 2гр. 17:20-18-05 18:15-19:00	комбинированная	2	Развитие общей выносливости	Лицей «Квант»	Практическая работа, наблюдение.
18.		**12.11.2025г.** 1гр. 15:30-16:15 16:15-17:10 2гр. 17:20-18-05 18:15-19:00	комбинированная	2	Силовая подготовка	Лицей «Квант»	Практическая работа, наблюдение.
19.		**17.11.2025г.** 1гр. 15:30-16:15 16:15-17:10 2гр. 17:20-18-05 18:15-19:00	комбинированная	2	Силовая подготовка	Лицей «Квант»	Практическая работа, наблюдение.
20.		**19.11.2025г.** 1гр. 15:30-16:15 16:15-17:10 2гр. 17:20-18-05 18:15-19:00	комбинированная	2	Силовая подготовка	Лицей «Квант»	Практическая работа, наблюдение.
21.		**24.11.2025г.** 1гр. 15:30-16:15 16:15-17:10 2гр. 17:20-18-05 18:15-19:00	комбинированная	2	Силовая подготовка	Лицей «Квант»	Практическая работа, наблюдение.

22.		**26.11.2025г.** 1гр. 15:30-16:15 16:15-17:10 2гр. 17:20-18-05 18:15-19:00	комбинированная	2	Силовая подготовка	Лицей «Квант»	Практическая работа, наблюдение.
23.		**01.12.2025г.** 1гр. 15:30-16:15 16:15-17:10 2гр. 17:20-18-05 18:15-19:00	комбинированная	2	Силовая подготовка	Лицей «Квант»	Практическая работа, наблюдение.
24.		**03.12.2025г.** 1гр. 15:30-16:15 16:15-17:10 2гр. 17:20-18-05 18:15-19:00	комбинированная	2	Силовая подготовка	Лицей «Квант»	Практическая работа, наблюдение.
25.		**08.12.2025г.** 1гр. 15:30-16:15 16:15-17:10 2гр. 17:20-18-05 18:15-19:00	комбинированная	2	Силовая подготовка	Лицей «Квант»	Практическая работа, наблюдение.
26.		**10.12.2025г.** 1гр. 15:30-16:15 16:15-17:10 2гр. 17:20-18-05 18:15-19:00	комбинированная	2	Силовая подготовка	Лицей «Квант»	Практическая работа, наблюдение.
27.		**15.12.2025г.** 1гр. 15:30-16:15 16:15-17:10 2гр. 17:20-18-05 18:15-19:00	комбинированная	2	Силовая подготовка	Лицей «Квант»	Практическая работа, наблюдение.

28.		**17.12.2025г.** 1гр. 15:30-16:15 16:15-17:10 2гр. 17:20-18-05 18:15-19:00	комбинированная	2	Основные положения в спортивной борьбе	Лицей «Квант»	Практическая работа, наблюдение.
29.		**22.12.2025г.** 1гр. 15:30-16:15 16:15-17:10 2гр. 17:20-18-05 18:15-19:00	комбинированная	2	Основные положения в спортивной борьбе	Лицей «Квант»	Практическая работа, наблюдение.
30.		**24.12.2025г.** 1гр. 15:30-16:15 16:15-17:10 2гр. 17:20-18-05 18:15-19:00	комбинированная	2	Основные положения в спортивной борьбе	Лицей «Квант»	Практическая работа, наблюдение.
31.		**29.12.2025г.** 1гр. 15:30-16:15 16:15-17:10 2гр. 17:20-18-05 18:15-19:00	комбинированная	2	Основные положения в спортивной борьбе	Лицей «Квант»	Практическая работа, наблюдение.
32.		**12.01.2026г.** 1гр. 15:30-16:15 16:15-17:10 2гр. 17:20-18-05 18:15-19:00	комбинированная	2	Основные положения в спортивной борьбе	Лицей «Квант»	Практическая работа, наблюдение.
33.		**14.01.2026г.** 1гр. 15:30-16:15 16:15-17:10 2гр. 17:20-18-05 18:15-19:00	комбинированная	2	Обучение страховке и самостраховке	Лицей «Квант»	Практическая работа, наблюдение.

34.		**19.01.2026г.** 1гр. 15:30-16:15 16:15-17:10 2гр. 17:20-18-05 18:15-19:00	комбинированная	2	Обучение страховке и самостраховке	Лицей «Квант»	Практическая работа, наблюдение.
35.		**21.01.2026г.** 1гр. 15:30-16:15 16:15-17:10 2гр. 17:20-18-05 18:15-19:00	комбинированная	2	Обучение страховке и самостраховке	Лицей «Квант»	Практическая работа, наблюдение.
36.		**26.01.2026г.** 1гр. 15:30-16:15 16:15-17:10 2гр. 17:20-18-05 18:15-19:00	комбинированная	2	Обучение страховке и самостраховке	Лицей «Квант»	Практическая работа, наблюдение.
37.		**28.01.2026г.** 1гр. 15:30-16:15 16:15-17:10 2гр. 17:20-18-05 18:15-19:00	комбинированная	2	Обучение страховке и самостраховке	Лицей «Квант»	Практическая работа, наблюдение.
38.		**02.02.2026г.** 1гр. 15:30-16:15 16:15-17:10 2гр. 17:20-18-05 18:15-19:00	комбинированная	2	Обучение страховке и самостраховке	Лицей «Квант»	Практическая работа, наблюдение.
39.		**04.02.2026г.** 1гр. 15:30-16:15 16:15-17:10 2гр. 17:20-18-05 18:15-19:00	комбинированная	2	Обучение страховке и самостраховке	Лицей «Квант»	Практическая работа, наблюдение.

40.		**09.02.2026г.** 1гр. 15:30-16:15 16:15-17:10 2гр. 17:20-18-05 18:15-19:00	комбинированная	2	Обучение страховке и самостраховке	Лицей «Квант»	Практическая работа, наблюдение.
41.		**11.02.2026г.** 1гр. 15:30-16:15 16:15-17:10 2гр. 17:20-18-05 18:15-19:00	комбинированная	2	Акробатические упражнения в дзюдо	Лицей «Квант»	Практическая работа, наблюдение.
42.		**16.02.2026г.** 1гр. 15:30-16:15 16:15-17:10 2гр. 17:20-18-05 18:15-19:00	комбинированная	2	Акробатические упражнения в дзюдо	Лицей «Квант»	Практическая работа, наблюдение.
43.		**18.02.2026г.** 1гр. 15:30-16:15 16:15-17:10 2гр. 17:20-18-05 18:15-19:00	комбинированная	2	Акробатические упражнения в дзюдо	Лицей «Квант»	Практическая работа, наблюдение.
44.		**25.02.2026г.** 1гр. 15:30-16:15 16:15-17:10 2гр. 17:20-18-05 18:15-19:00	комбинированная	2	Акробатические упражнения в дзюдо	Лицей «Квант»	Практическая работа, наблюдение.
45.		**02.03.2026г.** 1гр. 15:30-16:15 16:15-17:10 2гр. 17:20-18-05 18:15-19:00	комбинированная	2	Акробатические упражнения в дзюдо	Лицей «Квант»	Практическая работа, наблюдение.

46.		**04.03.2026г.** 1гр. 15:30-16:15 16:15-17:10 2гр. 17:20-18-05 18:15-19:00	комбинированная	2	Акробатические упражнения в дзюдо	Лицей «Квант»	Практическая работа, наблюдение.
47.		**11.03.2026г.** 1гр. 15:30-16:15 16:15-17:10 2гр. 17:20-18-05 18:15-19:00	комбинированная	2	Акробатические упражнения в дзюдо	Лицей «Квант»	Опрос, практическая работа, наблюдение
48.		**16.03.2026г.** 1гр. 15:30-16:15 16:15-17:10 2гр. 17:20-18-05 18:15-19:00	комбинированная	2	Акробатические упражнения в дзюдо	Лицей «Квант»	Провероч ная работа по разделу
49.		**18.03.2026г.** 1гр. 15:30-16:15 16:15-17:10 2гр. 17:20-18-05 18:15-19:00	комбинированная	2	Стойки, захваты, передвижения, уклоны, падения.	Лицей «Квант»	Практическая работа, наблюдение.
50.		**23.03.2026г.** 1гр. 15:30-16:15 16:15-17:10 2гр. 17:20-18-05 18:15-19:00	комбинированная	2	Стойки, захваты, передвижения, уклоны, падения.	Лицей «Квант»	Практическая работа, наблюдение.
51.		**25.03.2026г.** 1гр. 15:30-16:15 16:15-17:10 2гр. 17:20-18-05 18:15-19:00	комбинированная	2	Стойки, захваты, передвижения, уклоны, падения.	Лицей «Квант»	Практическая работа, наблюдение.

52.		**30.03.2026г.** 1гр. 15:30-16:15 16:15-17:10 2гр. 17:20-18-05 18:15-19:00	комбинированная	2	Стойки, захваты, передвижения, уклоны, падения.	Лицей «Квант»	Практическая работа, наблюдение.
53.		**01.04.2026г.** 1гр. 15:30-16:15 16:15-17:10 2гр. 17:20-18-05 18:15-19:00	комбинированная	2	Стойки, захваты, передвижения, уклоны, падения.	Лицей «Квант»	Практическая работа, наблюдение.
54.		**06.04.2026г.** 1гр. 15:30-16:15 16:15-17:10 2гр. 17:20-18-05 18:15-19:00	комбинированная	2	Положение противника, усилия противника	Лицей «Квант»	Практическая работа, наблюдение.
55.		**08.04.2026г.** 1гр. 15:30-16:15 16:15-17:10 2гр. 17:20-18-05 18:15-19:00	комбинированная	2	Положение противника, усилия противника	Лицей «Квант»	Практическая работа, наблюдение.
56.		**13.04.2026г.** 1гр. 15:30-16:15 16:15-17:10 2гр. 17:20-18-05 18:15-19:00	комбинированная	2	Положение противника, усилия противника	Лицей «Квант»	Практическая работа, наблюдение.
57.		**15.04.2026г.** 1гр. 15:30-16:15 16:15-17:10 2гр. 17:20-18-05 18:15-19:00	комбинированная	2	Положение противника, усилия противника	Лицей «Квант»	Практическая работа, наблюдение.

58.		**20.04.2026г.** 1гр. 15:30-16:15 16:15-17:10 2гр. 17:20-18-05 18:15-19:00	комбинированная	2	Положение противника, усилия противника	Лицей «Квант»	Практическая работа, наблюдение.
59.		**22.04.2026г.** 1гр. 15:30-16:15 16:15-17:10 2гр. 17:20-18-05 18:15-19:00	комбинированная	2	Однонаправленные и разнонаправленные комбинации	Лицей «Квант»	Практическая работа, наблюдение.
60.		**27.04.2026г.** 1гр. 15:30-16:15 16:15-17:10 2гр. 17:20-18-05 18:15-19:00	комбинированная	2	Однонаправленные и разнонаправленные комбинации	Лицей «Квант»	Практическая работа, наблюдение.
61.		**29.04.2026г.** 1гр. 15:30-16:15 16:15-17:10 2гр. 17:20-18-05 18:15-19:00	комбинированная	2	Однонаправленные и разнонаправленные комбинации	Лицей «Квант»	Практическая работа, наблюдение.
62.		**04.05.2026г.** 1гр. 15:30-16:15 16:15-17:10 2гр. 17:20-18-05 18:15-19:00	комбинированная	2	Комбинации с атакующими захватами	Лицей «Квант»	Практическая работа, наблюдение.
63.		**06.05.2026г.** 1гр. 15:30-16:15 16:15-17:10 2гр. 17:20-18-05 18:15-19:00	комбинированная	2	Комбинации с атакующими захватами	Лицей «Квант»	Практическая работа, наблюдение.

64.		**13.05.2026г.** 1гр. 15:30-16:15 16:15-17:10 2гр. 17:20-18-05 18:15-19:00	комбинированная	2	Комбинации с атакующими захватами	Лицей «Квант»	Практическая работа, наблюдение.
65.		**18.05.2026г.** 1гр. 15:30-16:15 16:15-17:10 2гр. 17:20-18-05 18:15-19:00	комбинированная	2	Тактика проведения захватов и бросков	Лицей «Квант»	Практическая работа, наблюдение.
66.		**20.05.2026г.** 1гр. 15:30-16:15 16:15-17:10 2гр. 17:20-18-05 18:15-19:00	комбинированная	2	Тактика проведения захватов и удержаний	Лицей «Квант»	Практическая работа, наблюдение.
67.		**25.05.2026г.** 1гр. 15:30-16:15 16:15-17:10 2гр. 17:20-18-05 18:15-19:00	комбинированная	2	Соревнования	Лицей «Квант»	Оценивание
68.		**27.05.2026г.** 1гр. 15:30-16:15 16:15-17:10 2гр. 17:20-18-05 18:15-19:00	комбинированная	2	Соревнования	Лицей «Квант»	Практическая работа, наблюдение.

Календарно-учебный график на 3, 4 группу

№ п/п	Фактическая дата и время проведения занятия	Плановая дата и время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.		**16.09.2025г.** 3гр. 15:30-16:15 16:15-17:10 4гр. 17:20-18-05 18:15-19:00	Беседа.	1	Техника безопасности.	Лицей «Квант»	Практическая работа, наблюдение.
2.		**19.09.2025г.** 3гр. 15:30-16:15 16:15-17:10 4гр. 17:20-18-05 18:15-19:00	комбинированная	2	Правила дзюдо. Судейство.	Лицей «Квант»	Практическая работа, наблюдение.
3.		**23.09.2025г.** 3гр. 15:30-16:15 16:15-17:10 4гр. 17:20-18-05 18:15-19:00	Беседа.	2	Развитие скоростно-силовых качеств	Лицей «Квант»	Беседа.
4.		**26.09.2025г**. 3гр. 15:30-16:15 16:15-17:10 4гр. 17:20-18-05 18:15-19:00	комбинированная	2	Развитие скоростно-силовых качеств	Лицей «Квант»	Беседа, наблюдение.
5.		**30.09.2025г**. 3гр. 15:30-16:15 16:15-17:10 4гр. 17:20-18-05 18:15-19:00	комбинированная	2	Развитие скоростно-силовых качеств	Лицей «Квант»	Практическая работа, наблюдение.

6.		**03.10.2025г.** 3гр. 15:30-16:15 16:15-17:10 4гр. 17:20-18-05 18:15-19:00	комбинированная	2	Развитие скоростно-силовых качеств	Лицей «Квант»	Практическая работа, наблюдение.
7.		**07.10.2025г.** 3гр. 15:30-16:15 16:15-17:10 4гр. 17:20-18-05 18:15-19:00		2	Развитие скоростно-силовых качеств	Лицей «Квант»	Практическая работа, наблюдение.
8.		**10.10.2025г.** 3гр. 15:30-16:15 16:15-17:10 4гр. 17:20-18-05 18:15-19:00	комбинированная	2	Развитие скоростно-силовых качеств	Лицей «Квант»	Практическая работа, наблюдение.
9.		**14.10.2025г.** 3гр. 15:30-16:15 16:15-17:10 4гр. 17:20-18-05 18:15-19:00	комбинированная	2	Развитие скоростно-силовых качеств	Лицей «Квант»	Практическая работа, наблюдение.
10.		**17.10.2025г.** 3гр. 15:30-16:15 16:15-17:10 4гр. 17:20-18-05 18:15-19:00	комбинированная	2	Развитие скоростно-силовых качеств	Лицей «Квант»	Практическая работа, наблюдение.
11.		**21.10.2025г.** 3гр. 15:30-16:15 16:15-17:10 4гр. 17:20-18-05 18:15-19:00	комбинированная	2	Развитие скоростно-силовых качеств	Лицей «Квант»	Практическая работа, наблюдение.
12.		**24.10.2025г.** 3гр. 15:30-16:15	комбинированная	2	Развитие скоростно-	Лицей «Квант»	Практическая работа,

		16:15-17:10 4гр. 17:20-18-05 18:15-19:00			силовых качеств		наблюдение.
13.		**28.10.2025г.** 3гр. 15:30-16:15 16:15-17:10 4гр. 17:20-18-05 18:15-19:00	комбинированная	2	Развитие общей выносливости	Лицей	Практическая работа, наблюдение.
14.		**31.10.2025г.** 3гр. 15:30-16:15 16:15-17:10 4гр. 17:20-18-05 18:15-19:00	комбинированная	2	Развитие общей выносливости	Лицей «Квант»	Практическая работа, наблюдение.
15.		**07.11.2025г**. 3гр. 15:30-16:15 16:15-17:10 4гр. 17:20-18-05 18:15-19:00	комбинированная	2	Развитие общей выносливости	Лицей «Квант»	Практическая работа, наблюдение.
16.		**11.11.2025г.** 3гр. 15:30-16:15 16:15-17:10 4гр. 17:20-18-05 18:15-19:00	комбинированная	2	Развитие общей выносливости	Лицей «Квант»	Практическая работа, наблюдение.
17.		**14.11.2025г.** 3гр. 15:30-16:15 16:15-17:10 4гр. 17:20-18-05 18:15-19:00	комбинированная	2	Развитие общей выносливости	Лицей «Квант»	Практическая работа, наблюдение.
18.		**18.11.2025г.** 3гр. 15:30-16:15 16:15-17:10 4гр. 17:20-18-05	комбинированная	2	Силовая подготовка	Лицей «Квант»	Практическая работа, наблюдение.

		18:15-19:00					
19.		**21.11.2025г.** 3гр. 15:30-16:15 16:15-17:10 4гр. 17:20-18-05 18:15-19:00	комбинированная	2	Силовая подготовка	Лицей «Квант»	Практическая работа, наблюдение.
20.		**25.11.2025г.** 3гр. 15:30-16:15 16:15-17:10 4гр. 17:20-18-05 18:15-19:00	комбинированная	2	Силовая подготовка	Лицей «Квант»	Практическая работа, наблюдение.
21.		**28.11.2025г.** 3гр. 15:30-16:15 16:15-17:10 4гр. 17:20-18-05 18:15-19:00	комбинированная	2	Силовая подготовка	Лицей «Квант»	Практическая работа, наблюдение.
22.		**02.12.2025г.** 3гр. 15:30-16:15 16:15-17:10 4гр. 17:20-18-05 18:15-19:00	комбинированная	2	Силовая подготовка	Лицей «Квант»	Практическая работа, наблюдение.
23.		**05.12.2025г.** 3гр. 15:30-16:15 16:15-17:10 4гр. 17:20-18-05 18:15-19:00	комбинированная	2	Силовая подготовка	Лицей «Квант»	Практическая работа, наблюдение.
24.		**09.12.2025г.** 3гр. 15:30-16:15 16:15-17:10 4гр. 17:20-18-05 18:15-19:00	комбинированная	2	Силовая подготовка	Лицей «Квант»	Практическая работа, наблюдение.

25.		**12.12.2025г.** 3гр. 15:30-16:15 16:15-17:10 4гр. 17:20-18-05 18:15-19:00	комбинированная	2	Силовая подготовка	Лицей «Квант»	Практическая работа, наблюдение.
26.		**16.12.2025г.** 3гр. 15:30-16:15 16:15-17:10 4гр. 17:20-18-05 18:15-19:00	комбинированная	2	Силовая подготовка	Лицей «Квант»	Практическая работа, наблюдение.
27.		**19.12.2025г.** 3гр. 15:30-16:15 16:15-17:10 4гр. 17:20-18-05 18:15-19:00	комбинированная	2	Силовая подготовка	Лицей «Квант»	Практическая работа, наблюдение.
28.		**23.12.2025г.** 3гр. 15:30-16:15 16:15-17:10 4гр. 17:20-18-05 18:15-19:00	комбинированная	2	Основные положения в спортивной борьбе	Лицей «Квант»	Практическая работа, наблюдение.
29.		**26.12.2025г.** 3гр. 15:30-16:15 16:15-17:10 4гр. 17:20-18-05 18:15-19:00	комбинированная	2	Основные положения в спортивной борьбе	Лицей «Квант»	Практическая работа, наблюдение.
30.		**30.12.2025г.** 3гр. 15:30-16:15 16:15-17:10 4гр. 17:20-18-05 18:15-19:00	комбинированная	2	Основные положения в спортивной борьбе	Лицей «Квант»	Практическая работа, наблюдение.

31.		**13.01.2026г**. 3гр. 15:30-16:15 16:15-17:10 4гр. 17:20-18-05 18:15-19:00	комбинированная	2	Основные положения в спортивной борьбе	Лицей «Квант»	Практическая работа, наблюдение.
32.		**16.01.2026г.** 3гр. 15:30-16:15 16:15-17:10 4гр. 17:20-18-05 18:15-19:00	комбинированная	2	Основные положения в спортивной борьбе	Лицей «Квант»	Практическая работа, наблюдение.
33.		**20.01.2026г.** 3гр. 15:30-16:15 16:15-17:10 4гр. 17:20-18-05 18:15-19:00	комбинированная	2	Обучение страховке и самостраховке	Лицей «Квант»	Практическая работа, наблюдение.
34.		**23.01.2026г.** 3гр. 15:30-16:15 16:15-17:10 4гр. 17:20-18-05 18:15-19:00	комбинированная	2	Обучение страховке и самостраховке	Лицей «Квант»	Практическая работа, наблюдение.
35.		**27.01.2026г.** 3гр. 15:30-16:15 16:15-17:10 4гр. 17:20-18-05 18:15-19:00	комбинированная	2	Обучение страховке и самостраховке	Лицей «Квант»	Практическая работа, наблюдение.
36.		**30.01.2026г.** 3гр. 15:30-16:15 16:15-17:10 4гр. 17:20-18-05 18:15-19:00	комбинированная	2	Обучение страховке и самостраховке	Лицей «Квант»	Практическая работа, наблюдение.

37.		**03.02.2026г.** 3гр. 15:30-16:15 16:15-17:10 4гр. 17:20-18-05 18:15-19:00	комбинированная	2	Обучение страховке и самостраховке	Лицей «Квант»	Практическая работа, наблюдение.
38.		**06.02.2026г.** 3гр. 15:30-16:15 16:15-17:10 4гр. 17:20-18-05 18:15-19:00	комбинированная	2	Обучение страховке и самостраховке	Лицей «Квант»	Практическая работа, наблюдение.
39.		**10.02.2026г.** 3гр. 15:30-16:15 16:15-17:10 4гр. 17:20-18-05 18:15-19:00	комбинированная	2	Обучение страховке и самостраховке	Лицей «Квант»	Практическая работа, наблюдение.
40.		**13.02.2026г.** 3гр. 15:30-16:15 16:15-17:10 4гр. 17:20-18-05 18:15-19:00	комбинированная	2	Обучение страховке и самостраховке	Лицей «Квант»	Практическая работа, наблюдение.
41.		**17.02.2026г.** 3гр. 15:30-16:15 16:15-17:10 4гр. 17:20-18-05 18:15-19:00	комбинированная	2	Акробатические упражнения в дзюдо	Лицей «Квант»	Практическая работа, наблюдение.
42.		**20.02.2026г.** 3гр. 15:30-16:15 16:15-17:10 4гр. 17:20-18-05 18:15-19:00	комбинированная	2	Акробатические упражнения в дзюдо	Лицей «Квант»	Практическая работа, наблюдение.

43.		**24.02.2026г.** 3гр. 15:30-16:15 16:15-17:10 4гр. 17:20-18-05 18:15-19:00	комбинированная	2	Акробатические упражнения в дзюдо	Лицей «Квант»	Практическая работа, наблюдение.
44.		**27.02.2026г.** 3гр. 15:30-16:15 16:15-17:10 4гр. 17:20-18-05 18:15-19:00	комбинированная	2	Акробатические упражнения в дзюдо	Лицей «Квант»	Практическая работа, наблюдение.
45.		**03.03.2026г.** 3гр. 15:30-16:15 16:15-17:10 4гр. 17:20-18-05 18:15-19:00	комбинированная	2	Акробатические упражнения в дзюдо	Лицей «Квант»	Практическая работа, наблюдение.
46.		**06.03.2026г.** 3гр. 15:30-16:15 16:15-17:10 4гр. 17:20-18-05 18:15-19:00	комбинированная	2	Акробатические упражнения в дзюдо	Лицей «Квант»	Практическая работа, наблюдение.
47.		**10.03.2026г.** 3гр. 15:30-16:15 16:15-17:10 4гр. 17:20-18-05 18:15-19:00	комбинированная	2	Акробатические упражнения в дзюдо	Лицей «Квант»	Опрос, практическая работа, наблюдение
48.		**13.03.2026г.** 3гр. 15:30-16:15 16:15-17:10 4гр. 17:20-18-05 18:15-19:00	комбинированная	1	Акробатические упражнения в дзюдо	Лицей «Квант»	Провероч ная работа по разделу

49.		**17.03.2026г.** 3гр. 15:30-16:15 16:15-17:10 4гр. 17:20-18-05 18:15-19:00	комбинированная	2	Стойки, захваты, передвижения, уклоны, падения.	Лицей «Квант»	Практическая работа, наблюдение.
50.		**20.03.2026г.** 3гр. 15:30-16:15 16:15-17:10 4гр. 17:20-18-05 18:15-19:00	комбинированная	2	Стойки, захваты, передвижения, уклоны, падения.	Лицей «Квант»	Практическая работа, наблюдение.
51.		**24.03.2026г.** 3гр. 15:30-16:15 16:15-17:10 4гр. 17:20-18-05 18:15-19:00	комбинированная	2	Стойки, захваты, передвижения, уклоны, падения.	Лицей «Квант»	Практическая работа, наблюдение.
52.		**27.03.2026г.** 3гр. 15:30-16:15 16:15-17:10 4гр. 17:20-18-05 18:15-19:00	комбинированная	2	Стойки, захваты, передвижения, уклоны, падения.	Лицей «Квант»	Практическая работа, наблюдение.
53.		**31.03.2026г.** 3гр. 15:30-16:15 16:15-17:10 4гр. 17:20-18-05 18:15-19:00	комбинированная	2	Стойки, захваты, передвижения, уклоны, падения.	Лицей «Квант»	Практическая работа, наблюдение.
54.		**03.04.2026г.** 3гр. 15:30-16:15 16:15-17:10 4гр. 17:20-18-05 18:15-19:00	комбинированная	2	Положение противника, усилия противника	Лицей «Квант»	Практическая работа, наблюдение.

55.		**07.04.2026г.** 3гр. 15:30-16:15 16:15-17:10 4гр. 17:20-18-05 18:15-19:00	комбинированная	2	Положение противника, усилия противника	Лицей «Квант»	Практическая работа, наблюдение.
56.		**10.04.2026г.** 3гр. 15:30-16:15 16:15-17:10 4гр. 17:20-18-05 18:15-19:00	комбинированная	2	Положение противника, усилия противника	Лицей «Квант»	Практическая работа, наблюдение.
57.		**14.04.2026г.** 3гр. 15:30-16:15 16:15-17:10 4гр. 17:20-18-05 18:15-19:00	комбинированная	2	Положение противника, усилия противника	Лицей «Квант»	Практическая работа, наблюдение.
58.		**17.04.2026г.** 3гр. 15:30-16:15 16:15-17:10 4гр. 17:20-18-05 18:15-19:00	комбинированная	2	Положение противника, усилия противника	Лицей «Квант»	Практическая работа, наблюдение.
59.		**21.04.2026г.** 3гр. 15:30-16:15 16:15-17:10 4гр. 17:20-18-05 18:15-19:00	комбинированная	2	Однонаправленные и разнонаправленные комбинации	Лицей «Квант»	Практическая работа, наблюдение.
60.		**24.04.2026г.** 3гр. 15:30-16:15 16:15-17:10 4гр. 17:20-18-05 18:15-19:00	комбинированная	2	Однонаправленные и разнонаправленные комбинации	Лицей «Квант»	Практическая работа, наблюдение.

61.		**28.04.2026г.** 3гр. 15:30-16:15 16:15-17:10 4гр. 17:20-18-05 18:15-19:00	комбинированная	1	Однонаправленные и разнонаправленные комбинации	Лицей «Квант»	Практическая работа, наблюдение.
62.		**05.05.2026г.** 3гр. 15:30-16:15 16:15-17:10 4гр. 17:20-18-05 18:15-19:00	комбинированная	2	Комбинации с атакующими захватами	Лицей «Квант»	Практическая работа, наблюдение.
63.		**08.05.2026г.** 3гр. 15:30-16:15 16:15-17:10 4гр. 17:20-18-05 18:15-19:00	комбинированная	2	Комбинации с атакующими захватами	Лицей «Квант»	Практическая работа, наблюдение.
64.		**12.05.2026г.** 3гр. 15:30-16:15 16:15-17:10 4гр. 17:20-18-05 18:15-19:00	комбинированная	2	Комбинации с атакующими захватами	Лицей «Квант»	Практическая работа, наблюдение.
65.		**15.05.2026г.** 3гр. 15:30-16:15 16:15-17:10 2гр. 17:20-18-05 18:15-19:00	комбинированная	2	Тактика проведения захватов и бросков	Лицей «Квант»	Практическая работа, наблюдение.
66.		**19.05.2026г.** 3гр. 15:30-16:15 16:15-17:10 4гр. 17:20-18-05 18:15-19:00	комбинированная	2	Тактика проведения захватов и бросков	Лицей «Квант»	Практическая работа, наблюдение.

67.		**22.05.2026г.** 3гр. 15:30-16:15 16:15-17:10 4гр. 17:20-18-05 18:15-19:00	комбинированная	2	Тактика проведения захватов и удержаний	Лицей «Квант»	Практическая работа, наблюдение.
68.		**26.05.2026г.** 3гр. 15:30-16:15 16:15-17:10 4гр. 17:20-18-05 18:15-19:00	комбинированная	2	Соревнования	Лицей «Квант»	Практическая работа, наблюдение.
69.		**29.05.2026г.** 3гр. 15:30-16:15 16:15-17:10 4гр. 17:20-18-05 18:15-19:00	комбинированная	2	Соревнования	Лицей «Квант»	Практическая работа, наблюдение.

Приложение №2

Список конкурсов и соревнований регионального и всероссийского значения в которых планируют принять участие обучающиеся в 2025-2026 учебном году

№ п/п	Дата приема конкурсных работ	Название конкурса
	16–20 января	Всероссийские соревнования
	6–10 марта	Всероссийские соревнования

План мероприятий по профориентации

№ п/п	Наименование мероприятия	Краткое описание	Дата проведения
	Первичное знакомство и мотивация	Организация лекций о значении дзюдо в истории российского спорта и национальной культуры. Просмотр фильмов и видеоматериалов о выдающихся спортсменах и чемпионах. Проведение бесед с родителями и учениками о важности занятий спортом и развитии волевых качеств.	**09.25**
	Физическая подготовка и обучение технике	Занятия общей физической подготовкой (ОФП): бег, прыжки, подтягивания, упражнения на координацию движений. Изучение основ техники дзюдо - ударов руками и ногами, защит, приемов борьбы. Практические занятия по отработке базовых элементов защиты и нападения.	**10.25**

План воспитательных мероприятий

№ п/п	Наименование мероприятия	Краткое описание	Дата проведения
	Патриотическое направление	Экскурсии по местам воинской славы города/региона. Посещения музеев военной тематики. Проведение уроков памяти, посвященных героям Великой.	05.25
	Нравственное направление	Ознакомление с кодексом чести спортсмена, правилами спортивной этики. Развитие чувства товарищества, взаимопомощи и поддержки друг друга вне тренировочного процесса.	05.25