

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Северо-Енисейская спортивная школа»

Рассмотрено  
педагогическим советом  
МБУ ДО «ССШ»  
Протокол № 1 «04» 09 2024

Утверждаю  
Директор МБУ ДО «ССШ»  
Д.В. Герасимов  
Приказ № 465 «04» 09 2024

Дополнительная общеразвивающая программа  
в области физической культуры и спорта  
«Дзюдо»

Направленность программы: физкультурно–спортивная  
Уровень программы: продвинутый  
Возраст обучающихся: 9 – 12 лет  
Срок реализации: 2 года

Составитель: Беленя Наталья Александровна,  
заместитель директора по УВР

гп Северо–Енисейский  
2024

## СОДЕРЖАНИЕ

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»	
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	4
1.3. Содержание программы	5
1.4. Планируемые результаты	13
Раздел № 2 «Комплекс организационно–педагогических условий»	
2.1. Календарный учебный график	16
2.2. Условия реализации программы	16
2.3. Формы аттестации и оценочные материалы	17
2.4. Методические материалы	17
2.5. Воспитательная работа	18
Список литературы	20
Приложение № 1	21
Приложение № 2	23
Приложение № 3	25
Приложение № 4	26
Приложение № 5	27
Приложение № 6	28

# 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Дзюдо» (далее – Программа) является основным документом, определяющим направленность и содержание учебно–тренировочного и воспитательного процессов на отделении «Дзюдо» МБУ ДО «ССШ» (далее – Учреждение).

Программа учитывает особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающие безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества, а также методы контроля; психофизиологические, возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

Программа составлена с учетом основных положений и требований нормативных и правовых документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Распоряжения Правительства РФ от 31.03.2022 № 678–р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Федерального закона от 04.12.2007 № 329–ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказа Минпросвещения России от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648–20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09–3242);
- Распоряжения Правительства РФ от 29.05.2015 № 996–р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
- Устава МБУ ДО «ССШ» и других внутренних нормативных правовых актов.

**Направленность Программы** – физкультурно-спортивная.

**Новизна Программы** заключается в поиске педагогами новых приемов обучения основам дзюдо. Программа охватывает значительно больше желаю-

щих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Она предоставляет возможность детям, не получившим ранее практики занятий избранным видом спорта, получить представление и базовые практические знания в области дзюдо, а также уделяет внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к гармоничному воспитанию.

**Актуальность Программы** обусловлена государственной политикой Российской Федерации, нормативными требованиями и возможностями вида спорта в формировании личности и физических качеств ребенка, возможностью приобрести знания, умения и навыки в борьбе. Занятия дзюдо выступают одними из стратегических задач физического воспитания детей и подростков. Эффективность их решения зависит от личностного отношения к своему здоровью и образу жизни. Особо актуально для подросткового возраста, когда ценностное отношение детей к своему здоровью и здоровому поведению, начинают складываться в устойчивую систему.

**Педагогическая целесообразность Программы** заключается в выборе форм и методов работы с учетом осуществления дифференциации и индивидуализации образовательной деятельности в контексте Концепции модернизации российского образования. Здесь закладываются основы знаний, умений, навыков социализации, активной гражданской и социально значимой деятельности.

**Отличительная особенность Программы** заключается в том, что в большей степени она направлена на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных навыков и расширенное освоение более глубоких приёмов избранного вида спорта – дзюдо. В ходе реализации Программы используются инновационные технологии по физической культуре, которые направлены на развитие у обучающихся таких физических качеств как сила, ловкость, выносливость, гибкость, быстрота.

**Адресат Программы:** допускаются обучающиеся 9–12 лет, желающие заниматься дзюдо, не имеющие медицинских противопоказаний по данному виду спорта.

**Наполняемость учебных групп:** 12–15 человек.

**Срок реализации программы.**

Программа рассчитана на 2 года – 648 часов, 1 год обучения– 324 часа, 2 год обучения – 324 часа.

**Форма обучения:** очная.

**Режим занятий:** 9 часов в неделю. Занятие проводится в спортивном зале или на стадионе, длительность занятия составляет либо 45 минут, либо 90 минут.

## **1.2.ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Цель:** обеспечение всестороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся посредством обучения борьбе дзюдо.

## Задачи:

### Обучающие:

- познакомить с историей развития дзюдо;
- обучить комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по дзюдо;
- обучить владению основной и стилевой техникой единоборства;
- обучить владению базовыми приёмами бросков, удержания, партера;
- обучить акробатическим приёмам;
- научить необходимым навыкам безопасного падения на различных покрытиях (в том числе, в условиях не только спортивного зала).

### Развивающие:

- развивать физические качества: гибкость, выносливость, скоростно–силовые возможности, координационные способности;
- развивать внимание, память, логическое и пространственное воображение.

### Воспитательные:

- формировать организаторские навыки и умение действовать в коллективе;
- воспитывать дисциплинированность, коммуникабельность, упорство, трудолюбие, настойчивость в достижении цели.

## 1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	102	12	90	Сдача контрольных нормативов
2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	86	12	74	Сдача контрольных нормативов
3.	Участие в соревнованиях	18	-	18	Результаты участия
4.	Техническая подготовка	74	8	66	Контрольные упражнения
5.	Тактическая подготовка	14	4	10	Беседа, опрос
6.	Теоретическая подготовка	6	6	-	Беседа, опрос
7.	Психологическая подготовка	6	-	6	Анкетирование, беседа
8.	Инструкторская и судейская практика	8	-	8	
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6	1	5	Тестирование по ОФП, СФП, ТП
10.	Медицинские, медико–биологические мероприятия	4	-	4	Прохождение медосмотра
Итого часов		<b>324</b>	43	281	

### Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
11	Общая физическая подготовка (ОФП)	102	12	90	Сдача контрольных нормативов
12	Специальная физическая подготовка (СФП)	86	12	74	Сдача контрольных нормативов
13	Участие в соревнованиях	18	-	18	Результаты участия
14	Техническая подготовка	74	8	66	Контрольные упражнения
15	Тактическая подготовка	14	4	10	Беседа, опрос
16	Теоретическая подготовка	6	6	-	Беседа, опрос
17	Психологическая подготовка	6	-	6	Анкетирование, беседа
18	Инструкторская и судейская практика	8	-	8	
19	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6	1	5	Тестирование по ОФП, СФП, ТП
20	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	-	4	Прохождение медосмотра
Итого часов		<b>324</b>	43	281	

### Содержание учебного плана Программы

#### Общая физическая подготовка (ОФП) (102 ч.)

**Теория (8 ч.)** Краткая характеристика значения, задач и средств общей физической подготовки и ее роль в процессе тренировки борца. Строевые и порядковые упражнения, общие понятия о строевых упражнениях и командах, ходьба, бег, прыжки, упражнения без предметов, упражнения с предметом, правила спортивных игр.

#### **Практика (90 ч.)**

**Строевые и порядковые упражнения (10 ч.):** действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестройки, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

**Ходьба (10 ч.):** обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; приставным шагом в одну и другую сторону и др.

**Бег (10 ч.):** на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

**Прыжки (8 ч.):** в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку.

**Упражнения без предметов (16 ч.):**

а) упражнения для рук и плечевого пояса – одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.;

б) упражнения для туловища – упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительно пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами («велосипед») и др.;

в) упражнения для ног - в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.;

г) упражнения для рук, туловища и ног - в положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.;

д) упражнения для формирования правильной осанки – стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение;

поднимание рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в приседе; удержание груза (150–200 г) на голове; в основной стойке, руки на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу; в том же и.п. пройти заданное количество шагов по коридору шириной 15 см, обозначенному на полу нитями (скалками), то же с приседаниями; ходьба по линии с касанием пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе; ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) – ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводом стопы;

е) упражнения на расслабление – из полунаклона туловища вперед – приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны – свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны – встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке – махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверху – расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись и др.;

ж) дыхательные упражнения – синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой – вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево – вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч ладонями и одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.

#### **Упражнения с предметами (16 ч.):**

а) со скакалкой – прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе через скакалку, сложенную в двое, вчетверо; те же прыжки в стойке; прыжки через скакалку, вращаемую одним концом по кругу; опускание скакалки за спину, не сгибая рук; эстафета со скакалками и др.;

б) упражнения с теннисным мячом - броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки;



перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера);

в) упражнения с набивным мячом (вес мяча 1–3 кг) — вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.

**Подвижные игры и эстафеты (10 ч.):** с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

**Спортивные игры (10 ч.):** баскетбол, гандбол, регби, футбол - ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры.

### **Специальная физическая подготовка(СФП) (86 ч.)**

**Теория (12 ч.)** Краткая характеристика значения, задач и средств специальной физической подготовки и ее роль в процессе тренировки борца. Основные требования к развитию двигательных качеств и средств для совершенствования быстроты, силы, координации движений, специальной выносливости на различных этапах подготовки. Акробатические упражнения, упражнения для укрепления мышц шеи, упражнения на мосту, упражнения в самостраховке, имитационные упражнения, упражнения с партнером

#### **Практика (74 ч.)**

**Акробатические упражнения (12 ч.):** кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков.

**Упражнения для укрепления мышц шеи (10 ч.):** наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук; движения вперед-назад, в стороны, кругообразные, стоя на голове с опорой ногами о стену; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках поднимание и опускание головы; повороты головы в стороны с помощью партнера.

**Упражнения на мосту (12 ч.):** вставание на мост лежа на спине; кувырок вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук, с предметом (набивным мячом, манекеном и т.п.) в руках; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); забегания на мосту с помощью и без помощи партнера; сгибание и разгибание рук в положении на мосту; передвижения на мосту головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, с сидящим на бедрах партнером; уходы с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание.

**Упражнения в самостраховке (12 ч.):** перекаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера; через горизонтальную палку; положение при падении на бок; перекат на бок, с одного бока на другой; падение на бок; из положения сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего; на четвереньках партнера, через шест (палку); кувырок вперед с подъемом разгибом; кувырок вперед через плечо; кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок; кувырок через палку с падением на бок; кувырок с прыжка, держась за руку партнера; падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

**Имитационные упражнения (12 ч.):** имитация различных действий и оценочных приемов без партнера; имитация различных действий и приемов с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями; имитация изучаемых атакующих действий с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра; выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

**Упражнения с партнером (16 ч.):** поднимание партнера из стойки обхватом за бедра, пояс, грудь; поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, на спине, на бедре; приседания с партнером на плечах; приседания стоя спиной друг к другу сцепив руки в локтевых сгибах; стоя спиной друг к другу и взявшись за руки наклоны, сведение и разведение рук, перевороты, круговые вращения; ходьба на руках с помощью партнера; отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу руки внизу, вверху, перед грудью; опираясь в колени лежащего на спине партнера, опираясь в плечи стоящего на четвереньках партнера, опираясь в плечи партнера, находящегося в упоре лежа; положив ноги на плечи стоящего в основной стойке партнера; выпрямление рук, стоя лицом друг к другу; лежа на спине ногами друг к другу; отжимание ног, разведение и сведение ног; стоя лицом друг к другу поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук; кружение взявшись за руки, за одну руку; вращение партнера на плечах, на спине, впереди на руках, обхватив под руки спереди (сзади); внезапные остановки после кружения и вращения; кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера; падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера.

### **Участие в соревнованиях (18 ч.)**

**Теория (6 ч.)** Формирование умений применять изученные элементы техники и тактики в учебных, тренировочных и соревновательных схватках. Применение изученных технических и тактических действий в условиях тренировочной схватки с неизвестным партнером, партнерами разного роста, с более тяжелым партнером, с более техничным партнером, с более сильным партнером. Совершенствование знаний в правилах соревнований. Общий тактический план соревнования. Задачи по окончании соревнований, разбор всего хода состязаний и допущенных ошибок.

**Практика (12 ч.)** Участие в физкультурно–спортивных мероприятиях согласно календарному плану официальных физкультурных и спортивных мероприятий МБУ ДО «ССШ», матчевые встречи, турниры, посвященные памятным датам.

### **Техническая подготовка (74 ч.)**

**Теория (8 ч.)** Основные положения в борьбе: (стойки, передвижения, повороты, дистанции, упоры, нырки, уклоны, падения, страховка и само страховка).

#### **Практика (66 ч.)**

Захваты для проведения бросков: руки под плечо, руки на плечо, руки и отворота на шее, крестный захват отворотов, руки и одноименного отворота, одной руки двумя снаружи.

Положение противника: с отставленной ногой, с выставленной.

Положение дзюдоиста, проводящего бросок: становясь на одно колено, становясь на два колена, замена наклона на прогиб (там, где это возможно) -  
Усилия противника: напор, тяга.

Усилия дзюдоиста, проводящего бросок: влево–вперед, вправо–вперёд, влево–назад, прямо, вправо–назад.

Совершенствование техники выполнения «стержневых» (ударных) бросков, удержаний болевых, удушений.

Совершенствование ведения противоборства при различных захватах, стойках, взаимоположениях, дистанциях, продвижениях.

Совершенствование техники комбинаций, контрприемов.

Броски – NageWaza

1. Бросок через голову подсадом голенью.
2. Подножка назад седом (подсадка).
3. Бросок через плечо с колена.
4. Передний переворот.
5. Обратный бросок через бедро.
6. Выведение из равновесия

Боковой переворот Приемы борьбы лежа - Net Waza

1. Рычаг внутрь захватом руки под плечо.
2. Рычаг локтя при помощи ноги сверху.
3. Удушающий ногами с захватом руки и головы.
4. Борьба в партере.
5. Борьба в партере с применением болевых.
6. Перевороты. Болевые.

Самооборона: защита от ударов локтем, коленом, головой. Сопровождение противника захватом двух пальцев его руки

### **Тактическая подготовка (14 ч.)**

**Теория (4 ч.)** Комбинации тактической борьбы. Сильные и слабые стороны каждого вида тактики.

#### **Практика (10 ч.)**

*Однонаправленные комбинации:* подсад тазом – подсад бедром сзади, бросок захватом руки под плечо - подсад голенью изнутри с захватом руки под плечо, подсад бедром изнутри – бросок захватом за ногу с наружи, зацеп снаружи – подсад бедром сзади, передняя подсечка под отставленную ногу – бросок через спину с захватом руки под плечо, бросок подсечкой в темп шагов – бросок через плечи.

*Разнонаправленные комбинации:* бросок через спину- бросок с обратным захватом пятки изнутри, подсечка в темп шагов – зацеп снаружи, подсечка в темп шагов – бросок через голову, подсад тазом – боковое бедро.

*Тактика ведения поединка:* эпизоды и паузы в поединке. Длительность эпизодов и пауз от начала поединка до окончания. Модель поединка с учетом содержания технико-тактических действий в эпизодах поединка. Пауза, как время, «отведенное» для анализа ситуации и корректировки тактического замысла.

*Тактика ведения поединка на краю татами.* Тактика участия в соревнованиях: цель. Средства для достижения цели, реализация выработанного курса действий и его коррекция. Обучение тактике участия в соревнованиях путем организации учебных соревнований.

### **Теоретическая подготовка (6 ч.)**

#### **Тема 1. Физическая культура и спорт в России (1 ч.)**

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Выдающиеся спортсмены Красноярского края, России. Основные сведения о спортивной квалификации.

#### **Тема 2. Сведения о строении и функциях организма человека (1 ч.)**

Костная и мышечная системы. Сердечно–сосудистая и дыхательная системы. Нервная система.

#### **Тема 3. Влияние физических упражнений на организм человека (1 ч.)**

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте.

#### **Тема 4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль (1 ч.)**

Понятие о гигиене и санитарии. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного

спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности.

#### **Тема 5. Спортивные соревнования (1 ч.)**

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по дзюдо на уровне края, поселка, школы.

#### **Тема 6. Состояние и развитие дзюдо (1 ч.)**

История развития дзюдо в мире и в нашей стране. Достижения дзюдоистов России на мировой арене.

#### **Тема 7. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий дзюдо (1 ч.)**

Необходимое оборудование для дзюдо.

#### **Тема 8. Техника безопасности на занятиях спортивными играми и профилактика травматизма (1 ч.)**

Правила поведения на занятиях, в спортзале и на улице. Профилактика травматизма, как основное направление техники безопасности занимающихся дзюдо.

### **Психологическая подготовка (6 ч.)**

**Практика (6 ч.)** Обучение универсальным приемам, обеспечивающим психологическую готовность к деятельности в экстремальных условиях: способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, концентрации и распределения внимания, способам самоорганизации и мобилизации на максимальные волевые и физические усилия. Обучение приемам моделирования в тренировочной деятельности условий соревновательной борьбы посредством словесно–образных и натурных моделей.

### **Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (6 ч.)**

**Теория (1 ч.)** Содержание и методика контрольных испытаний.

**Практика (5 ч.)** Сдача контрольных нормативов.

### **Медицинские, медико–биологические мероприятия (4 ч.)**

**Практика (4 ч.)** Прохождение ежегодного медицинского периодического осмотра.

## **1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

По окончании 1 года обучения	
программные требования к знаниям	программные требования к умениям и навыкам
обучающиеся будут: - знать правила техники безопасности, причины возникновения травм на занятиях дзюдо; - историю возникновения развития дзюдо;	обучающиеся будут: - уметь оказывать первую помощь при травмах и ушибах; - будут владеть необходимыми навыками безопасного падения (в условиях спортивного зала);

<ul style="list-style-type: none"> <li>- особенности дзюдо как вида боевых единоборств;</li> <li>- экипировку дзюдоиста, названия частей костюма и их использование;</li> <li>- знать правила личной гигиены и закаливания организма;</li> <li>- знать приемы контроля физического самочувствия;</li> <li>- основные элементы дзюдо: приветствия; правильная осанка; последовательность движений во время приветствий; стойка; основные захваты; передвижения; выведения из равновесия; повороты на 90°, 180°;</li> <li>- знать правила соревнований по дзюдо;</li> <li>- знать специальные названия технических действий и упражнений в дзюдо;</li> <li>- знать этикет и терминологию дзюдо;</li> <li>- знать правила подвижных игр и эстафет.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь выполнять такие виды страховки – падение назад, на бок, вперед, кувырком вперед;</li> <li>- уметь контролировать физическое самочувствие при разминке, общефизической и специальной подготовке; выполнять упражнения на восстановление дыхания и снятия мышечного напряжения, измерять пульс при нагрузках и покое владеть простейшими навыками самоконтроля;</li> <li>- уметь выполнять общефизические упражнения в соответствии с предложенной программой упражнений;</li> <li>- владеть двигательными умениями и навыками, необходимыми для выполнения технических приёмов;</li> <li>- уметь выполнять основные технические приемы тактики спортивной борьбы для данного возраста;</li> <li>- владеть тактической подготовкой: тактикой захватов, передвижений и тактикой проведения поединка;</li> <li>- выполнять нормативы, установленные для данного года обучения;</li> <li>- владеть техникой дзюдо;</li> <li>- владеть основными групповыми и индивидуальными действиями для данной возрастной группы;</li> <li>- играть в спортивные игры по программному курсу.</li> </ul>
По окончании 2 года обучения	
программные требования к знаниям	программные требования к умениям и навыкам
<p>обучающиеся будут:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знать ТБ для предупреждения травм на занятиях дзюдо;</li> <li>- знать историю развития дзюдо в России;</li> <li>- знать Государственные символы России, ритуалы при поднятии Флага и исполнении Гимна;</li> <li>- знать имена лучших дзюдоистов мира;</li> </ul>	<p>обучающиеся будут:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь оказать помощь и страховку на занятиях;</li> <li>- уметь выполнять общефизические упражнения в соответствии с предложенной программой упражнений;</li> <li>- уметь выполнять комплексы упражнений специальной физической подготовки;</li> <li>- владеть комбинациями приёмов;</li> <li>- владеть тактикой ведения поединка;</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать виды соревнований и систему их проведения;</li> <li>- знать правила соревнований по дзюдо;</li> <li>- знать основные технические приёмы и их классификацию;</li> <li>- знать специальные названия технических действий и упражнений в дзюдо;</li> <li>- знать принципы дзюдо;</li> <li>- знать этикет и терминологию дзюдо;</li> <li>- знать правила подвижных игр и эстафет.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь составлять тактический план схватки и уметь распределять силы при проведении схватки и поединка;</li> <li>- владеть техникой захватов и передвижений;</li> <li>- уметь выполнять контрприёмы и приёмы защиты;</li> <li>- выполнять нормативы, установленные для данного года обучения;</li> <li>- владеть техникой дзюдо;</li> <li>- владеть основными групповыми и индивидуальными действиями для данной возрастной группы;</li> <li>- уметь играть в подвижные игры и участвовать в эстафетах 2-го г.о.</li> </ul>
---	---

**Личностные:**

- уважительно относиться к товарищам по команде и соперникам, объективно оценивать свои и их поступки и поведение;
- проявлять положительные качества личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать помощь сверстникам, находить с ними общие интересы.

**Метапредметные:**

**Познавательные:**

- понимать роль дзюдо в укреплении здоровья;
- уметь управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- уметь оказывать помощь своим сверстникам.

**Регулятивные:**

- уметь объективно оценивать свои действия и действия соперника;
- вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок.

**Коммуникативные:**

- уметь строить дружественные отношения со всеми членами учебно–тренировочной группы;
- не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

## Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

### 2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Продолжительность одного занятия	Количество часов в неделю	Количество учебных дней	Количество часов в год	Сроки проведения итоговой аттестации
1.	1 год	01.09.2024	31.05.2025	36	90 мин.	9	144	324	Май 2025

### 2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

#### Материально-техническое обеспечение

№	Наименование оборудования	Кол-во
1.	Ковер для борьбы	1 штука
2.	Аптечка медицинская	1 штука
3.	Гимнастические маты	6 штук
4.	Скамейки	6 штук
5.	Скакалки	12 штук
6.	Обручи	12 штук
7.	Конусы	20 штук
8.	Мячи футбольные	6 штук
9.	Мячи баскетбольные	6 штук
10.	Мячи волейбольные	6 штук
11.	Медицинболы мячи 1,2,3,4,6,8 кг	1 комплект
12.	Гимнастическая стенка	4 штуки
13.	Канат для лазанья	2 штуки
14.	Канат для кросфита	2 штуки
15.	Свисток	1 штука
16.	Рулетка	1 штука
17.	Секундомер	1 штука

#### Информационное обеспечение

Официальный сайт федерации дзюдо России [Электронный ресурс]

URL: <http://www.judo.ru/>

Официальный сайт министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] URL: <http://www.minsport.gov.ru/>

Официальный сайт федерации дзюдо Красноярского края <https://judo24.ru/>



## Кадровое обеспечение

Данная дополнительная общеразвивающая программа «Дзюдо» реализуется кадрами, имеющими необходимое высшее или среднее профессиональное образование по специальности «Физическая культура и спорт». При реализации программы необходимо наличие медицинского работника.

### 2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для того чтобы оценить усвоение программы (итоговая аттестация), в течение года используются следующие методы диагностики: беседа, наблюдение, контрольные испытания (тестирование) по общей физической подготовке обучающихся по нормативам, учёт личностных достижений воспитанников на соревнованиях.

Оценка подготовки и освоения программы «Дзюдо» в группах для детей 9–12 лет основана на динамике прироста индивидуальных показателей развития физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация), уровня освоения правил безопасного падения и самостраховки, основ гигиены и самоконтроля.

Успешность обучающихся оценивается по уровню подготовленности:

- стартовый контроль (сентябрь, *приложение № 1*);
- текущий контроль (декабрь, *приложение № 1*);
- итоговый контроль (май, *приложение № 1*).

Данные виды контроля позволяют тренеру–преподавателю увидеть имеющиеся недоработки и вовремя скорректировать работу с обучающимися, уровень усвоения программы, изученной за год обучения.

### 2.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методы обучения:

1. Словесные (рассказ, объяснение, пояснение, беседа, разбор, анализ, указания, команды, распоряжения).
2. Наглядные (показ упражнений и техники плавания, учебных, наглядных пособий, фото и видеоматериалов, кинофильмов, а также применение жестикуляции).
3. Практические (метод практических упражнений, метод примера, соревновательный метод, игровой метод).

**Формы организации деятельности:** индивидуальная, групповая.

**Формы работы с обучающимися:**

- групповые практические занятия;
- индивидуальные тренировочные занятия по индивидуальным планам, в группе под
- руководством тренера-преподавателя;
- соревновательные, участие в соревнованиях различного уровня;
- контрольные занятия по текущему, промежуточному и итоговому контролю;
- открытые занятия.

Каждая форма проведения занятия включает в себя 3 части: подготовительную (вводную); основную; заключительную. Подготовительная часть (25 – 30 мин.) включает в себя подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. В подготовительной части уделяется большое внимание физической подготовке обучаемых, для чего используются коллективные, упражнения на развитие силы и выносливости. В основной части изучаются и отрабатываются технические действия как индивидуально, так и с партнерами. Совершенствуются ранее изученные техники. Заключительная часть включает в себя успокаивающие упражнения, упражнения на расслабление, подведение итогов занятий и постановку задач для индивидуальных занятий.

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы «Дзюдо» необходимы следующие комплексы и материалы:

1. Теоретическое тестирование для итоговой аттестации (*приложение № 2*).
2. Диагностика метапредметных результатов (*приложение № 3*).
3. Диагностика личностных результатов (*приложение № 4*).
4. Комплекс упражнений (*приложение № 5*).
5. Подвижные игры (*приложение № 6*).
6. Восстановительные и оздоровительные мероприятия (*приложение № 7*).
7. Организация и проведение специальных игр (*приложение № 8*).

## **2.5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Воспитательная работа с самбистами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

Со спортсменами регулярно следует проводить беседы на патриотические и социально значимые темы.

№ п/п	Мероприятие	Срок реализации
1.	Беседы по пропаганде ЗОЖ.	в течение года
2.	Мероприятия направленные на формирование культуры общения с взрослыми и внутри детского коллектива (тренинг, круглый стол)	по договоренности с психологом
3.	Мероприятия совместно с родителями (мастер–классы, акции)	в течение года
4.	Мероприятия, посвященные «Дню солидарности по борьбе с терроризмом»	сентябрь
5.	Мероприятия, посвященные 23 февраля–Дню защитника отечества» (квест)	февраль
6.	Мероприятия, посвященные Дню народного единства	ноябрь
7.	Мероприятия, посвященные календарным праздникам.	в течение года

8.	Мероприятия, посвященные празднованию дня 8 марта	март
9.	Патриотические акции: «Георгиевская лента», «Окна Победы».	май
10.	Профилактические беседы по ПДД с родителями и воспитанниками.	в течение года
11.	Родительское собрание «Как правильно замотивировать ребенка для достижения успеха в спорте»	сентябрь
12.	Родительское собрание «Взаимодействие между детьми на тренировках»	январь
13.	Родительское собрание «Успехи и перспективы спортивных достижений детей»	май
14.	Соревнования по дзюдо	согласно календарному плану официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий
15.	Тематическая беседа «Биографии сильнейших дзюдоистов мира, России».	ноябрь
16.	Тематическая беседа «Выдающиеся советские и российские спортсмены».	март
17.	Тематическая беседа «Значение Олимпийских игр и их история».	январь
18.	Тематическая беседа «Спортивная этика и благородство».	октябрь
19.	Тематическая беседа «Участие советских спортсменов в Великой Отечественной войне»	май
20.	Тематические викторины	в течение года
21.	Цикл информационных мероприятий «Допинг в спорте».	в течение года
22.	Эстафеты, квесты (совместно с родителями)	в течение года

Требования к занимающимся в спортивной школе едины и передаются от старших к младшим в виде традиций. Широкая гласность успехов юных спортсменов обеспечивается через доску информации на стендах в МБУ ДО «ССШ».

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Для тренера–преподавателя

1. . Емельянова, И.В. Дзюдо, говорящее по-японски. Техника ноги (аши-ваза). Анализ, нюансы, сравнения / И.В. Емельянова. - М.: СпортАкадем-Пресс, 2021. – 745 с.
2. «Техника дзюдо» Тадао Отаки Донн Ф. Дрэггер. г., Издательство «Фаир Пресс» 2018 г.
3. Дзюдо. Система и борьба. - М.: Феникс, 2019. – 800 с.
4. Дзюдо для детей. Учебное пособие. – М.: Олимпия Пресс, Terra-Спорт, 2021. – 497 с.
5. иновицкий, К. Г. Дзюдо, говорящее по-японски. Техника партера / К.Г. Ти-новицкий, И.В. Емельянова. - М.: Физкультура и спорт, 2020. – 120 с.
6. Киддо, Б. 33 простых защитных приема дзюдо, чтобы отбиться от хулигана / Б. Киддо. – М.: Прайм-Еврознак, АСТ, 2020. – 428 с.
7. Комплексы контрольных упражнений самозащиты без оружия. – М.: ЁЁ Медиа, 2020 – 649 с.
8. Константин, Гил Искусство таэквондо. Три ступени. Ступень 1. К голу-бому поясу / Гил Константин. – М.: Советский спорт, 2021 – 102 с.
9. Маркс, Роджер Дзюдо. Все техники и основные упражнения / Роджер Маркс. - М.: Эксмо, 2017 – 112 с.
10. Хорс, Вольф Дзюдо. Техника самообороны / Вольф Хорс. – М.: ФАИР-Пресс, 2017 – 208 с.
11. Шулика, Ю. А. Борьба дзюдо. Первые уроки / Ю.А. Шулика, Я.К. Коблев, А.А. Маслов. – М.: Феникс, 2021 – 160 с.

### Для обучающихся и родителей

1. Кетельхут Р. Дзюдо для детей. Увлекательное учебное пособие для дево-чек и мальчиков. – М.: Букинист, 2003.
2. Гений дзюдо. Захваты, заломы и удушающие приемы: применение и эф-фективная самозащита. 300 «убойных» приемов. – М.:АСТ, 2016.
3. Путин В. В., Ротенберг А., Левицкий А. Г. Искусство дзюдо от игры к мастерству – Олма Медиа Групп, 2015 – 328 с.
4. Мисак Мисакян, Самоучитель по Дзюдо – Издательство «Амрита-Русь», 2020. – 172.
5. Иванов А.А., Книга для подростков «Король дзюдо». – М.: Стрекоза, 2019 – 192 с.
- 6.

**Приложение № 1**

**Контрольные нормативы по ОФП (декабрь, май)**

**Контрольные нормативы по общефизической подготовке (юноши)**

№	Контрольные упражнения	Уровень подготовленности		
		низкий	средний	высокий
<b>9 лет</b>				
1.	Бег 30м (с)	6,0	5,4	5,1
2.	Подтягивание на перекладине	1	2	3
3.	Прыжок в длину с места (см)	145	155	170
4.	Бег 1000 м (с)	5.15	5.00	4.50
<b>10 лет</b>				
1.	Бег 30м (с)	5.8	5,3	5.1
2.	Подтягивание на перекладине	2	3	4
3.	Прыжок в длину с места (см)	160	170	185
4.	Бег 1000 м (с)	4.55	4.40	4.30
<b>11 лет</b>				
1.	Бег 30м (с)	5,6	5,4	5,2
2.	Подтягивание на перекладине	3	4	5
3.	Прыжок в длину с места (см)	170	180	195
4.	Бег 1000 м (с)	4.40	4.30	4.20
<b>12 лет</b>				
1.	Бег 30м (с)	5.5	5,3	5,0
2.	Подтягивание на перекладине	4	5	6
3.	Прыжок в длину с места (см)	175	185	200
4.	Бег 1000 м (с)	4.30	4.20	4.10
<b>13 лет</b>				
1.	Бег 30м (с)	5.3	5,1	4,9
2.	Подтягивание на перекладине	6	8	10
3.	Прыжок в длину с места (см)	185	200	210
4.	Бег 1000 м (с)	4.20	4.10	4.00
<b>14 лет</b>				
1.	Бег 30м (с)	5,1	4,9	4,7
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	8	10	12
3.	Прыжок в длину с места (см)	195	205	215
4.	Бег 1000 м (с)	4.00	3.55	3.50
<b>15 лет</b>				
1.	Бег 30м (с)	4,9	4,7	4,5
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	10	12	14
3.	Прыжок в длину с места (см)	205	215	225
4.	Бег 1000 м (с)	3.55	3.45	3.40
<b>16 лет</b>				
1.	Бег 30м (с)	4.8	4,7	4,5
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	12	14	15
3.	Прыжок в длину с места (см)	210	220	230
4.	Бег 1000 м (с)	3.50	3,40	3.30
<b>17 лет и старше</b>				
1.	Бег 30м (с)	4,7	4,5	4,4
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	14	16	18
3.	Прыжок в длину с места (см)	220	230	240
4.	Бег 1000 м (с)	3.40	3.30	3.20

### Контрольные нормативы по общефизической подготовке (девушки)

№	Контрольные упражнения	Уровень подготовленности		
		низкий	средний	высокий
<b>9 лет</b>				
1.	Бег 30м (с)	6,3	6,1	5,9
2.	Подтягивание на перекладине	22	24	26
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	160	170
4.	Бег 1000 м (с)	5.20	5,10	5,00
<b>10 лет</b>				
1.	Бег 30м (с)	6,1	5,8	5,6
2.	Подтягивание на перекладине	23	25	27
3.	Прыжок в длину с места (см)	160	170	175
4.	Бег 1000 м (с)	5.10	5,00	4,50
<b>11 лет</b>				
1.	Бег 30м (с)	5,8	5,6	5,4
2.	Подтягивание на перекладине	24	26	28
3.	Прыжок в длину с места (см)	165	175	180
4.	Бег 1000 м (с)	4.55	4,45	4,35
<b>12 лет</b>				
1.	Бег 30м (с)	5,7	5,6	5,4
2.	Подтягивание на перекладине	25	27	29
3.	Прыжок в длину с места (см)	175	185	190
4.	Бег 1000 м (с)	4.45	4.35	4.25
<b>13 лет</b>				
1.	Бег 30м (с)	5,6	5,4	5,2
2.	Подтягивание на перекладине	26	28	30
3.	Прыжок в длину с места (см)	180	190	200
4.	Бег 1000 м (с)	4.30	4.20	4.10
<b>14 лет</b>				
1.	Бег 30м (с)	5,5	5,3	5,1
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	27	29	31
3.	Прыжок в длину с места (см)	185	195	205
4.	Бег 1000 м (с)	4.25	4.15	4.10
<b>15 лет</b>				
1.	Бег 30м (с)	5,4	5,2	5,0
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	27	29	31
3.	Прыжок в длину с места (см)	190	195	200
4.	Бег 1000 м (с)	4.10	4,05	4.00
<b>16 лет</b>				
1.	Бег 30м (с)	5,3	5,1	4,9
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	28	30	32
3.	Прыжок в длину с места (см)	195	200	210
4.	Бег 1000 м (с)	4.00	3.55	3.50
<b>17 лет и старше</b>				
1.	Бег 30м (с)	5,2	5,0	4,8
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	28	30	32
3.	Прыжок в длину с места (см)	200	210	220
4.	Бег 1000 м (с)	3.55	3.50	3.40

Тестовое теоретическое задание для итоговой аттестации

- 1. В каком году была открыта первая школа дзюдо?**
  - а) В 1790 г.
  - б) В 1882 г.
  - в) В 1879 г.
- 2. В дзюдо не размещается делать болевой прием?**
  - а) на ногу
  - б) удушающий
  - в) на руку
- 3. В каком году были разработаны правила дзюдо:**
  - а) В 1882 г
  - б) В 1900 г.
  - в) В 1930 г.
- 4. Где была открыта первая секция дзюдо для женщин?**
  - а) Лондон
  - б) Кодокан
  - в) Греция
- 5. Каким видом спорта является дзюдо?**
  - а) контактным
  - б) ударным
  - в) личным
- 6. В какой категории боец может быть любого веса?**
  - а) +90 кг
  - б) 75 кг
  - в) в абсолютной
- 7. Минимальный размер квадрата на татами?**
  - а) 8м x 8м
  - б) 7м x 7м
  - в) 6м x 8м
- 8. Сколько зон на татами?**
  - а) две
  - б) четыре
  - в) одна
- 9. Максимальный размер квадрата на татами?**
  - а) 8м x 4м
  - б) 10м x 10м
  - в) 12м x 12м
- 10. С чего начинается и заканчивается поединок на татами?**
  - а) с поклона
  - б) рукопожатие
  - в) приседания
- 11. Сколько возрастных категорий в дзюдо?**
  - а) 8
  - б) 3
  - в) 6

- 12. Сколько весовых категорий юниоров в возрасте до 20 лет?**  
 а) 8  
 б) 2  
 в) 11
- 13. Продолжительность поединка ветеранов старше 60 лет?**  
 а) 2,5 мин.  
 б) 5 мин.  
 в) 3 мин.
- 14. Сколько судей входит в состав одного поединка?**  
 а) 2  
 б) 3  
 в) 4
- 15. Сколько видов оценок за технические действия?**  
 а) 5  
 б) 2  
 в) 3
- 16. Какая оценка дается за удержание 25 сек?**  
 а) ИППОН  
 б) ВАЗА-АРИ  
 в) ЮКО
- 17. За какое по счету замечания шидо дается ХАНСОКУ-МАКЭ?**  
 а) за четвертое  
 б) за шестое  
 в) за второе
- 18. Имеет ли право арбитр проверить состояние формы участника?**  
 а) не знаю  
 б) нет  
 в) да
- 19. Как называется жест «поднять выпрямленную руку над головой ладонью вперед»?**  
 1. ЮКО  
 2. ХАНТЭЙ  
 3. ИППОН
- 20. С чьим именем связано развитие дзюдо в России?**  
 а) Василий Ощепков  
 б) Владислав Платонов  
 в) Дмитрий Герасимюк

### Правильные ответы

№ вопроса	Ответ	№ вопроса	Ответ
	Б	<b>11</b>	В
<b>2</b>	А	<b>12</b>	А
<b>3</b>	Б	<b>13</b>	А
<b>4</b>	Б	<b>14</b>	Б
<b>5</b>	А	<b>15</b>	В
<b>6</b>	В	<b>16</b>	А
<b>7</b>	А	<b>17</b>	А
<b>8</b>	А	<b>18</b>	В
<b>9</b>	Б	<b>19</b>	В
<b>10</b>	А	<b>20</b>	А

Оценивание:

«5» – 20–18 правильных ответов

«4» – 17–13 правильных ответов

«3» – 12–9 правильных ответов

«2» – 8 и ниже правильных ответов



**Диагностика метапредметных результатов**

ФИО обучающегося	Метапредметные компетенции																	
	умение ставить цели			умение организовать свою работу			умение понимать причины успеха/неуспеха			способность к самостоятельному поиску и анализу информации			умение работать в коллективе, сотрудничать			умение разрешать конфликты		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3

1 – низкий бал – Обучающийся не может поставить перед собой цель и не находит способы достижения поставленной цели. Организует свою деятельность только с помощью тренера – преподавателя, не осознает причины успеха/ неуспеха. Нет способности к самостоятельному поиску и анализу информации. Обучающийся не владеет навыками сотрудничества в коллективе, не обращается за помощью. Во время тренировок создает конфликты, и не может найти выход из спорной ситуации.

2 – средний бал – обучающийся пытается проявить инициативу в постановке цели, организации своей деятельности. Не всегда понимает причины своей победы, проигрыша. Нет способности к самостоятельному поиску и анализу информации. Обучающийся недостаточно владеет навыками сотрудничества в коллективе, иногда обращается за помощью. Во время тренировок не создает конфликтов, но не всегда может найти выход из сложившейся ситуации.

3 – высокий бал – обучающийся проявляет инициативу в постановке цели, организации своей деятельности. Умеет анализировать причины своей победы, проигрыша. Способен к самостоятельному поиску и анализу информации. Обучающийся активно сотрудничает со сверстниками и с тренером. Во время игр не создает конфликтов, может найти выход из сложившейся ситуации.

**Критерии оценивания**

Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
15 – 18 баллов	9 – 14 баллов	до 6 – 8 баллов

**Диагностика личностных результатов**

ФИО обучающегося	Личностные свойства и качества																	
	уверенность в себе			общительность			самостоятельность, ответственность			открытость, доброжелательность			тревожность			агрессивность, раздражительность		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3

1 – низкий балл – Обучающийся не уверен в себе, не умеет сотрудничать в коллективе. Не проявляет самостоятельность во время тренировок, не принимает на себя ответственность. Не проявляет доброжелательность по отношению к сверстникам, тренеру. Высокий уровень тревожности. В случае проигрыша ведет себя агрессивно, раздражительно.

2 – средний балл – Обучающийся недостаточно уверен в себе, пассивно сотрудничает в коллективе. Не всегда проявляет самостоятельность во время тренировок, не принимает на себя ответственность. Доброжелателен по отношению к сверстникам, тренеру. Средний уровень тревожности. В случае проигрыша может проявить агрессивность, раздражительность.

3 – высокий балл – Обучающийся достаточно уверен в себе, активно сотрудничает в коллективе. Проявляет самостоятельность во время тренировок, принимает на себя ответственность. Доброжелателен по отношению к сверстникам, тренеру. Средний уровень тревожности. В случае проигрыша может проявить агрессивность, раздражительность.

**Критерии оценивания**

Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
15 – 18 баллов	9 – 14 баллов	до 6 – 8 баллов

## Восстановительные и оздоровительные мероприятия

Интенсивная тренировка по лыжным гонкам проходит со значительными затратами энергии спортсмена. Для быстрого восстановления сил требуется полноценный отдых, здоровый сон и правильное питание. Организм должен перестроиться после физической нагрузки, чтобы максимально эффективно подготовиться к следующим стартам.

Восстановление спортсмена – это комплекс мероприятий, направленный на расслабление мышц и суставов, восполнение запасов жидкости в организме, питательных веществ и микроэлементов, электролитов. Главная цель восстановительного процесса – доставка легко усваиваемых веществ, необходимых для нормальной работы пловца, а также полноценный отдых и сон для восполнения жизненных сил.

### Этапы восстановления

1. Полноценный сон.
2. Массаж. Для регенерации клеток и тканей мышц, расслабления после тренировки применяется самомассаж и массаж. Таким образом, кровообращение улучшается, восстановительные процессы в мышцах запускаются, появление застойных явлений исключается, обменные процессы активизируются, подвижность связок и суставов увеличивается. Эффективным является не только ежедневный общий массаж, но и местное воздействие на определенную группу мышц после интенсивных занятий.
3. Баня и сауна. Усталость после тренировки можно снять при помощи паровой бани или сауны. Под действием пара совершаются глубокие частые вдохи, что вызывает увеличение скорости притока крови и питательных веществ к органам и тканям. Продукты распада выводятся интенсивней при повышенном потоотделении. Прогретые мышцы расслабляются быстрее, болевые ощущения устраниаются.
4. Ванна. Через 30 минут после тренировки можно принять горячую ванну, которая улучшает циркуляцию крови в организме, запускает процессы обмена. Необходимо контролировать температуру воды (не более 55 градусов), а также время процедуры (не более 20 минут). Для выведения токсинов и снятия болевых ощущений в ванну добавляется морская соль. Нередко профессиональные пловцы принимают ванну с ледяной водой. В этом случае вода оказывает охлаждающее действие, устраняя боли в мышцах, снимая напряжение и воспаление тканей и суставов. Мгновенное сужение кровеносных сосудов способствует интенсивному притоку крови к внутренним органам, что обеспечивает их насыщение кислородом, выводит шлаки и продукты распада после занятия. Температура воды не должна быть ниже 120<sup>0</sup>С, а время процедуры – не более 10 минут. Сразу после ванны спортсмену необходимо интенсивно подвигаться, чтобы разогреть мышцы и разогнать кровь.
5. Контрастный душ. Попеременное включение холодной и горячей воды способствует активизации работы сосудистой системы, улучшению кровотока, самочувствия спортсмена.
6. Свежий воздух. Длительные прогулки благотворно воздействуют на организм, обеспечивая достаточное поступление кислорода. Можно совмещать их с тренировкой легкой интенсивности для улучшения процесса восстановления.
7. Полноценный отдых. Принудительное снижение активности организма для полноценного восстановления. Спортсмен в течение 10 минут сидит, полностью расслабившись с закрытыми глазами
8. . При этом важно сконцентрироваться только на приятных мыслях.

## Организация и проведение специальных игр

### *Игры в блокирующие захваты*

В этих играх один из спортсменов осуществляет на несопротивляющемся сопернике определенный захват и по сигналу тренера стремится удержать его до конца схватки, а партнер получает задание освободиться от захвата. Побеждает тот, кто решит свою задачу. Затем самбисты меняются ролями.

Дополнительными условиями могут являться вводные установки, что поражение присуждается за выход за пределы ограниченной площади поединка, касание ковра чем-либо, кроме ступни, преднамеренное падение, попытку провести прием.

Для того, чтобы занимающиеся проявляли больше самостоятельности при поиске наиболее рациональных способов освобождения от блокирующих захватов, надо избегать преждевременной демонстрации техники указанных способов.

Усвоение блокирующих захватов является хорошей предпосылкой для последующего выполнения приемов, контрприемов и защит, следовательно, существенно повышает атакующие, контратакующие и защитные функции самбистов. В вольных схватках необходимо запрещать слишком долгое удерживание блокирующих захватов, так как в официальных соревнованиях такие действия значительно снижают динамичность, зрелищность, результативность поединков и не поощряются судьями.

В этих играх, как и в играх в атакующие захваты и касания, противоборство соперников всегда сопряжено с возможностью теснения. Очень часто такие схватки перерастают в желание спортсменов «перетолкать» соперника. Методическое решение проблемы следующее: необходимо ввести запрет - «отступать нельзя»; выход за пределы игровой площади нельзя приравнять к поражению; за решение главной задачи начислять 2 выигранных балла, а за вытеснение - лишь 1, т.е. в два раза меньше. Эти методические приемы крайне обостряют ситуацию, придавая ей спортивный накал и эмоциональную насыщенность, формируя правильный стиль ведения противоборства.

### *Игры в атакующие захваты*

Эти игры предназначены для формирования навыков осуществления захватов и освобождения от них. Если блокирующий захват, выполненный и удерживаемый на несопротивляющемся сопернике, исключает возможность ответного шага, то попытка выполнить атакующий захват на противодействующем сопернике, наоборот, сопряжена с реальной возможностью ответного действия.

Сам процесс атакующего захвата существенно обостряет противоборство соперников и очень напоминает ситуацию начала атаки («входа в прием»). Это совпадение 2-й задачи этапа базовой тактической подготовки самбистов, предусматривающей формирование атакующей направленности построения поединков. Игры в атакующие захваты характеризуются особой остротой единоборства и поэтому являются эффективным средством обучения.

Атакующий спортсмен пытается осуществить заранее обусловленный захват, а контратакующий - навязывает противоположный. Например, самбист А получает задание захватить левую руку соперника из-под плеча и правую - за кисть. Самбист Б, освобождаясь и перемещаясь, пытается захватить левую руку спортсмена А двумя снаружи. Выигрывает тот, кто зафиксирует захват в течение трех секунд.

Игры в атакующие захваты направлены на поиск способов решения задач соревновательной схватки. В них формируются практически все умения, необходимые для реального поединка: осуществлять захват; «тонко» воспринимать через захват элементы позиционного взаимодействия и особенности опоры; дозировать направления и величину усилий. Число игр зависит от степени разнообразия захватов, используемых в виде заданий. Каждый захват может быть использован для проведения многих приемов, контрприемов и для надежного контроля за ситуацией противоборства. Захват исключает возможность выполнения других захватов (таковы условия игры), иначе не будет решена задача формирования навыков выполнения атакующих захватов как основы атакующей направленности поединков. В играх четко проявляется позиционное противодействие соперников, очень близкое по своему содержанию к особенностям противоборства в соревновательных схватках.

Применение игр в атакующие захваты предусматривает постепенное усложнение заданий (все более сложные захваты и 2 варианта маневрирования: «отступить можно», «отступить нельзя»). В 1-м случае время на схватку несколько увеличивается (до 7-10 с), во втором - площадь игры и время поединка существенно сокращаются (квадрат, коридор, круг; до 3-5 с). В частности, диаметр круга может постепенно уменьшаться с 6 до 3 м; выход за С целью предостережения играющих от соблазна вытолкнуть соперника за пределы площади поединка, целесообразно ввести правило, описанное в играх в блокирующие захваты. В частности, за выталкивание присуждать полпобеды (1 балл), а за осуществление атакующего захвата - победу с двумя выигрышными баллами.

Игры в атакующие захваты в сочетании с играми в касания и в блокирующие захваты побуждают занимающихся к творческому отношению к занятиям, реализации дидактического принципа сознательности и активности.