

ДЕПАРТАМЕНТ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТЮМЕНИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА
«БРИГАНТИНА» города Тюмени

Программа принята на заседании
педагогического совета
«28» августа 2020 год

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО
ЦРТДиЮ «Бригантина»
города Тюмени
Т. А. Русакова
2020 год



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Дзюдо»

Возраст обучающихся: 7-17 лет
Срок освоения: 3 года

Автор - составитель:
тренер-преподаватель
Фахритдинов Ильсур Айсович

Тюмень, 2020

Оглавление

№	Раздел	Страница
1	Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»	3
2	Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»	20
3	Список использованной литературы	32

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1 Пояснительная записка

Нормативно-правовой базой для разработки Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Дзюдо» (далее Программа) являются следующие документы:

- Конституция Российской Федерации, 2009г. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 № 1726-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации МОиН РФ по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) от 18.11.2015 г №09-3242;
- ГОСТ Р 7.0.5-2008 «Система стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу. Библиографическая ссылка. Общие требования и правила составления»;
- Приказ Минпросвещения России от 03 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;
- Приказ Минобрнауки РФ от 23 августа 2017 года № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 19 сентября 2012 г. N 231 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по дзюдо";
- Письмо Минпросвещения РФ от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» (Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий);
- Письмо Минпросвещения России от 07 мая 2020 года № ВБ-976/04 «Рекомендации о реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»;
- Положение о дополнительной общеобразовательной программе МАУ ДО

ЦРТДиЮ «Бригантина» города Тюмени;

- Устав МАУ ДО ЦРТДиЮ «Бригантина» города Тюмени;
- Письмо Министерства образования России от 09.08.2000 №237/23-16 «О построении преемственности в программах дошкольного образования и начальной школы».

Актуальность программы.

Дзюдо – это вид спортивной борьбы, культивируемый в большинстве стран мира. В России дзюдо является одним из популярных видов спорта. На сегодняшний день дзюдо является олимпийским видом спорта. Технический арсенал дзюдо включает в себя:

- бросковую технику;
- технику удержаний;
- технику болевых приёмов на локтевой сустав;
- технику удушающих приёмов.

Занятия этим видом единоборства направлены на физическое и духовное совершенствование личности на основе совершенствования техники, тактики и философии дзюдо

Этот вид спорта придаёт непринужденность и уверенность движениям, прекрасно дисциплинирует, вырабатывает умение владеть собой, вселяет уверенность робким и усмиряет драчунов. Человек приобретает физическую и психическую уравновешенность. Программа по обучению элементам самозащиты разработана на основе базовых элементов борьбы дзюдо с учетом возрастных их психофизиологических особенностей обучающихся. При этом с учетом контактности данного вида спорта, необходимо четкое соблюдение требований по обучению, указанных в данной программе.

В программе даны методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных уровнях, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и от специальных особенностей занимающегося.

Реализация данной программы позволит повысить социальную значимость физической культуры и спорта и использовать это не только для профилактики правонарушений среди детей и подростков, но и для организации досуговой деятельности и оздоровления молодого поколения, формирования потребности в здоровом образе жизни, осуществления всестороннего гармоничного развития личности, воспитания ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями обучающихся, вовлечение максимального количества детей в систематические занятия спортом, выявление у них склонностей и пригодности для дальнейших занятий спортом, воспитание устойчивого интереса к ним.

Педагогическая целесообразность заключается в осуществлении учета физиологических и психологических особенностей каждого обучающегося, в предоставлении каждому из них возможности осваивать тренировочные упражнения в соответствии с физиологическими особенностями организма.

Программа рассчитана на 3 года обучения детей в возрасте 7-17 лет.

Программа включает в себя разделы, освещающие теоретическую, физическую, техническую, тактическую, психологическую подготовку обучающихся.

Данная программа адаптирована под реальные условия Учреждения.

Очная форма обучения

Объем и срок освоения:

1 год обучения – 144 часа.

2 и 3 года обучения – 216 часов.

Комплектование групп: группы формируются из обучающихся разного возраста. Количество человек в группе – 15-25.

Режим занятий:

1 год обучения – 2 раза в неделю;

2 и 3 года обучения – 3 раза в неделю.

Особенности организации образовательного процесса:

Учебно-тренировочный процесс условно делится на занятия в спортивном зале и стадионе. Используя технику борьбы дзюдо наряду с базовыми видами спорта: легкой атлетикой акробатикой, игровыми видами спорта, повышается интерес ребенка к занятиям спортом, делая его разнообразнее.

Характеристика контингента

Настоящая программа разработана для проведения занятий с обучающимися. Начиная с 7 до 17-летнего возраста, для спортивно-оздоровительных групп.

В данную программу включена ОФП (общая физическая подготовка); СФП (специальная физическая подготовка); ТТП (техничко-тактическая подготовка).

Условия применения формы обучения – программа реализуется в очной форме обучения:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях;
- спортивно-оздоровительные занятия;
- тестирование.

Очная форма с использованием дистанционных технологий

Объем и срок освоения: возможно изменение срока реализации при сохранении объема.

Комплектование групп: занятия будут организованы в соответствии с возможностями занимающихся.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Особенности организации образовательного процесса: образовательный процесс организуется в форме видеоуроков, которые педагог отправляет обучающимся по электронной почте, также посредством проведения занятий по видеосвязи в Skype.

Характеристика контингента: дети с 7 до 17-летнего возраста, прошедшие медицинский осмотр не реже 1 раза в год и имеющие допуск к занятиям дзюдо.

Условия применения формы обучения: в случае карантина, активированных дней предусмотрен переход на дистанционное обучение. При этом в учебный план

и календарный учебный график вносятся соответствующие корректировки в части форм обучения, соотношения часов теории и практики, сроков и дат изучения отдельных тем.

Дистанционные формы работы могут быть использованы индивидуально в случае болезни ребёнка, при необходимости создания особых образовательных условий, разработке индивидуального образовательного маршрута.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: создание условий для раскрытия физического и духовного потенциала личности средствами борьбы дзюдо.

Задачи:

Воспитательные:

- Обеспечить предпосылки духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания.
- Способствовать формированию дисциплинированности, самоконтроля, приучать детей к соблюдению распорядка дня.
- Способствовать становлению ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами .
- Улучшить качество процесса физического воспитания и образования занимающихся.

Развивающие:

- Сформировать потребность в занятиях физической культурой и спортом.
- Способствовать развитию физических качеств (силовых, скоростных, в том числе гибкости, выносливости, координации), накоплению и обогащению двигательного опыта у обучающихся.
- Сформировать у обучающихся интерес и потребность в регулярных занятиях дзюдо.

Образовательные:

- Познакомить с основами техники борьбы дзюдо, акробатики, гимнастики, игровыми видами спорта, лёгкой атлетики для дальнейшего выбора спортивной дисциплины.
- Научить технике выполнения различных упражнений.
- Повысить уровень знаний в области физической культуры, дзюдо.

1.3 Содержание программы

Программа «Дзюдо» является трехгодичной.

В ходе освоения программы, осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку обучающихся, овладение основами техники дзюдо, выполнению контрольных нормативов и нормативов ВФСК ГТО.

Учебно-тематический план.

Год обучения: первый

№ раздела (УЭ)	Название раздела\темы\учебный элемент (УЭ)	Очная форма обучения				Очная форма с использованием дистанционных технологий			
		Количество часов			Формы аттестации\контроля	Количество часов			Формы аттестации\контроля
		все го	теория	практика		все го	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	2	2	-	Тестирование				Фотоотчет / видеоотчет о выполнении
2	Общая физическая подготовка	88		88	Визуальный контроль				Фотоотчет / видеоотчет о выполнении
3	Специальная физическая подготовка	26		26	Визуальный контроль				Фотоотчет / видеоотчет о выполнении
4	Технико-тактическая подготовка	22		22	Визуальный контроль				Фотоотчет / видеоотчет о выполнении
5	Контрольно-переводные испытания, аттестация	6		6	Тестирование				Фотоотчет / видеоотчет о выполнении
	итого	144	2	142					

Содержание программы

Раздел №1. Теоретическая подготовка

1. Физическая культура и спорт в России.

Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармоничного развития, подготовки к труду и защите Родины.

2. Краткий обзор развития дзюдо.

История возникновения дзюдо. Развитие борьбы дзюдо в СССР и России. Дзюдо- как олимпийская дисциплина.

3. Гигиенические знания и навыки.

Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале борьбы дзюдо. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и

воды в целях укрепления здоровья и закаливания.

4. Морально-волевая подготовка.

Поведение российского спортсмена, спортивная честь. Культура и интересы юного дзюдоиста.

5. Правила соревнований.

Программа соревнований, весовые категории, правила проведения соревнований, правила поведения в спортивном зале и на спортплощадках. Правила безопасности.

6. Психологическая подготовка.

Преодоление чувства страха и неуверенности на тренировках и соревнованиях. Преодоление трудностей возникающих в ходе ведения схватки. Соблюдение спортивного режима. Выполнение тренировочных заданий.

Раздел №2. Общая физическая подготовка

1. Основные строевые упражнения.

Построение в одну, две шеренги. Размыкание и смыкание, расчет по порядку, на первый второй. Повороты на месте и в движение, выход из строя и возвращение в строй, Ходьба обычным шагом, бег обычный, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, ходьба на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы. Ходьба гуськом. Сочетание ходьбы и бега с прыжками. Бег скрестными и приставными шагами, змейкой, по пересеченной местности. Изменение скорости движения по команде. Построение в колонну и в шеренгу на скорость.

2. Прыжки и метания.

Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Прыжки через препятствия. Метание теннисных, баскетбольных и набивных мячей в цель и на дальность.

3. Прикладные упражнения.

Поднимание и переноска партнера вдвоем, переноска партнера на спине. Лазание по гимнастической стенке, канату, шесту.

4. Упражнения с гимнастической палкой.

Наклоны и повороты туловища. Маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и закручивание. Переносы ног через палку. Подбрасывание и ловля палки.

5. Упражнения с теннисным мячом.

Броски и ловля из положения стоя, сидя, лежа одной и двумя руками. Перебрасывание мяча на ходу и при беге. Метание мяча в цель, мишень и на дальность.

6. Упражнения с набивным мячом.

Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками. Броски вверх и ловля мяча с приседаниями и поворотами. Перебрасывание друг другу в различных положениях и разными способами. Броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами. Эстафеты и игры с мячом. Броски на дальность.

7. Упражнения с отягощениями.

С гантелями – сгибание рук, наклоны и повороты туловищу с гантелями в вытянутых руках и др.

8. Упражнения на гимнастических снарядах.

На канате и шесте – лазание с помощью и без помощи ног, раскачивание и прыжки с каната. На бревне – ходьба, повороты, прыжки и др. На перекладине и кольцах – подтягивание, повороты, соскоки. Опорные прыжки.

9. Подвижные игры и эстафеты.

Различные подвижные игры, комбинированные эстафеты с бегом, прыжками, метаниями и т.д. Овладение простейшими навыками командной борьбы.

Раздел № 3. Специальная физическая подготовка

1. Акробатические упражнения

Кувырки вперед через голову, правое, левое плечо. Кувырки назад с выходом в стойку, на шпагат. Кувырки через препятствие, скрестив голени, из стойки на руках, на голове. Перевороты в сторону.(Колесо)

2. Упражнения для укрепления спины и шеи

Выход на гимнастический и борцовский мост из положения лежа на спине, движение вперед-назад в положение борцовский мост, с поворотом головы, с различным положением рук и ног, упражнения "лодочка" "паучок." Скручивание туловища, таза вправо влево.

3. Игры с элементами борьбы

Отталкивание руками, стоя друг против друга. Перетягивание одной рукой стоя и сидя. Выталкивание с ковра, выведение из равновесия стоя на одной ноге без помощи рук. Борьба за захват ноги. Борьба в партере на удержание из различных положений.

4. Упражнения в самостраховке и страховке партнера

Отталкивание руками от ковра из упора лежа, падение на ковер стоя грудью, боком, спиной к нему. Кувырки вперед через правое левое плечо с хлопком, кувырки назад через правое левое плечо, кувырки через препятствия и т.д.

Раздел №4. Техничко-Тактическая подготовка

1.Передвижения: вперед, назад, вправо, влево, свободное передвижение. Самостраховка: на правый, левый бок, на спину.

2. Падение: кувырком через правое, левое плечо. Падение через партнера стоящего на четвереньках- стоя к нему лицом, спиной. Падения вперед на вытянутые руки, падения назад вправо влево с разворотом туловища.

3. Стойка: фронтальная, правосторонняя, левосторонняя, высокая, низкая.

4. Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную.

5. Захваты: атакующие, защитные, вспомогательные. Односторонние, двухсторонние захваты.

Захваты для проведения приемов:

- рукава и разноименного отворота "классический захват"
- рукава и шеи "верхний захват"
- двух отворотов
- двух рукавов
- рукава и пояса сзади из-под разноименной руки
- рукава и спины из-под разноименной руки
- рукава и спины через разноименное плечо
- односторонний захват рукава и отворота

- односторонний захват рукава и пояса
- одной руки двумя – правой изнутри за плечо, левой изнутри за предплечье.

6. Подготовка к броскам: выведения из равновесия вперед – сбивание на носки, сбивание на одну ногу: выведение из равновесия назад- осаживание на пятки; выведение из равновесия в сторону- сгибание на одну ногу: выведения из равновесия вправо- вперед, влево- вперед, вправо- назад, влево- назад. Сбивы, накаты.

7. Броски:

- задняя подножка
- боковая подножка
- передняя подножка
- одноименный зацеп
- разноименный зацеп
- бросок через бедро
- подсечка в темп шагов
- контрприемы

8. Удержания:

- боковое справа, слева
- со стороны головы с отключением одной руки
- со стороны головы с отключением двух рук
- поперек справа, слева
- сверху.

Раздел №5. Контрольно-переводные испытания, аттестация

Учебно-тематический план.

Год обучения: второй

№ раздела (УЭ)	Название раздела\темы\учебный элемент (УЭ)	Очная форма обучения				Очная форма с использованием дистанционных технологий			
		Количество часов			Формы аттестации\контроля	Количество часов			Формы аттестации\контроля
		все го	теория	практика		все го	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	2	2	-	Тестирование				Фотоотчет / видеоотчет о выполнении
2	Общая физическая подготовка	104		104	Визуальный контроль				Фотоотчет / видеоотчет о выполнении
3	Специальная физическая	62		62	Визуальный контроль				Фотоотчет / видеоотчет о выполнении

	подготовк а								
4	Технико- тактическ ая подготовк а	42		42	Визуальный контроль				Фотоотчет / видеоотчет о выполнении
5	Контроль но- переводн ые испытани я, аттестаци я	6		6	Тестирование				Фотоотчет / видеоотчет о выполнении
	итого	216	2	214					

Содержание программы

Раздел № 1. Теоретическая подготовка

1. Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура в системе образования. Обязательные уроки, гимнастика в режиме дня. Внеклассная и внешкольная работа. Значение разносторонней физической подготовки для достижения высоких результатов в спорте.

2. Краткий обзор развития дзюдо.

Развитие борьбы дзюдо в СССР и России. Борьба как форма проявления силы, ловкости народов нашей страны. Возникновение спортивной борьбы и развитие системы самозащиты. Возникновение и развитие борьбы дзюдо в нашей стране. Место и значение борьбы в системе физического воспитания. История олимпийского дзюдо.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Гигиенические знания и навыки.

Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. **Гигиенические знания и навыки:** Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиена одежды и обуви. Уход за кожей, волосами, зубами, ногтями. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом. Особенности питания при занятиях дзюдо. Значение витаминов в питании спортсмена. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур. Использование природных факторов в целях закаливания организма. Гигиена жилищ и мест занятий.

4. Морально-волевая подготовка.

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом:

- Честность, правдивость, порядочность;
- Благородство, великодушие, отзывчивость, способность к

сопереживанию;

- Трудолюбие, дисциплинированность, обязательность, постоянство;
- Вежливость, приветливость, дружелюбие;
- Заботливость, бережливость, коллективизм.
- Упорство, настойчивость, целеустремленность, выдержка, уверенность, решительность, смелость, храбрость.

5. Правила соревнований.

Форма дзюдоиста. Поклоны в дзюдо. Обязанности главного судьи соревнования. Обязанности руководителя татами. Врач соревнований. Продолжительность схватки в зависимости от возраста участников. Оценка приема. Определение победителя. Возрастные группы и весовые категории. Взвешивание участников. Дисквалификация с соревнований. Состав судейской коллегии на татами. Права и обязанности судей. Правила проведения болевых и удушающих приемов. Разряды и звания.

6. Психологическая подготовка.

Преодоление чувства страха и неуверенности на тренировке и соревнование, трудностей возникающих в ходе ведения схватки. При равной степени технико-тактической обученности и при равных физических кондициях победу одержит тот, у кого лучше окажется психологическая подготовка.

Раздел №2. Общая физическая подготовка.

1. Строевые упражнения.

Построение в одну, две шеренги. Размыкание и смыкание, расчет по порядку, на первый второй. Повороты на месте и в движение, выход из строя и возвращение в строй, Ходьба обычным шагом, бег обычный, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, ходьба на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы. Ходьба гуськом. Сочетание ходьбы и бега с прыжками. Бег скрестными и приставными шагами, змейкой, по пересеченной местности. Изменение скорости движения по команде. Построение в колонну и в шеренгу на скорость.

2. Общеразвивающие упражнения.

Основные стойки. Движение рук и ног в основных направлениях. Приседания. Наклоны и повороты туловища и головы. Прыжки на месте. Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками. Сгибание и разгибание ног одновременно, поочередно и поднимание прямых ног. Перешагивание ногой вперед и назад через опущенные руки. Наклоны туловища в согласовании с движениями рук. Ассиметричные движения рук и ног.

3. Упражнения на формирование правильной осанки.

Наклоны туловища вправо и влево не отрываясь от плоскости. Поднимание рук вверх, в стороны стоя спиной к вертикальной плоскости, в приседе. Упражнения с удержанием груза на голове. Ходьба с различной постановкой стопы. Ходьба по обручу, канату, лежащим на полу.

4. Лазание, перелазание.

Лазание на четвереньках, по скамейке поставленной под углом. Лазание по гимнастической стенке вверх, вниз, влево, вправо различными способами. Перелезание через препятствие. Переползание с партнером на спине.

5. Упражнения на равновесие.

Ходьба и бег на одной ноге. Ходьба по бревну с различными предметами в руках. Ходьба на носках вверх, вниз по наклонной скамейке. Стойка на бревне поперек и вдоль на одной ноге. Повороты на бревне.

6. Упражнения со скакалками.

Прыжки через вращающуюся скакалку с различным положением рук. Прыжки на одной ноге. Прыжки назад, в стороны. Прыжки с продвижением вперед. Прыжки через скакалку вдвоем.

7. Упражнения с гимнастической палкой.

Палка горизонтально за спиной на локтевых сгибах: повороты, наклоны туловища, круговое вращение туловищем, ходьба с выпадами и поворотами туловища. Перешагивание через палку вперед и назад.

8. Упражнения на гимнастической скамейке.

Сгибание и разгибание ног сидя на скамейке. Наклоны к правой и левой ногам. Перепрыгивание через скамейку, толчком двумя ногами. Прогибание туловища назад в положении лежа поперек скамейки, ноги закреплены. Поднятие скамейки группой стоя боком.

9. Упражнения на гимнастической стенке.

Передвижение вправо и влево стоя на разной высоте. Лазание скрестными шагами. Поднимание ног в висе. Наклоны вперед стоя спиной к стенке, держась за рейку на высоте пояса. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу ноги на 2-3 рейке.

10. Легкоатлетические упражнения.

Бег 15, 30, 60, 100 метров. Кросс 500, 1000, 1500 метров. Прыжки в длину с места и разбега. Метание теннисного мяча.

11. Подвижные игры.

Волейбол, баскетбол, футбол, регби, настольный теннис.

Раздел №3. Специальная физическая подготовка

1. Акробатические упражнения.

Кувырки вперед через голову, правое, левое плечо. Кувырки назад с выходом в стойку, на шпагат. Кувырки через препятствие, скрестив голени, из стойки на руках, на голове. Перевороты в сторону. (Колесо)

2. Упражнения для укрепления спины и шеи.

Забегание вокруг головы, вставание на мост из стойки, сидя на коленях, выход на гимнастический и борцовский мост из положения лежа на спине, движение вперед-назад в положение борцовский мост, с поворотом головы, с различным положением рук и ног, упражнения "лодочка" "паучок." Скручивание туловища, таза вправо влево.

3. Игры с элементами борьбы.

Отталкивание руками, стоя друг против друга. Перетягивание одной рукой стоя и сидя. Выталкивание с ковра, выведение из равновесия стоя на одной ноге без помощи рук. Борьба за захват ноги. Борьба в партере на удержание из различных положений.

4. Упражнения в самостраховке и страховке партнера.

Отталкивание руками от ковра из упора лежа, падение на ковер стоя грудью, боком, спиной к нему. Кувырки вперед через правое левое плечо с хлопком, кувырки назад через правое левое плечо, кувырки через препятствия и т.д.

5. Упражнения с грузом. Переноска партнера на руках, плечах, спине. Ходьба и бег с партнером. Поднимание лежащего партнера.

6. Упражнения с отягощениями.

Сгибание рук, наклоны, повороты туловищу с гантелями в вытянутых руках. Со штангой – приседания, наклоны, вращения туловища. С гириями – жим, вырывание и толкание гири из различных положений.

7. Упражнения с сопротивлением.

Перетягивание в парах одной и двумя руками, сидя и стоя. Выталкивание с площади ковра. Борьба за захват. Борьба за площадь ковра, за отрыв партнера от ковра.

8. Упражнения на скорость.

Выполнение различных упражнений в течении 10-15 сек. с максимальной скоростью. Выполнение упражнений по зрительному и слуховому сигналам. Борьба с быстрым партнером.

9. Упражнения на выносливость.

Многократное выполнение упражнений. Ведение игр длительное время. Ведение схватки до 10-15 минут.

Раздел №4. Техничко-Тактическая подготовка

1. Броски: Задняя, передняя, боковая подножка, через бедро, через плечо, зацепы голенью одноименные, разноименные, боковая подсечка в темп шагов, подхват под две ноги, подхват под одну ногу, подсечка под пятку, с упором в колено, с упором ноги в живот, мельница, плечо с колен. Контрприемы под вышеперечисленные приемы.

2. Удержания: со стороны головы, верхом, поперек, боковое.

3. Переворачивания: при помощи ног, захватом бедра и руки, захватом двух рук.

4. Приемы: болевые, удушающие

5. Использование статической ситуации для проведения технического действия.

6. Использование кинематической ситуации для проведения технического действия. Во время передвижения дзюдоиста вперед, назад, влево, вправо, по кругу. На противнике наступающем, отступающем, тянущем, бегущем.

7. Тактика ведения поединка с различными по росту и весу партнерами. Тори берет захват, Уке срывает и блокирует захват. Тори атакует Уке защищается. Тори атакует Уке контратакует. Борьба по заданию: Тори проигрывает и атакует - Уке защищается и контратакует и т.д.

8. Взаиморасположение дзюдоистов при проведении приемов стоя и лежа.

Раздел №5. Контрольно-переводные испытания, аттестация

Учебно-тематический план.

Год обучения: третий

№ раздела (УЭ)	Название раздела\те- мы\ учебный элемент (УЭ)	Очная форма обучения			Очная форма с использованием дистанционных технологий				
		Количество часов			Формы аттестации\ко нтроля	Количество часов			Формы аттестации\ко нтроля
		все го	теор ия	практ ика		все го	теор ия	практ ика	
1	Теоретиче- ская подготовк а	2	2	-	Тестирование				Фотоотчет / видеоотчет о выполнении
2	Общая физическа я подготовк а	104		104	Визуальный контроль				Фотоотчет / видеоотчет о выполнении
3	Специаль ная физическа я подготовк а	62		62	Визуальный контроль				Фотоотчет / видеоотчет о выполнении
4	Технико- тактическ ая подготовк а	42		42	Визуальный контроль				Фотоотчет / видеоотчет о выполнении
5	Контроль но- переводн ые испытани я, аттестаци я	6		6	Тестирование				Фотоотчет / видеоотчет о выполнении
	итого	216	2	214					

Содержание программы

Раздел №1. Теоретическая подготовка

1. Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура – часть общей культуры. Ее значение для укрепления здоровья, всестороннего физического развития, подготовки к труду и защите Родины. Физическая культура и спорт как одно из средств воспитания человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

2. Краткий обзор развития борьбы дзюдо.

Борьба дзюдо как средство физического воспитания, ее краткая характеристика: спортивное, оздоровительное и прикладное значение. Основные этапы формирования и развития дзюдо.

3. Краткие сведения о строение и функциях организма человека.

Гигиенические знания и навыки.

Гигиенические требования к борцовским залам, инвентарю и оборудованию. Дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля, вес, динамометрия, спирометрия.

4. Морально-волевая подготовка.

– Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: Честность, правдивость, порядочность;
– Благородство, великодушие, отзывчивость, способность к сопереживанию;
– Трудолюбие, дисциплинированность, обязательность, постоянство;
– Вежливость, приветливость, дружелюбие;
– Заботливость, бережливость, коллективизм.
– Упорство, настойчивость, целеустремленность, выдержка, уверенность, решительность, смелость, храбрость.

5. Правила соревнований.

Значение соревнований, их цели и задачи. Характеристика соревнований, способы проведения соревнований.

6. Психологическая подготовка.

Преодоление чувства страха и неуверенности на тренировке и соревнование, трудностей возникающих в ходе ведения схватки. При равной степени технико-тактической обученности и при равных физических кондициях победу одержит тот, у кого лучше окажется психологическая подготовка.

Раздел №2. Общая физическая подготовка.

1. Строевая подготовка.

Ходьба и бег с изменением темпа и направления, с выполнением упражнений для различных групп мышц. Построения и перестроения в движении и т.д.

2. Гимнастические упражнения.

На перекладине, брусках, гимнастической стенке, скамейке и в прыжках. Простейшие акробатические элементы: кувырки, кульбиты, перевороты и их соединения.

3. Легкая атлетика.

Бег на 60 и 100 метров, кросс на 500 и 1000 метров, прыжки в длину с места и разбега. Метание гранаты, теннисного мяча, толкание ядра.

4. Спортивные подвижные игры. баскетбол, волейбол, футбол, теннис.

5. Упражнения из других видов спорта.

Упражнения со штангой, гириями, гантелями и отягощениями.

Раздел №3. Специальная физическая подготовка

1. Акробатические упражнения.

Кувырки вперед через голову, правое, левое плечо. Кувырки назад с выходом в стойку, на шпагат. Кувырки через препятствие, скрестив голени, из стойки на руках, на голове. Перевороты в сторону. (Колесо)

2. Упражнения для укрепления спины и шеи.

Забегание вокруг головы, вставание на мост из стойки, сидя на коленях, выход на гимнастический и борцовский мост из положения лежа на спине, движение вперед-назад в положение борцовский мост, с поворотом головы, с

различным положением рук и ног, упражнения "лодочка" "паучок." Скручивание туловища, таза вправо влево.

3. Игры с элементами борьбы.

Отталкивание руками, стоя друг против друга. Перетягивание одной рукой стоя и сидя. Выталкивание с ковра, выведение из равновесия стоя на одной ноге без помощи рук. Борьба за захват ноги. Борьба в партере на удержание из различных положений.

4. Упражнения в само страховке и страховке партнера.

Отталкивание руками от ковра из упора лежа, падение на ковер стоя грудью, боком, спиной к нему. Кувырки вперед через правое левое плечо с хлопком, кувырки назад через правое левое плечо, кувырки через препятствия и т.д.

5. Упражнения с грузом. Переноска партнера на руках, плечах, спине. Ходьба и бег с партнером. Поднимание лежащего партнера.

6. Упражнения с отягощениями.

Сгибание рук, наклоны, повороты туловищу с гантелями в вытянутых руках. Со штангой – приседания, наклоны, вращения туловища. С гириями – жим, вырывание и толкание гири из различных положений.

7. Упражнения с сопротивлением.

Перетягивание в парах одной и двумя руками, сидя и стоя. Выталкивание с площади ковра. Борьба за захват. Борьба за площадь ковра, за отрыв партнера от ковра.

8. Упражнения на скорость.

Выполнение различных упражнений в течении 10-15 сек. с максимальной скоростью. Выполнение упражнений по зрительному и слуховому сигналам. Борьба с быстрым партнером.

9. Упражнения на выносливость.

Многократное повторение упражнений, ведение схватки до 10-15 минут.

Раздел №4. Техничко-Тактическая подготовка

1. Броски:

- передняя подсечка под выставленную ногу,
- силовой подхват,
- подсад голенью,
- задняя подножка под две ноги,
- передняя подсечка под отставленную ногу,
- передняя подножка с колена.

2. Удержания:

- сбоку с захватом руки и головы,
- поперек с захватом бедра.

3. Переворачивания:

- рычагом,
- захватом руки из-под плеча,

3.4. Болевые приемы:

- рычаг внутрь,

- перегибание локтя при захвате руки ногами.

5. Удушающие приемы:

- сзади предплечьем,
- сзади плечом и предплечьем,
- сзади воротом, приподнимая руку,
- сзади петель.

– Работа по тактике ведения схваток проводится в ходе учебно-тренировочного процесса а также по ходу соревнований.

Разведка – наблюдением, опросом, поединком. Оценка обстановки – условий проведения соревнований и контингента участников. Планирование выступления. Принятие решения и реализация плана, корректировка плана. Тактика ведения поединка, проведения приемов, передвижений. Распределение сил на весь поединок.

Раздел №5. Контрольно-переводные испытания, аттестация

1.4 Планируемые результаты

На каждый год обучения для всех занимающихся разрабатываются контрольные нормативы по общей физической и специальной подготовке.

На основании графиков учебного процесса и месячных рабочих планов составляется расписание занятий.

1 год обучения

Зачетные требования (планируемый результат)

Общая физическая подготовка.

Виды упражнений	Возраст					
	7-8 лет			9-10 лет		
	Отлично	Хорошо	Удовл.	Отлично	Хорошо	Удовл.
Прыжок в длину с места (см)	140	120	115	160	140	130
Сгибание туловища из положения сидя за 60 сек (кол-во раз)	16	14	12	20	18	16
Сгибание и разгибание рук в упоре от пола (кол-во раз)	12	9	7	16	12	9

Техническая подготовка.

Правильно принять стойку дзюдоиста. Передвижения и дистанции. Самостраховка. Захваты.

Тактическая подготовка.

Правильно выполнять сковывание, опережение, маневрирование, выведение из равновесия.

Психологическая подготовка.

Проверка режима дня. Проверка дневника. Проверка отношений занимающегося к тренировкам.

2 год обучения

Зачетные требования (планируемый результат)

Общая физическая подготовка.

Виды упражнений	Возраст					
	11-12 лет			13-14 лет		
	Отлично	Хорошо	Удовл.	Отлично	Хорошо	Удовл.
Прыжок в длину с места (см)	175	160	150	200	185	175
Сгибание туловища из положения сидя за 60 сек (кол-во раз)	30	25	20	47	38	30
Сгибание и разгибание рук в упоре от пола (кол-во раз)	20	14	12	30	25	20

Уметь выполнять упражнения на борцовском мосту, забегание вокруг головы, вставание на мост из положения стоя на коленях. Уметь выполнять имитационные упражнения для различных приемов.

Техническая подготовка.

Правильно выполнять все изученные приемы лежа и стоя. Уметь правильно брать захват и передвигаться по татами. Самостраховка.

Психологическая подготовка.

Проверка процесса воспитания волевых качеств.

Тактическая подготовка.

Выполнить приемы при передвижении партнера во всех направлениях. Провести несколько поединков с различными партнерами.

Теоретическая подготовка.

Ответить на вопросы по пройденному материалу.

Участие в соревнованиях в течении одного года

- Внутриклубное соревнование: 1
- Городское соревнование: 1-2
- Региональное соревнование: 1-2

В каждом соревновании выиграть все поединки – отлично, 70-80% поединков – хорошо, 50-60% - удовлетворительно.

3 год обучения

Зачетные требования (планируемый результат)

Общая физическая подготовка.

№	Виды упражнений	отлично	хорошо	удовлетвор.
1	Прыжок в длину с места (см)	230	210	200
2	Сгибание туловища из положения сидя за 60 сек (кол-во раз)	50	40	30
3	Сгибание и разгибание рук от пола (кол-во раз)	40	35	30

Техническая подготовка.

Провести на несопротивляющемся партнере одинакового веса шесть различных бросков, по два раза каждый. Каждый бросок оценивается из 5 баллов. Средняя оценка за демонстрацию техники от 5 до 4.8 – отлично, от 4.7 до 4.6 – хорошо, от 4.5 до 4.3 – удовлетворительно.

Тактическая подготовка.

Письменное составление тактического плана поединка по разделам : разведка, оценка обстановки, планирование, принятие решения. Реализация собственного плана и корректировка непосредственно в соревновательном поединке. Выполнение тактического плана на 90-100% - отлично, на 70-80% - хорошо, на 50-60% - удовлетворительно.

Теоретическая подготовка.

Ответить на вопросы по пройденному материалу.

Участие в соревнованиях в течение года:

- внутриклубное соревнование: 1
- городские соревнования: 1-2
- областные соревнования: 1-2
- Региональные, межрегиональные, всероссийские соревнования: 1-2

В каждом командном соревновании выиграть все поединки – отлично, 70-80% поединков – хорошо, 50-60% поединков – удовлетворительно.

Проведение общей и специальной разминки на оценку.

Психологическая подготовка.

Проверка умения правильно оценить свои возможности и возможности противника.

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дзюдо»: срок реализации – 3 года обучения, по возрасту воспитанников – разновозрастная (7- 17 лет), по форме организации занятий – групповые, по контингенту обучающихся – общая, наполняемость групп – 15-25 человек; периодичность проведения занятий – 2 раза в неделю (для воспитанников первого года обучения), 3 раза в неделю (для воспитанников второго и третьего года обучения), продолжительность занятий – 2 академических часа; продолжительность перемен – 10 минут.

Наименование группы	Срок учебного года	Кол-во занятий в неделю/продолжительность занятия	Наименование модуля/	Всего часов в год	Кол-во часов в неделю
Секция «Дзюдо 1»	С 1 сентября по 31 мая (36 недель)	2 занятия в неделю	Первый год обучения	144	4
Секция «Дзюдо 2»	С 1 сентября по 31 мая (36 недель)	3 занятия в неделю	Второй год обучения	216	6

Секция «Дзюдо 3»	С 1 сентября по 31 мая (36 недель)	3 занятия в неделю	Третий год обучения	216	6
---------------------	--	--------------------	------------------------	-----	---

Календарный учебный график. Первый год обучения. (Приложение 1)

Календарный учебный график. Второй год обучения. (Приложение 2)

Календарный учебный график. Третий год обучения. (Приложение 3)

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Занятия по дзюдо проводятся в оборудованном спортивном зале на борцовском ковре – татами, для успешной реализации данной программы необходимо следующее оборудование и инвентарь:

- татами
- гимнастические маты
- гимнастическая стенка
- спортивный канат
- перекладина
- штанга с набором блинов
- гантели
- скакалки
- спортивная резина
- мячи набивные и игровые
- кимоно (дзюдога приобретается самостоятельно родителями обучающихся)

Для осуществления образовательного процесса по Программе «Дзюдо» в очной форме с использованием дистанционных технологий будут использоваться гимнастические коврики, скакалки, различные утяжелители. Образовательный процесс организуется в форме видеоуроков, которые педагог отправляет обучающимся по электронной почте, также посредством проведения занятий по видеосвязи через программу Skype.

Требования к организации рабочего места педагога и обучающегося:

Рабочее место обучающегося при освоении программы с использованием дистанционных технологий должно быть организовано дома и соответствовать необходимым нормативам и требованиям, быть оборудовано компьютером, имеющим доступ к сети Интернет, колонками, рабочим пространством для занятия.

Организация общения с детьми и родителями будет осуществляться с помощью приложения-мессенджера Viber.

Для обеспечения текстовой, голосовой и видеосвязи через Интернет педагог использует программу Skype.

Занятия по Программе ведёт педагог дополнительного образования с наличием профессионального образования соответствующего профиля.

Требования по технике безопасности в процессе реализации программы

При проведении занятий и других видов педагогической деятельности необходимо соблюдать следующие требования:

- проводить инструктаж по технике безопасности и охране жизни и здоровья обучающихся при проведении занятий, во время перемен, экскурсий и других видов педагогической деятельности в помещении и за его пределами;
- соблюдать санитарные нормы и правила содержания помещений образовательного учреждения;
- соблюдать правила пожарной безопасности (знать план эвакуации воспитанников на случай пожара, места расположения первичных средств пожаротушения; уметь обращаться с огнетушителем);
- знать инструкцию по оказанию первой доврачебной помощи пострадавшим.
- вовремя выявлять неисправное электрооборудование, ТСО в кабинетах и других помещениях, которое может привести к поражению детей электрическим током, пожару, вызванному коротким замыканием;
- соблюдать правила хранения и использования спортивного инвентаря, не использовать оборудование и мебель в неисправном состоянии или с дефектами.

2.3. Формы аттестации

В Программе по очной форме обучения предусмотрены следующие виды аттестации:

1) Входной контроль.

Входной контроль используется для оценки уровня физического и технического развития, и его соответствия намеченным целям и задачам. Он должен быть своевременным и основываться на качественных и количественных критериях оценки. В качестве наиболее приемлемой формы контроля следует использовать тестовые испытания по общефизической и специальной подготовке.

При этом следует руководствоваться следующими рекомендациями:

- тестовые испытания необходимо проводить в течение дня;
- при проведении контрольных испытаний необходимо стараться соблюдать одинаковые условия: время суток, климатические и температурные условия, арсенал вспомогательных средств, место проведения упражнений, предшествующая нагрузка и так далее;
- следует придерживаться определенной последовательности в тестовых испытаниях, вначале выполняются специальные упражнения на технику, затем на гибкость, скорость и силу.

2) Текущий контроль.

Предусматривает сдачу воспитанниками контрольно-зачетных нормативов по общей и специальной физической подготовке. Проводиться в течение года обучения.

3) Итоговый контроль.

Предусматривает сдачу нормативов в конце года обучения. За основу взяты нормативы ВФСК ГТО

В Программе по очной форме с использованием дистанционных технологий предусмотрены:

Текущий контроль: Беседа с обучающимися и родителями, анализ фото и видео с выполненным заданием, самоконтроль, онлайн консультирование.

Итоговый контроль: Самодиагностика, тестирование с автоматической проверкой, с проверкой педагогом, задания с ответом в виде файла, проектная деятельность, соревнование, творческая работа.

2.4. Методические материалы

Данная программа по очной форме обучения предполагает следующие методы обучения:

- словесный;
- наглядный;
- практический;
- игровой;
- соревновательный.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- учебно-тренировочные и спортивно-оздоровительные сборы;
- выполнение индивидуальных домашних заданий;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-20 минут в начале практического урока). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и видеоматериалами. На теоретических занятиях дзюдоист овладевает историческим опытом, теоретическими компонентами двигательной культуры дзюдо, осваивает методические основы (планирование, методы обучения, тактику), овладевает способами наблюдения, регистрации и обобщения тренировочных и соревновательных данных.

Практические занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные и контрольные.

Цель учебных занятий заключается в усвоении нового материала.

В процессе учебно-тренировочных занятий не только разучивают новый материал и закрепляют пройденный ранее, но большое внимание уделяют повышению общей и специальной работоспособности.

Тренировочные занятия целиком посвящаются эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению работоспособности.

Контрольные занятия проводятся в форме соревнований с целью проверки уровня готовности юных дзюдоистов. На таких занятиях принимаются зачёты по

технике и физической подготовке, проводятся контрольные схватки и квалификационные соревнования на присвоение очередного кю (пояса). Контрольные занятия позволяют оценить качество проведённой учебно-тренировочной работы, успехи и недостатки отдельных ребят в плане психической, физической и технико-тактической подготовленности. Контрольные занятия обычно завершают изучение определённого раздела учебной программы, а также применяются для коррекции состава учебных групп или проверки качества работы тренера.

Во время организации и проведении занятий следует особое внимание обратить на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

Все занимающиеся обязаны проходить врачебный и медицинский осмотр не реже 1 раза в год, а также перед участием в каждом соревновании.

Годовой учебно-тренировочный процесс состоит из подготовительного, соревновательного и переходного периодов (для групп 1 года обучения учебный год можно не делить на периоды, учитывая, что для них первый год занятий в секции носит подготовительный характер).

В подготовительном периоде решаются задачи подготовки дзюдоистов к достижению высокого уровня физической формы. Развиваются качества, необходимые дзюдоистам – сила, выносливость, гибкость, быстрота реакции, координация движений (ловкость); совершенствуются морально-волевые качества – настойчивость, воля к достижению победы, стойкость, уверенность и др. Большое внимание уделяется овладению техническими навыками. Повышается уровень теоретических знаний. Как правило, подготовительный период длится до 6 месяцев и состоит из двух этапов: обще-подготовительного и специально-подготовительного.

Соревновательный период. Дальнейшее совершенствование умений выполнять элементы техники и пополнение арсенала тактических приёмов борьбы дзюдо; комплексное развитие морально-волевых и физических качеств; достижение занимающимися высокого уровня тренированности; специальная подготовка к участию в соревнованиях. Для решения этих задач используются теоретические и практические занятия. Большое внимание уделяется освоению и совершенствованию умений выполнять технику и использовать приёмы тактической подготовки, а также проведению тренировочных и контрольных схваток. В этом периоде занимающиеся участвуют в соревнованиях в соответствии с намеченным календарным планом. В зависимости от количества ответственных соревнований этот период может быть разделён на несколько циклов. Каждый цикл состоит из предсоревновательного этапа, этапа основного соревнования и послесоревновательного этапа – активного отдыха.

Особенности организации образовательного процесса – очно.

Педагогические технологии:

- технология индивидуализации обучения;
- технология группового обучения;

- технология коллективного взаимообучения;
- технология разноуровневого обучения;
- технология развивающего обучения;
- технология проблемного обучения;
- технология игровой деятельности;
- коммуникативная технология обучения;
- здоровьесберегающая технология;

При очной форме обучения с использованием дистанционных технологий предусмотрены следующие формы организации занятий: видеуроки, мастер-классы, видеоконференции, вебинары.

Формы организации самостоятельной работы обучающихся: домашние задания, самостоятельные работы; фотографий, видеозаписей, презентаций; онлайн-консультации, текстовые и аудио рецензии.

Создание педагогом новых и использование имеющихся на Образовательных порталах и платформах ресурсов и заданий (текстовых, фото, видео, мультимедийных и др.).

3. Список использованной литературы

Литература для педагога:

1. Бойко В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: Физкультура и спорт, 2011. - 144 с.
2. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 2012. - 47 с.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 2011. - 331 с.
4. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 2010. - 142 с.
5. Годик М.А. Совершенствование силовых качеств//Современная система спортивной тренировки. - М.: «СААМ», 2012.
6. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 2008. - 135 с.
7. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 2009. - 368 с.
8. Игумнов В.М., Подливаев Б. А. Спортивная борьба.- М.: Просвещение, 2009. - 128 с.
9. Каплин В.Н., Сиротин О.А. Оценка уровня специальной и общефизической подготовленности дзюдоистов-юниоров: Метод, рекомендации. - М.: Госкомспорт, 2008. - 22 с.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 2009.- 320 с..
11. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. -ООО «Издательство АСТ», 2003. - 863 с.

12. Письменский И.А., Коблев Я.К., Сытпик В.Н. Многолетняя подготовка дзюдоистов. - М.: ФиС, 2009. - 328 с.
13. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. - Физкультура и спорт, 2008. - 286 с.
14. Родионов А.В. Влияние психических факторов на спортивный результат. - М.: ФиС, 2009. - 112 с.
15. Сиротин О. А. Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки дзюдоистов. - Челябинск, 2006. - 315 с.
16. Туманян Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование. - М.: Физкультура и спорт, 2008. - 144 с.

Литература для родителей:

17. Дзюдо: Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо) / Авт. — сост. С. В. Ерегина и др. — М.: Советс
- 18 *Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А.* Энциклопедия физической подготовки. — М.: Лептос. 1994. — 368 с. кий спорт, 2006. — 368 с.
- 19 *Лях В. И.* Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. — М.: Терра-Спорт, 2000. — 192 с
- 20 Малоподвижные игры. Выбирайте! // Здоровье дошкольника. – 2009 – № 3. Ковалева Е. А. Веселые игры на свежем воздухе для детей и их родителей. – М.: РИПОЛ-классик, «ДОМ XXI век», 2007. Когда за окном дождь... / Автор-сост. С. Н. Петрова. – М.: Центр

Литература для обучающихся

21. Альциванович К.К. 1000 +1 совет о питании при занятии спортом. Мн.: Современный литератор, 2001. – 288 с
22. Дзюдо: Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо) / Авт. — сост. С. В. Ерегина и др. — М.: Советс

Интернет-ресурсы

23. <http://lib.sportedu.ru/>
24. <https://www.judo.ru/>

Календарный учебный график. Первый год обучения

№ п\п	Тема занятия	Очная форма обучения				Очная форма обучения с использованием дистанционных технологий			
		Дата, время, место проведения	Форма проведения занятия	Кол-во часов	Форма контроля	Дата, время, место проведения	Форма проведения занятия	Кол-во часов	Форма контроля
1.	Техника безопасности на занятиях по дзюдо. ИПБДД Скоростно-силовая подготовка.	04.09.2020 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
2.	Теоретическая подготовка «Краткие сведения о строение и функциях организма. Гигиенические навыки и умения» Скоростно-силовая подготовка.	07.09.2020 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
3.	Теоретическая подготовка «Морально-волевая подготовка» Техника Дзюдо.	11.09.2020 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
4.	Техника Дзюдо. Комплекс упражнений на развитие специальной выносливости.	14.09.2020 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
5.	Скоростно-силовая подготовка. Комплекс упражнений на общую выносливость.	18.09.2020 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
6.	ОФП: Техника Дзюдо. Комплекс упражнений на развитие специальной выносливости.	21.09.2020 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении

7.	ОФП: Скоростно-силовая подготовка. Комплекс упражнений на общую выносливость.	25.09.2020 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
8.	Контрольно-переводные испытания.	28.09.2020 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
9.	Скоростно-силовая подготовка. Комплекс упражнений на общую выносливость.	02.10.2020 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
10.	ОФП: Техника Дзюдо. Комплекс упражнений на развитие специальной выносливости.	05.10.2020 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
11.	Техника Дзюдо. Комплекс упражнений на развитие специальной выносливости.	09.10.2020 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
12.	ОФП: Скоростно-силовая подготовка. Комплекс упражнений на общую выносливость.	12.10.2020 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
13.	ОФП: Техника Дзюдо. Комплекс упражнений на развитие специальной выносливости.	16.10.2020 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
14.	ОФП: Скоростно-силовая подготовка. Комплекс упражнений на общую выносливость.	19.10.2020 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении

						Интернет-мессенджер Skype			
15.	Техника Дзюдо. Комплекс упражнений на развитие специальной выносливости.	23.10.2020 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
16.	ОФП: Скоростно-силовая подготовка. Комплекс упражнений на общую выносливость.	26.10.2020 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
17.	ОФП: Техника Дзюдо. Комплекс упражнений на развитие специальной выносливости.	30.10.2020 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
18.	ОФП: Скоростно-силовая подготовка. Комплекс упражнений на общую выносливость.	02.11.2020 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
19.	Техника Дзюдо. Комплекс упражнений на развитие специальной выносливости.	06.11.2020 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
20.	ОФП: Силовая подготовка.	09.11.2020 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
21.	ОФП: Техника Дзюдо. Комплекс упражнений на развитие специальной выносливости.	13.11.2020 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении

22.	ОФП: Скоростно-силовая подготовка. Комплекс упражнений на общую выносливость.	16.11.2020 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
23.	ОФП: Техника Дзюдо. Комплекс упражнений на развитие специальной выносливости.	20.11.2020 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
24.	Скоростно-силовая подготовка. Комплекс упражнений на общую выносливость.	23.11.2020 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
25.	ОФП: Техника Дзюдо. Комплекс упражнений на развитие специальной выносливости.	27.11.2020 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
26.	ОФП: Скоростно-силовая подготовка. Комплекс упражнений на общую выносливость.	30.11.2020 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
27.	ОФП: Техника Дзюдо. Комплекс упражнений на развитие специальной выносливости.	04.12.2020 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
28.	Скоростно-силовая подготовка. Комплекс упражнений на общую выносливость.	07.12.2020 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
29.	ОФП: Техника Дзюдо. Комплекс упражнений на развитие специальной выносливости.	11.12.2020 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении

						Интернет-мессенджер Skype			
30.	ОФП: Скоростно-силовая подготовка. Комплекс упражнений на общую выносливость.	14.12.2020 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
31.	ОФП: Техника Дзюдо. Комплекс упражнений на развитие специальной выносливости.	18.12.2020 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
32.	Скоростно-силовая подготовка. Комплекс упражнений на общую выносливость.	21.12.2020 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
33.	ОФП: Техника Дзюдо. Комплекс упражнений на развитие специальной выносливости.	25.12.2020 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
34.	ОФП: Скоростно-силовая подготовка. Комплекс упражнений на общую выносливость.	28.12.2020 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
35.	ОФП: Контрольно переводные испытания.	11.01.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
36.	ОФП: Техника Дзюдо. Комплекс упражнений на развитие специальной выносливости.	15.01.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении

37.	ОФП: Скоростно-силовая подготовка. Комплекс упражнений на общую выносливость.	18.01.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
38.	ОФП: Техника Дзюдо. Комплекс упражнений на развитие специальной выносливости.	22.01.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
39.	ОФП: Скоростно-силовая подготовка. Комплекс упражнений на общую выносливость.	25.01.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
40.	ОФП: Техника Дзюдо. Комплекс упражнений на развитие специальной выносливости.	29.01.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
41.	ОФП: Скоростно-силовая подготовка. Комплекс упражнений на общую выносливость.	01.02.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
42.	ОФП: Техника Дзюдо. Комплекс упражнений на развитие специальной выносливости.	05.02.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
43.	ОФП: Техничко-Тактическая подготовка. Комплекс упражнений на общую выносливость.	08.02.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
44.	ОФП: Техника Дзюдо. Комплекс упражнений на развитие специальной выносливости.	12.02.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении

						Интернет-мессенджер Skype			
45.	ОФП: Скоростно-силовая подготовка. Комплекс упражнений на общую выносливость.	15.02.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
46.	ОФП: Техничко-Тактическая подготовка. Комплекс упражнений на развитие специальной выносливости.	19.02.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
47.	ОФП: Скоростно-силовая подготовка. Комплекс упражнений на общую выносливость.	22.02.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
48.	ОФП: Техника Дзюдо. Комплекс упражнений на развитие специальной выносливости.	26.02.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
49.	ОФП: Силовая подготовка.	01.03.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
50.	ОФП: Техничко-Тактическая подготовка. Комплекс упражнений на развитие специальной выносливости.	05.03.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
51.	ОФП: Скоростно-силовая подготовка. Комплекс упражнений на общую выносливость.	12.03.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении

52.	Технико-Тактическая подготовка. Комплекс упражнений на общую выносливость.	15.03.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
53.	ОФП: Техника Дзюдо. Комплекс упражнений на развитие специальной выносливости.	19.03.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
54.	ОФП: Скоростно-силовая подготовка. Комплекс упражнений на общую выносливость.	22.03.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
55.	ОФП: Технико-Тактическая подготовка. Комплекс упражнений на развитие специальной выносливости.	26.03.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
56.	Скоростно-силовая подготовка. Комплекс упражнений на общую выносливость.	29.03.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
57.	ОФП: Техника Дзюдо. Комплекс упражнений на развитие специальной выносливости.	02.04.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
58.	ОФП: Технико-Тактическая подготовка. Комплекс упражнений на общую выносливость.	05.04.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
59.	ОФП: Техника Дзюдо. Комплекс упражнений на развитие специальной выносливости.	09.04.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении

						Интернет-мессенджер Skype			
60.	СФП: Скоростно-силовая подготовка. Комплекс упражнений на общую выносливость.	12.04.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
61.	СФП: Техничко-Тактическая подготовка. Комплекс упражнений на развитие специальной выносливости.	16.04.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
62.	СФП: Скоростно-силовая подготовка. Комплекс упражнений на общую выносливость.	19.04.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
63.	СФП: Техничко-Тактическая подготовка. Комплекс упражнений на развитие специальной выносливости.	23.04.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
64.	СФП: Скоростно-силовая подготовка. Комплекс упражнений на общую выносливость.	26.04.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
65.	СФП: Техничко-Тактическая подготовка. Комплекс упражнений на развитие специальной выносливости.	30.04.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
66.	СФП: Скоростно-силовая подготовка. Комплекс упражнений на общую выносливость.	03.05.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении

67.	СФП: Техничко-Тактическая подготовка.	07.05.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
68.	СФП: Скоростно-силовая подготовка. Комплекс упражнений на общую выносливость.	14.05.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
69.	СФП: Техничко-Тактическая подготовка. Комплекс упражнений на развитие специальной выносливости.	17.05.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
70.	СФП: Скоростно-силовая подготовка. Комплекс упражнений на общую выносливость.	21.05.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
71.	СФП: Контрольно-переводные испытания.	24.05.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
72.	Бег, СФП, подвижные игры на свежем воздухе.	28.05.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
Итого:				144 часа					

Календарный учебный график. Второй год обучения

№ п/п	Тема занятия	Очная форма обучения				Очная форма обучения с использованием дистанционных технологий			
		Дата, время, место проведения	Форма проведения занятия	Кол-во часов	Форма контроля	Дата, время, место проведения	Форма проведения занятия	Кол-во часов	Форма контроля
1.	Техника безопасности на занятиях по дзюдо. ИПБДД Скоростно-силовая подготовка.	02.09.2020 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
2.	Теоретическая подготовка «Краткие сведения о строение и функциях организма. Гигиенические навыки и умения» Скоростно-силовая подготовка.	04.09.2020 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
3.	Теоретическая подготовка «Морально-волевая подготовка» ОФП: Техника Дзюдо.	07.09.2020 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
4.	СФП: Скоростно-силовая подготовка. Комплекс упражнений на общую выносливость.	09.09.2020 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
5.	ОФП: Техничко-тактическая подготовка. Силовая подготовка.	11.09.2020 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
6.	СФП: Техника Дзюдо. Комплекс упражнений на развитие специальной выносливости.	14.09.2020 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении

						Интернет-мессенджер Skype			
7.	ОФП: Скоростно-силовая подготовка. Комплекс упражнений на общую выносливость.	16.09.2020 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
8.	Технико-тактическая подготовка. Силовая подготовка.	18.09.2020 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
9.	ОФП: Техника Дзюдо. Комплекс упражнений на развитие специальной выносливости.	21.09.2020 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
10.	СФП: Скоростно-силовая подготовка. Комплекс упражнений на общую выносливость.	23.09.2020 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
11.	ОФП: Силовая подготовка.	25.09.2020 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
12.	СФП: Техника Дзюдо. Комплекс упражнений на развитие специальной выносливости.	28.09.2020 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
13.	Контрольно переводные испытания.	30.09.2020 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении

14.	ОФП: Техничко-тактическая подготовка. Силовая подготовка.	02.10.2020 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
15.	Техника Дзюдо. Комплекс упражнений на развитие специальной выносливости.	05.10.2020 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
16.	ОФП: Скоростно-силовая подготовка. Комплекс упражнений на общую выносливость.	07.10.2020 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
17.	СФП: Техничко-тактическая подготовка. Силовая подготовка.	09.10.2020 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
18.	ОФП: Техника Дзюдо. Комплекс упражнений на развитие специальной выносливости.	12.10.2020 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
19.	СФП: Скоростно-силовая подготовка. Комплекс упражнений на общую выносливость.	14.10.2020 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
20.	ОФП: Силовая подготовка.	16.10.2020 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
21.	Техника Дзюдо. Комплекс упражнений на развитие специальной выносливости.	19.10.2020 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении

						Интернет-мессенджер Skype			
22.	ОФП: Скоростно-силовая подготовка. Комплекс упражнений на общую выносливость.	21.10.2020 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
23.	СФП: Техничко-тактическая подготовка. Силовая подготовка.	23.10.2020 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
24.	ОФП: Техника Дзюдо. Комплекс упражнений на развитие специальной выносливости.	26.10.2020 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
25.	СФП: Скоростно-силовая подготовка. Комплекс упражнений на общую выносливость.	28.10.2020 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
26.	ОФП: Техничко-тактическая подготовка. Силовая подготовка.	30.10.2020 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
27.	Техника Дзюдо. Комплекс упражнений на развитие специальной выносливости.	02.11.2020 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
28.	ОФП: Силовая подготовка.	06.11.2020 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении

29.	СФП: Техника Дзюдо. Комплекс упражнений на развитие специальной выносливости.	09.11.2020 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
30.	ОФП: Скоростно-силовая подготовка. Комплекс упражнений на общую выносливость.	11.11.2020 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
31.	СФП: Техничко-тактическая подготовка. Силовая подготовка.	13.11.2020 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
32.	ОФП: Техника Дзюдо. Комплекс упражнений на развитие специальной выносливости.	16.11.2020 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
33.	Скоростно-силовая подготовка. Комплекс упражнений на общую выносливость.	18.11.2020 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
34.	ОФП: Техничко-тактическая подготовка. Силовая подготовка.	20.11.2020 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
35.	СФП: Техника Дзюдо. Комплекс упражнений на развитие специальной выносливости.	23.11.2020 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
36.	ОФП: Скоростно-силовая подготовка. Комплекс упражнений на общую выносливость.	25.11.2020 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении

						Интернет-мессенджер Skype			
37.	СФП: Силовая подготовка.	27.11.2020 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
38.	СФП: Техника Дзюдо. Комплекс упражнений на развитие специальной выносливости.	30.11.2020 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
39.	Скоростно-силовая подготовка. Комплекс упражнений на общую выносливость.	02.12.2020 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
40.	ОФП: Техничко-тактическая подготовка. Силовая подготовка.	04.12.2020 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
41.	ОФП: Техника Дзюдо. Комплекс упражнений на развитие специальной выносливости.	07.12.2020 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
42.	СФП: Техника Дзюдо. Комплекс упражнений на развитие специальной выносливости.	09.12.2020 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
43.	ОФП: Скоростно-силовая подготовка. Комплекс упражнений на общую выносливость.	11.12.2020 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении

44.	СФП: Техничко-тактическая подготовка. Силовая подготовка.	14.12.2020 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
45.	ОФП: Техника Дзюдо. Комплекс упражнений на развитие специальной выносливости.	16.12.2020 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
46.	Скоростно-силовая подготовка. Комплекс упражнений на общую выносливость.	18.12.2020 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
47.	ОФП: Силовая подготовка.	21.12.2020 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
48.	СФП: Техника Дзюдо. Комплекс упражнений на развитие специальной выносливости.	23.12.2020 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
49.	ОФП: Скоростно-силовая подготовка. Комплекс упражнений на общую выносливость.	25.12.2020 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
50.	СФП: Техничко-тактическая подготовка. Силовая подготовка.	28.12.2020 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
51.	Контрольно переводные испытания.	30.12.2020 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении

						Интернет-мессенджер Skype			
52.	Технико-тактическая подготовка. Силовая подготовка.	11.01.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
53.	ОФП: Техника Дзюдо. Комплекс упражнений на развитие специальной выносливости.	13.01.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
54.	СФП: Скоростно-силовая подготовка. Комплекс упражнений на общую выносливость.	15.01.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
55.	ОФП: Силовая подготовка.	18.01.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
56.	СФП: Техника Дзюдо. Комплекс упражнений на развитие специальной выносливости.	20.01.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
57.	ОФП: Скоростно-силовая подготовка. Комплекс упражнений на общую выносливость.	22.01.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
58.	Технико-тактическая подготовка. Силовая подготовка.	25.01.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении

59.	ОФП: Техника Дзюдо. Комплекс упражнений на развитие специальной выносливости.	27.01.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
60.	СФП: Скоростно-силовая подготовка. Комплекс упражнений на общую выносливость.	29.01.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
61.	СФП: Техника Дзюдо. Комплекс упражнений на развитие специальной выносливости.	01.02.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
62.	ОФП: Скоростно-силовая подготовка. Комплекс упражнений на общую выносливость.	03.02.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
63.	Силовая подготовка.	05.02.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
64.	ОФП: Техника Дзюдо. Комплекс упражнений на развитие специальной выносливости.	08.02.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
65.	СФП: Скоростно-силовая подготовка. Комплекс упражнений на общую выносливость.	10.02.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
66.	ОФП: Техничко-тактическая подготовка. Силовая подготовка.	12.02.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении

						Интернет-мессенджер Skype			
67.	СФП: Техника Дзюдо. Комплекс упражнений на развитие специальной выносливости.	15.02.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
68.	ОФП: Скоростно-силовая подготовка. Комплекс упражнений на общую выносливость.	17.02.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
69.	Технико-тактическая подготовка. Силовая подготовка.	19.02.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
70.	ОФП: Техника Дзюдо. Комплекс упражнений на развитие специальной выносливости.	22.02.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
71.	СФП: Силовая подготовка.	24.02.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
72.	ОФП: Скоростно-силовая подготовка. Комплекс упражнений на общую выносливость.	26.02.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
73.	ОФП: Техника Дзюдо. Комплекс упражнений на развитие специальной выносливости.	01.03.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении

74.	СФП: Скоростно-силовая подготовка. Комплекс упражнений на общую выносливость.	03.03.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
75.	ОФП: Техничко-тактическая подготовка. Силовая подготовка.	05.03.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
76.	Скоростно-силовая подготовка. Комплекс упражнений на общую выносливость.	10.03.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
77.	ОФП: Техничко-тактическая подготовка. Силовая подготовка.	12.03.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
78.	СФП: Техника Дзюдо. Комплекс упражнений на развитие специальной выносливости.	15.03.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
79.	ОФП: Скоростно-силовая подготовка. Комплекс упражнений на общую выносливость.	17.03.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
80.	СФП: Силовая подготовка.	19.03.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
81.	ОФП: Техника Дзюдо. Комплекс упражнений на развитие специальной выносливости.	22.03.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении

						Интернет-мессенджер Skype			
82.	Скоростно-силовая подготовка. Комплекс упражнений на общую выносливость.	24.03.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
83.	ОФП: Техничко-тактическая подготовка. Силовая подготовка.	26.03.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
84.	СФП: Техника Дзюдо. Комплекс упражнений на развитие специальной выносливости.	29.03.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
85.	ОФП: Скоростно-силовая подготовка. Комплекс упражнений на общую выносливость.	31.03.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
86.	СФП: Техничко-тактическая подготовка. Силовая подготовка.	02.04.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
87.	ОФП: Техника Дзюдо. Комплекс упражнений на развитие специальной выносливости.	05.04.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
88.	Скоростно-силовая подготовка. Комплекс упражнений на общую выносливость.	07.04.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении

89.	ОФП: Силовая подготовка.	09.04.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
90.	СФП: Техника Дзюдо. Комплекс упражнений на развитие специальной выносливости.	12.04.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
91.	ОФП: Скоростно-силовая подготовка. Комплекс упражнений на общую выносливость.	14.04.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
92.	СФП: Техничко-тактическая подготовка. Силовая подготовка.	16.04.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
93.	ОФП: Техника Дзюдо. Комплекс упражнений на развитие специальной выносливости.	19.04.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
94.	Скоростно-силовая подготовка. Комплекс упражнений на общую выносливость.	21.04.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
95.	ОФП: Силовая подготовка.	23.04.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
96.	СФП: Техника Дзюдо. Комплекс упражнений на развитие специальной выносливости.	26.04.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении

						Интернет-мессенджер Skype			
97.	ОФП: Скоростно-силовая подготовка. Комплекс упражнений на общую выносливость.	28.04.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
98.	Скоростно-силовая подготовка.	30.04.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
99.	ОФП: Силовая подготовка.	03.05.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
100.	Скоростно-силовая подготовка. Комплекс упражнений на общую выносливость.	05.05.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
101.	ОФП: Силовая подготовка.	07.05.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
102.	Техника Дзюдо. Комплекс упражнений на развитие специальной выносливости.	12.05.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
103.	ОФП: Скоростно-силовая подготовка. Комплекс упражнений на общую выносливость.	14.05.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении

104.	Силовая подготовка.	17.05.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
105.	Техника Дзюдо. Комплекс упражнений на развитие специальной выносливости	19.05.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
106.	ОФП: Скоростно-силовая подготовка. Комплекс упражнений на общую выносливость.	21.05.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
107.	Силовая подготовка.	24.05.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
108.	Контрольно-переводные испытания.	26.05.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
Итого:		216 часов							

Календарный учебный график. Третий год обучения

№ п/п	Тема занятия	Очная форма обучения				Очная форма обучения с использованием дистанционных технологий			
		Дата, время, место проведения	Форма проведения занятия	Кол-во часов	Форма контроля	Дата, время, место проведения	Форма проведения занятия	Кол-во часов	Форма контроля
1.	Техника безопасности на занятиях по дзюдо. ИПБДД Скоростно-силовая подготовка.	02.09.2020 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
2.	Теоретическая подготовка «Краткие сведения о строение и функциях организма. Гигиенические навыки и умения» Скоростно-силовая подготовка.	04.09.2020 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
3.	Теоретическая подготовка «Морально-волевая подготовка» ОФП: Техника Дзюдо.	07.09.2020 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
4.	СФП: Скоростно-силовая подготовка. Комплекс упражнений на общую выносливость.	09.09.2020 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
5.	ОФП: Техничко-тактическая подготовка. Силовая подготовка.	11.09.2020 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
6.	СФП: Техника Дзюдо. Комплекс упражнений на развитие специальной выносливости.	14.09.2020 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении

						Интернет-мессенджер Skype			
7.	ОФП: Скоростно-силовая подготовка. Комплекс упражнений на общую выносливость.	16.09.2020 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
8.	Технико-тактическая подготовка. Силовая подготовка.	18.09.2020 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
9.	ОФП: Техника Дзюдо. Комплекс упражнений на развитие специальной выносливости.	21.09.2020 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
10.	СФП: Скоростно-силовая подготовка. Комплекс упражнений на общую выносливость.	23.09.2020 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
11.	ОФП: Силовая подготовка.	25.09.2020 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
12.	СФП: Техника Дзюдо. Комплекс упражнений на развитие специальной выносливости.	28.09.2020 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
13.	Контрольно переводные испытания.	30.09.2020 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении

14.	ОФП: Техничко-тактическая подготовка. Силовая подготовка.	02.10.2020 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
15.	Техника Дзюдо. Комплекс упражнений на развитие специальной выносливости.	05.10.2020 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
16.	ОФП: Скоростно-силовая подготовка. Комплекс упражнений на общую выносливость.	07.10.2020 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
17.	СФП: Техничко-тактическая подготовка. Силовая подготовка.	09.10.2020 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
18.	ОФП: Техника Дзюдо. Комплекс упражнений на развитие специальной выносливости.	12.10.2020 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
19.	СФП: Скоростно-силовая подготовка. Комплекс упражнений на общую выносливость.	14.10.2020 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
20.	ОФП: Силовая подготовка.	16.10.2020 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
21.	Техника Дзюдо. Комплекс упражнений на развитие специальной выносливости.	19.10.2020 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении

						Интернет-мессенджер Skype			
22.	ОФП: Скоростно-силовая подготовка. Комплекс упражнений на общую выносливость.	21.10.2020 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
23.	СФП: Техничко-тактическая подготовка. Силовая подготовка.	23.10.2020 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
24.	ОФП: Техника Дзюдо. Комплекс упражнений на развитие специальной выносливости.	26.10.2020 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
25.	СФП: Скоростно-силовая подготовка. Комплекс упражнений на общую выносливость.	28.10.2020 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
26.	ОФП: Техничко-тактическая подготовка. Силовая подготовка.	30.10.2020 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
27.	Техника Дзюдо. Комплекс упражнений на развитие специальной выносливости.	02.11.2020 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
28.	ОФП: Силовая подготовка.	06.11.2020 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении

29.	СФП: Техника Дзюдо. Комплекс упражнений на развитие специальной выносливости.	09.11.2020 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
30.	ОФП: Скоростно-силовая подготовка. Комплекс упражнений на общую выносливость.	11.11.2020 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
31.	СФП: Техничко-тактическая подготовка. Силовая подготовка.	13.11.2020 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
32.	ОФП: Техника Дзюдо. Комплекс упражнений на развитие специальной выносливости.	16.11.2020 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
33.	Скоростно-силовая подготовка. Комплекс упражнений на общую выносливость.	18.11.2020 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
34.	ОФП: Техничко-тактическая подготовка. Силовая подготовка.	20.11.2020 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
35.	СФП: Техника Дзюдо. Комплекс упражнений на развитие специальной выносливости.	23.11.2020 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
36.	ОФП: Скоростно-силовая подготовка. Комплекс упражнений на общую выносливость.	25.11.2020 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении

						Интернет-мессенджер Skype			
37.	СФП: Силовая подготовка.	27.11.2020 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
38.	СФП: Техника Дзюдо. Комплекс упражнений на развитие специальной выносливости.	30.11.2020 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
39.	Скоростно-силовая подготовка. Комплекс упражнений на общую выносливость.	02.12.2020 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
40.	ОФП: Техничко-тактическая подготовка. Силовая подготовка.	04.12.2020 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
41.	ОФП: Техника Дзюдо. Комплекс упражнений на развитие специальной выносливости.	07.12.2020 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
42.	СФП: Техника Дзюдо. Комплекс упражнений на развитие специальной выносливости.	09.12.2020 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
43.	ОФП: Скоростно-силовая подготовка. Комплекс упражнений на общую выносливость.	11.12.2020 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении

44.	СФП: Техничко-тактическая подготовка. Силовая подготовка.	14.12.2020 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
45.	ОФП: Техника Дзюдо. Комплекс упражнений на развитие специальной выносливости.	16.12.2020 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
46.	Скоростно-силовая подготовка. Комплекс упражнений на общую выносливость.	18.12.2020 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
47.	ОФП: Силовая подготовка.	21.12.2020 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
48.	СФП: Техника Дзюдо. Комплекс упражнений на развитие специальной выносливости.	23.12.2020 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
49.	ОФП: Скоростно-силовая подготовка. Комплекс упражнений на общую выносливость.	25.12.2020 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
50.	СФП: Техничко-тактическая подготовка. Силовая подготовка.	28.12.2020 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
51.	Контрольно переводные испытания.	30.12.2020 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении

						Интернет-мессенджер Skype			
52.	Технико-тактическая подготовка. Силовая подготовка.	11.01.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
53.	ОФП: Техника Дзюдо. Комплекс упражнений на развитие специальной выносливости.	13.01.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
54.	СФП: Скоростно-силовая подготовка. Комплекс упражнений на общую выносливость.	15.01.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
55.	ОФП: Силовая подготовка.	18.01.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
56.	СФП: Техника Дзюдо. Комплекс упражнений на развитие специальной выносливости.	20.01.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
57.	ОФП: Скоростно-силовая подготовка. Комплекс упражнений на общую выносливость.	22.01.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
58.	Технико-тактическая подготовка. Силовая подготовка.	25.01.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении

59.	ОФП: Техника Дзюдо. Комплекс упражнений на развитие специальной выносливости.	27.01.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
60.	СФП: Скоростно-силовая подготовка. Комплекс упражнений на общую выносливость.	29.01.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
61.	СФП: Техника Дзюдо. Комплекс упражнений на развитие специальной выносливости.	01.02.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
62.	ОФП: Скоростно-силовая подготовка. Комплекс упражнений на общую выносливость.	03.02.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
63.	Силовая подготовка.	05.02.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
64.	ОФП: Техника Дзюдо. Комплекс упражнений на развитие специальной выносливости.	08.02.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
65.	СФП: Скоростно-силовая подготовка. Комплекс упражнений на общую выносливость.	10.02.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
66.	ОФП: Техничко-тактическая подготовка. Силовая подготовка.	12.02.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении

						Интернет-мессенджер Skype			
67.	СФП: Техника Дзюдо. Комплекс упражнений на развитие специальной выносливости.	15.02.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
68.	ОФП: Скоростно-силовая подготовка. Комплекс упражнений на общую выносливость.	17.02.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
69.	Технико-тактическая подготовка. Силовая подготовка.	19.02.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
70.	ОФП: Техника Дзюдо. Комплекс упражнений на развитие специальной выносливости.	22.02.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
71.	СФП: Силовая подготовка.	24.02.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
72.	ОФП: Скоростно-силовая подготовка. Комплекс упражнений на общую выносливость.	26.02.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
73.	ОФП: Техника Дзюдо. Комплекс упражнений на развитие специальной выносливости.	01.03.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении

74.	СФП: Скоростно-силовая подготовка. Комплекс упражнений на общую выносливость.	03.03.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
75.	ОФП: Техничко-тактическая подготовка. Силовая подготовка.	05.03.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
76.	Скоростно-силовая подготовка. Комплекс упражнений на общую выносливость.	10.03.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
77.	ОФП: Техничко-тактическая подготовка. Силовая подготовка.	12.03.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
78.	СФП: Техника Дзюдо. Комплекс упражнений на развитие специальной выносливости.	15.03.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
79.	ОФП: Скоростно-силовая подготовка. Комплекс упражнений на общую выносливость.	17.03.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
80.	СФП: Силовая подготовка.	19.03.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
81.	ОФП: Техника Дзюдо. Комплекс упражнений на развитие специальной выносливости.	22.03.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении

						Интернет-мессенджер Skype			
82.	Скоростно-силовая подготовка. Комплекс упражнений на общую выносливость.	24.03.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
83.	ОФП: Техничко-тактическая подготовка. Силовая подготовка.	26.03.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
84.	СФП: Техника Дзюдо. Комплекс упражнений на развитие специальной выносливости.	29.03.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
85.	ОФП: Скоростно-силовая подготовка. Комплекс упражнений на общую выносливость.	31.03.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
86.	СФП: Техничко-тактическая подготовка. Силовая подготовка.	02.04.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
87.	ОФП: Техника Дзюдо. Комплекс упражнений на развитие специальной выносливости.	05.04.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
88.	Скоростно-силовая подготовка. Комплекс упражнений на общую выносливость.	07.04.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении

89.	ОФП: Силовая подготовка.	09.04.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
90.	СФП: Техника Дзюдо. Комплекс упражнений на развитие специальной выносливости.	12.04.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
91.	ОФП: Скоростно-силовая подготовка. Комплекс упражнений на общую выносливость.	14.04.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
92.	СФП: Техничко-тактическая подготовка. Силовая подготовка.	16.04.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
93.	ОФП: Техника Дзюдо. Комплекс упражнений на развитие специальной выносливости.	19.04.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
94.	Скоростно-силовая подготовка. Комплекс упражнений на общую выносливость.	21.04.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
95.	ОФП: Силовая подготовка.	23.04.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
96.	СФП: Техника Дзюдо. Комплекс упражнений на развитие специальной выносливости.	26.04.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении

						Интернет-мессенджер Skype			
97.	ОФП: Скоростно-силовая подготовка. Комплекс упражнений на общую выносливость.	28.04.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
98.	Скоростно-силовая подготовка.	30.04.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
99.	ОФП: Силовая подготовка.	03.05.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
100.	Скоростно-силовая подготовка. Комплекс упражнений на общую выносливость.	05.05.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
101.	ОФП: Силовая подготовка.	07.05.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
102.	Техника Дзюдо. Комплекс упражнений на развитие специальной выносливости.	12.05.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
103.	ОФП: Скоростно-силовая подготовка. Комплекс упражнений на общую выносливость.	14.05.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении

104.	Силовая подготовка.	17.05.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
105.	Техника Дзюдо. Комплекс упражнений на развитие специальной выносливости	19.05.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
106.	ОФП: Скоростно-силовая подготовка. Комплекс упражнений на общую выносливость.	21.05.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
107.	Силовая подготовка.	24.05.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
108.	Контрольно-переводные испытания.	26.05.2021 Пр. Солнечный, 6/1	Очная	2	Визуальный Текущий Итоговый	Платформа для проведения онлайн-занятий Zoom Интернет-мессенджер Skype	Онлайн-занятие	2	Фото-видео отчет о выполнении
Итого:		216 часов							