

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
2020-2021 учебный год
СПОРТИВНОГО КОЛЛЕКТИВА «ДЗЮДО»
педагог Кортунков Е.А.
1 года обучения

№	Содержание	Всего часов	В том числе		Формы контроля и промежуточной аттестации
			теория	практика	
	Комплектование учебных групп	8		8	
1	Физическая культура и спорт в России	1	1		Устный опрос
2	Краткий обзор развития борьбы	1	1		Устный опрос
3	Краткие сведения о строении и функциях организма	1	1		Устный опрос
4	Гигиенические знания и навыки	1	1		Устный опрос
5	Морально-волевая подготовка спортсмена	1	1		Устный опрос
6	Правила соревнований	1	1		Устный опрос
7	Оборудование и инвентарь	1	1		Устный опрос
8	Общая физическая подготовка	60		60	Сдача нормативов
9	Специальная подготовка: техника дзюдо. Основы техники и тактики дзюдо	63	1	62	Соревнования, итоговое занятие, устный опрос
10	Психологическая подготовка	6		6	Наблюдение
	всего	144	8	136	

2 года обучения

	Содержание	Всего часов	В том числе		Формы контроля и промежуточной аттестации
			теория	практика	
1	Физическая культура и спорт в России	1	1		Устный опрос
2	Краткий обзор развития борьбы	1	1		Устный опрос
3	Краткие сведения о строении и функциях организма	1	1		Устный опрос
4	Гигиенические знания и навыки	1	1		Устный опрос
5	Морально-волевая подготовка спортсмена	4	4		Устный опрос
6	Правила соревнований	1	1		Устный опрос
7	Оборудование и инвентарь	1	1		Устный опрос
8	Врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой помощи	2	2		Устный опрос
9	Психологическая подготовка	10	10		Наблюдение
10	Общая физическая подготовка	76		76	Сдача нормативов
11	Основы техники и тактики дзюдо Специальная подготовка: техника и тактика дзюдо	118	2	116	Соревнования, итоговое занятие, устный опрос
	всего	216	24	192	