

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ
ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «ОЛИМПИЙСКИЙ»

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

ДЗЮДО

Принята на педагогическом совете
МАУДО СДЮСШОР «Олимпийский»
Протокол от «28» 08.15 № 1



УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора от
«28» 08 2015 г. № 170

Срок реализации: бессрочно

Составители программы:
Зам.директора по УВР
Бухарова Т.И.
Инструктор-методист
Галимова Э.Р.

Набережные Челны, 2015 г.

Содержание

ведение	стр. 3-4
Нормативная часть спортивной подготовки	стр. 4-17
Комплектование групп, организационная работа школы	стр. 4-11
Планирование работы	стр. 11-17
Образовательная программа по ОФП с элементами дзюдо	стр. 18-27
Цель и задачи	стр. 18
Этапы программы	стр. 18-19
Требования к организации тренировочного процесса	стр. 19-20
Ожидаемый результат	стр. 20
Содержание образовательной программы	стр. 20-23
Методическое обеспечение программы	стр. 23
Критерии оценок на различных этапах обучения	стр. 23-27
Техника безопасности при проведении занятий	стр. 27
Учебно-воспитательная работа	стр. 27
Образовательная программа по дзюдо. Подготовительный курс	стр. 28-43
Цель и задачи	стр. 28
Этапы программы	стр. 28-29
Требования к организации тренировочного процесса	стр. 29-30
Ожидаемый результат	стр. 30-31
Содержание образовательной программы	стр. 31-35
Критерии оценок на различных этапах обучения	стр. 35-43
Техника безопасности при проведении занятий	стр. 43
Учебно-воспитательная работа	стр. 43
Образовательная программа по дзюдо. Основной курс	стр. 44-67
Цель и задачи	стр. 44
Этапы программы	стр. 44-45
Требования к организации тренировочного процесса	стр. 46
Ожидаемый результат	стр. 46-47
Содержание образовательной программы	стр. 47-54
Критерии оценок на различных этапах обучения	стр. 54-66
Техника безопасности при проведении занятий	стр. 67
Учебно-воспитательная работа	стр. 67
Литература	стр. 67