

**КОМИТЕТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ Г.БАРНАУЛА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №10» г.БАРНАУЛА**

СОГЛАСОВАНО:
протокол заседания
Тренерского совета

№ _____ от «24» августа 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО «СШ №10»
г.Барнаула

О.М. Примакова
«25» августа 2026 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
в области физической культуры и спорта по виду спорта «ДЗЮДО»**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 256550F81525CE3B36F12BB013C09760
Владелец: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №10" Г.БАРНАУЛА
Действителен: с 11.07.2025 до 04.10.2026

Срок реализации: 3 года

Программа адресована обучающимся в возрасте от 10 до 18 лет

Составители программы:

Примакова О.М. – тренер – преподаватель по дзюдо

Пашкова Н.М. – инструктор – методист

г. Барнаул
2026

СОДЕРЖАНИЕ

1	Пояснительная записка	3
2	Нормативная часть	5
3	Учебный план	8
4	Методическая часть	12
5	Содержание программы	16
6	Перечень информационного обеспечения	32
Приложения		
	Приложение 1 Подвижные игры	34
	Приложение 2 Аттестация. Контрольные испытания	40
	Приложение 3 Календарный учебный график	42

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дзюдó (яп. дзю: до:, дословно — «Мягкий путь»), в России часто используется название «Гибкий путь» — японское боевое искусство, философия и спортивное единоборство без оружия, созданное в конце XIX века японским мастером боевых искусств Дзигаро Кано, который также сформулировал основные правила и принципы тренировок и проведения состязаний. Дзюдо означает путь мягкости, податливости или умение уступать во имя конечной победы. Борьба дзюдо — олимпийский вид спорта, один из видов спортивных единоборств, культивирован в 129 странах мира. Сущность борьбы дзюдо заключается в постижении искусства нападать и обороняться через упорные тренировки, закаляя тело и воспитывая волю. Основной причиной возникновения борьбы дзюдо, как и других прикладных видов спорта, была необходимость в подготовке воинов.

Цели и задачи программы обусловлены физическим и нравственным развитием ребенка, а также формированием навыков гигиены и привычек здорового образа жизни у обучающихся на основе применения физкультурно-спортивных технологий. В программе представлены средства физической подготовки обучающихся, подвижные игры, изучение основ техники и тактики дзюдо, основ психологической подготовки, воспитательная работа, включены тесты теоретической и физической подготовленности.

Дополнительная общеразвивающая программа (далее Программа) для обучающихся 10-18 лет разработана на основе нормативных документов, регламентирующих физическое воспитание в дошкольных образовательных учреждениях и физическое воспитание школьников.

В частности, Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ (далее – ФЗ № 273 «Об образовании в РФ») (ред. от 23.05.2025); Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 года № 329-ФЗ (далее - № 329-ФЗ) (с изменениями и дополнениями); Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 №19 «Об утверждении Сп 2.4.2.4283-26 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»; Устава МБУ ДО «Спортивная школа №10» (далее – СШ).

Программа предусматривает обеспечение взаимодействия учебного и внеучебного процессов физического воспитания для освоения ценностей физической культуры, удовлетворения потребностей обучающихся в занятиях физическими упражнениями, спортом и туризмом.

Программа ориентирована на раскрытие содержания обучения дзюдо и применение организационных форм обучения и совершенствования подготовки дзюдоистов, направленной на выработку навыков, усвоение знаний и формирование важных личностных качеств обучающихся в условиях трехлетней подготовки.

Актуальность программы заключается в популярности спортивной борьбы дзюдо, как вида спорта, имеющего огромное воспитательное, оздоровительное и

прикладное значение. Борьба дзюдо – олимпийский вид спорта, культивирован во многих странах мира. Сущность борьбы дзюдо заключается в постижении искусства нападать и обороняться через упорные тренировки, закаляя тело и воспитывая волю. Основной причиной возникновения борьбы дзюдо, как и других прикладных видов спорта, была необходимость в подготовке воинов. Борьба дзюдо – это физическая и духовная дисциплина, помогает решать актуальные для молодежи задачи: философское развитие души, гармоническое, физическое развитие, овладение приемами, необходимыми в жизненных экстремальных ситуациях, вооружение юных спортсменов специальными знаниями. Воспитательное значение этого вида спорта подтверждают высказывания Дзигоро Кано, основателя борьбы дзюдо, японского педагога и тренера: «Дзюдо означает путь мягкости, податливости или умение уступать во имя конечной победы...».

Отличительная особенность программы от существующих программ по дзюдо заключается в свободном выборе стартового возраста обучающимися, желающими начинать заниматься и знакомиться с элементами борьбы дзюдо, применении большого количества подвижных игр. Физкультурно-спортивные и спортивно-оздоровительные технологии предусматривают средства дзюдо и других видов спорта (легкая атлетика, акробатика, игровые и единоборные виды спорта). Для детей младшего возраста характерно изучение элементов дзюдо с помощью разнообразных подвижных игр, как средства для обучения сложным физическим упражнениям. Особое внимание необходимо уделять акробатике, направленной, с одной стороны, на координационные, специфические требования выполнения технических действий, с другой – на обеспечение определенных навыков самостраховки при обучении и выполнении технических действий.

Настоящая программа предназначена для учреждений дополнительного образования и представляет собой детализированное распределение учебного материала в системе занятий:

- со школьниками 10-18 летнего возраста

Новизной представляемой программы является:

- реализация технологии содействия сохранению и укреплению здоровья дошкольников и младших школьников;
- систематизация требований к физической подготовленности занимающихся (по показателям физического развития, функционального состояния и развития психофизических качеств);
- преемственность изучения программного материала, отраженная в перспективном, текущем и оперативном планировании;
- разнообразие средств и методов, включенных в различные формы работы со школьниками;

Настоящая комплексная программа по физическому воспитанию содержит все формы физической культуры, составляющие целостную систему физического воспитания обучающихся 10-18 летнего возраста.

Растущий организм испытывает биологическую потребность в движении. Удовлетворение такой потребности – важнейшее условие его жизнедеятельности. Роль движения особенно велика в период интенсивного роста и развития организма – в детском и подростковом возрастах. Программа направлена на ликвидацию дефицита двигательной активности школьника, на профилактику и исправление нарушений опорно-двигательного аппарата, на углубленное обучение физическим

упражнениям и повышение уровня здоровья детей.

Реализация программы по физической культуре основывается на технологии содействия сохранению и укреплению здоровья.

Основной подход, реализуемый в технологии - формирование, сохранение и укрепление здоровья на основе использования всех позитивных факторов.

Принципы технологии сохранения и укрепления здоровья:

- создание оздоравливающей среды (организация целесообразного здоровьесохраняющего пространства);
- профилактика здоровья детей (формирование рациональной осанки, укрепление свода стопы);
- природосообразность (учет и использование физиологических возможностей организма дошкольников и младших школьников в соответствии с возрастным развитием, дифференцированный и индивидуальный подход к ребенку);
- саморегуляция (важность приложения собственных усилий к укреплению здоровья).

Содержательные основы реализации технологии направлены на то, чтобы обеспечить сохранение и укрепление здоровья, всестороннее развитие личности и привить им устойчивый интерес и потребность к занятиям физическими упражнениями, изучить с детьми начальные формы упражнений дзюдо.

В основу программы положены *ведущие идеи и принципы образования*:

- гуманизма - отношение педагога к воспитанникам как к ответственным субъектам собственного развития; осуществление педагогом целостного подхода к обучению, воспитанию и развитию обучающегося;
- природосообразности – соответствие содержания образования возрастным особенностям обучающихся формирование у них ответственности за развитие самих себя и социально-приемлемых интересов и потребностей;
- культуросообразности – воспитание на общечеловеческих ценностях в соответствии с нормами национальной культуры и региональными традициями; воспитание разносторонней личности, руководствующейся в своей деятельности высокими нравственными принципами жизни;
- комплексности - тесная взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля);
- преемственности - последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его нормативным требованиям;
- вариативности - разнообразие средств и величин нагрузок, направленных на решение определенных задач спортивно-оздоровительного этапа;
- эффективности социального взаимодействия – осуществление воспитания личности обучающегося в системе образования средствами физкультуры и спорта, что в целом формирует навыки социальной адаптации и самореализации в будущем.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Условия реализации программы

- выполнение в полном объеме учебно-тренировочных работ;
- выполнение в полном объеме воспитательной работы;
- систематическое посещение учебно-тренировочных занятий, участие в соревнованиях, мероприятиях обучающимися;

- обеспечение учебно-тренировочного процесса соответствующей материально-технической базой, соответствующими условиями для проведения занятий.

Образовательная организация имеет право реализовывать программу в сокращенные сроки в случае усвоения программного материала обучающимися.

По характеру деятельности — образовательная.

По педагогическим целям — физкультурно-спортивная

По форме обучения – учебно-тренировочное занятие.

По форме занятий – групповая.

По возрастным особенностям – от 10 до 18 лет.

Сроки реализации программы – 3 года обучения.

Продолжительность занятий по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта устанавливаются в неделю – 6-8 часов, периодичность - 2-3 раза, продолжительность - по 2 академических часа.

Продолжительность одного академического занятия 45 минут. Продолжительность учебной недели – 6 дней, согласно расписанию. Расписание тренировочных занятий (тренировок) утверждается после согласования с тренерско-преподавательским составом в целях установления более благоприятного режима тренировочных занятий, отдыха обучающихся, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

Продолжительность программы: 46 недель.

Финансирование: на основании муниципального задания.

Наличие лицензии на право ведения образовательной деятельности.

Наполняемость групп: разрабатывается и утверждается ежегодно комплектованием учреждения, согласно муниципальному заданию на текущий год. Минимальная наполняемость учебных групп от 10 человек.

Кадровое обеспечение:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих подготовку по дополнительной общеразвивающей программе, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 № 652н (зарегистрирован Минюстом России 17.12.2021, регистрационный № 66403), Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 26.08.2010 №761н (зарегистрирован Минюстом России 06.10.2010, регистрационный № 18638).

Прием и зачисление обучающихся в группы МБУ ДО «СШ №10» г.Барнаула оформляется приказом на основании ходатайства тренера – преподавателя, заявления родителей (законных представителей), заявления на обработку персональных данных и допуска врача поликлиники по месту проживания, а также протокола нормативов общей и специальной физической подготовки (при наличии конкурса на бюджетные места). Зачисление на учебный год проводится с 1 сентября по 20 сентября, далее зачисление проводится по итогам текущей аттестации обучающихся и по итогам просмотра.

Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод обучающихся в следующие группы обучения обуславливаются возрастом, стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной

физической подготовке, уровнем спортивных результатов. Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы.

Продолжительность этапов спортивно-оздоровительной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления и минимальное количество лиц, проходящих подготовку в группах на этапах спортивно-оздоровительной подготовки по виду спорта «дзюдо», а также режимы недельной тренировочной работы представлены в таблице 1.

Таблица 1

Продолжительность этапов, минимальный возраст лиц для зачисления на спортивно-оздоровительные этапы минимальное количество лиц, проходящих обучение в группах СО по виду спорта «Дзюдо»

Год обучения	Этапы подготовки	Возраст (лет)	Наполняемость групп	Недельная учебно-тренировочная нагрузка (час)*	Требования по спортивной подготовленности на конец года
1-3 й	спортивно-оздоровительный (СОЭ)	10-18 лет	10-15 человек	6-8	выполнение контрольных тестов (упражнений)

Недельная учебно-тренировочная нагрузка на учебный год устанавливается приказом директора (в зависимости от муниципального задания)

В группах спортивно-оздоровительного этапа с целью большего охвата обучающихся максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового тренировочного объема.

Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа – вовлечение максимального числа детей в систему спортивной подготовки по дзюдо, направленную на гармоническое развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники дзюдо, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведения здорового образа жизни.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

Задачи и преимущественная направленность в СОГ:

- содействие укреплению здоровья и нормальному физическому развитию;
- направленное развитие физических качеств обучающихся средствами дзюдо и других видов спорта;
- формирование потребности в здоровом образе жизни и систематических занятиях дзюдо;
- воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств, а также навыков бесконфликтного общения в коллективе;
- содействие самовоспитанию и повышению организованности у обучающихся;
- расширение гигиенических знаний и формирование основ самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

На конец этапа обучающиеся должны:

- овладеть знаниями об укреплении здоровья, закаливании организма;
- обучиться комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по дзюдо;
- овладеть теоретическими знаниями данного этапа;
- сформировать понятие физического и психического здоровья;
- развить физические качества;
- приобрести устойчивый интерес к занятиям;
- приобрести определенные положительные морально-волевые, нравственные качества;
- сдать итоговую аттестацию по выполнению нормативов по ОФП.

Формы и способы подведения итогов.

Формами подведения итогов являются: промежуточная и итоговые контрольно-переводные испытания, соревнования. Для проверки результатов обучения проводятся тесты, участия в соревнованиях.

Подведение итогов реализации программы.

Знание правила соревнований в дзюдо. Участие в товарищеских встречах.

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный год в СШ начинается с 1 сентября. Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с установленными режимами работ, годовыми учебными планами и программным материалом, распределённым в настоящей программе по периодам обучения.

Количество занятий в неделю – 3-4 занятия. Дозировка нагрузок и выбор заданий дифференцируется в зависимости от возраста и способностей обучающегося. При необходимости меняется время на изучение конкретной темы.

Весь материал программы распределён в соответствии с принципом расширения теоретических знаний, практических умений и навыков.

По мере изучения программы повышается уровень практических навыков обучающихся, что контролируется в течение учебного года (контрольные нормативы, спортивные праздники).

Планирование тренировочного процесса.

Планирование предусматривает распределение физических упражнений и приемов их проведения в различных формах физического воспитания дошкольников на конкретных отрезках времени. Составление учебных планов для дошкольников выполнено с учетом требований:

- соответствия плана нормативным и программным документам;
- учета общих принципов физического воспитания (гармоничного развития личности, связи с жизнедеятельностью, принципа оздоровительной направленности);
- реальности, конкретности, гибкости планирования.

Перспективное планирование системы занятий составлено для одного календарного года и сводится к распределению программного материала по месяцам. В процессе перспективного планирования разработаны «Примерные учебные планы занятий на 46 недель.

Текущее планирование предусматривает большую конкретность работы преподавателя по реализации задач и последовательности использования средств

для их решения. Текущее планирование представлено в программе планами-графиками распределения материала для занимающихся.

Таблица 2

Предметные области программы

№ п/п	Разделы подготовки	%
1	Общая физическая подготовка	54-64
2	Специальная физическая подготовка	1-9
3	Техническая подготовка	30-40
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4-9
5	Контрольные испытания (Промежуточная аттестация)	1-3

Таблица 3

Соотношение часов тренировочного процесса по виду спорта дзюдо

№ п/п	Разделы подготовки	СОЭ	
1	Общая физическая подготовка	149-177	199-235
2	Специальная физическая подготовка	3-25	4-33
3	Техническая подготовка	83-110	110-147
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	11-25	15-33
5	Контрольные испытания (Промежуточная аттестация)	3-8	4-11
	Итого часов	276	368

Оперативное планирование охватывает временные рамки одной недели и представлено еженедельными план – схемами каждого занятия

Таблица 4

Примерный годовой учебный план занятий на 6 часов в неделю (46 недель)

№ п/ п	содержание	месяцы												Всего
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
	Общее количество часов	24	26	26	26	22	24	26	26	24	26		26	276
1	Общая физическая подготовка (54-64%)	10	15	13	15	13	12	12	11	13	13		11	138
2	Специальная физическая подготовка (1-9%)	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1		1	15
3	Техническая подготовка (30-40%)	10	8	10	9	6	9	9	13	8	10		10	102
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (4-9%)	3	1	1	1	2	1	1	1	2	2		1	16
5	Контрольные испытания (Промежуточная аттестация) (1-3%)							2					3	5
6	Медицинское обследование	Вне сетки часов												

Таблица 5

Примерный годовой учебный план занятий на 8 часов в неделю (46 недель)

№ п/ п	содержание	месяцы												Всего
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
	Общее количество часов	34	34	34	34	31	32	34	35	32	34		34	368
1	Общая физическая подготовка (54-64%)	18	18	18	19	17	1	18	19	18	18		18	199
2	Специальная физическая подготовка (1-9%)	1	2	1	1	1	1	2	2	1	2		1	15
3	Техническая подготовка (30-40%)	13	12	13	12	12	12	12	12	12	12		7	129
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (4-9%)	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2		1	18
5	Контрольные испытания (Промежуточная аттестация) (1-3%)												7	7
6	Медицинское обследование	Вне сетки часов												

Структура тренировочного занятия.

1. Вводная часть (разминка).
2. Основная часть (общеразвивающие упражнения (ОРУ), основные виды движений по избранному виду спорта, общая физическая подготовка (ОФП), специально-физические упражнения (СФП), подвижная игра).
3. Заключительная часть (игра малой подвижности, упражнения на расслабления).

Число, содержание заданий и упражнений варьируется в зависимости от возраста детей, погодных условий, двигательной активности и сформированности определенных умений и навыков.

Формы аттестации и оценочные материалы

Для оценки уровня освоения программы в конце учебно-тренировочного года проводятся итоговая аттестация обучающихся. Порядок, форма и условия прохождения итоговой аттестации устанавливаются в соответствии с локальным нормативным актом спортивной школы, утверждённого приказом директора.

Основной формой сдачи итоговой аттестации является тестирование обучающихся (выполнение Нормативов общей физической и специальной подготовки). Нормативы общей физической и специальной подготовки представлены в Приложение № 2 к Программе.

Нормативы принимаются приемной комиссией, созданной приказом директора. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся спортивной школы, имеющие врачебный допуск на день испытаний. Результаты заносятся в протокол, обсуждаются на заседании приемной комиссии и выносятся на утверждение заседанию педагогического совета.

Выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода

обучающихся на следующий уровень подготовки.

Условия реализации программы Материально-техническое обеспечение

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание программы, предполагают:

- наличие спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для реализации Программы (таблица № 4)

Таблица 6

Оборудование и спортивный инвентарь

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Лист «татами» для дзюдо	штук	62
2	Манекен тренировочный	штук	3
3	Мат гимнастический для отработки бросков	штук	8
4	Полусфера балансировочная	штук	10
5	Мяч волейбольный	штук	2
6	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3
7	Лестница координационная	штук	4

Требования к технике безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия

Для организации занятий, укрепляющих здоровье обучающихся важно неукоснительно соблюдать технику безопасности и содействовать профилактике травматизма среди занимающихся.

Основные причины травматизма детей в образовательных учреждениях на занятиях физическими упражнениями

I. Нарушение правил организации занятий:

- проведение занятий с большим числом детей па одного преподавателя, чем полагается;
- нахождение детей в зале без присмотра преподавателя и неорганизованный вход и выход из зала;
- самовольный доступ к снарядам и тренажерам;
- неправильный выбор преподавателем места при проведении занятия, когда часть детей находится вне его поля зрения;
- недостаточные интервал и дистанция между детьми при выполнении групповых упражнений.

II. Нарушения в методике преподавания:

- форсированное обучение сложным, связанным с риском и психологическими трудностями для ребенка упражнениями без достаточной его подготовленности;
- чрезмерная нагрузка на ребенка в ходе занятия, связанное с этим значительное утомление, приводящее к снижению концентрации внимания;
- излишнее эмоциональное возбуждение, вызванное выполнением сложных

упражнений, игр, эстафет.

III. Нарушение санитарно-гигиенических условий и формы одежды:

- недостаточная освещенность зала или площадки для занятий;
- отсутствие вентиляции;
- неудобная, сковывающая движения и затрудняющая теплообмен одежда;
- скользкая подошва обуви, высокий каблук, незавязанные шнурки;
- посторонние колющие предметы на одежде или в карманах (значки, булавки, заколки, мелкие игрушки и другое);
- бусы, цепочки, тесемки, завязывающиеся на шее;
- длинные, не убранные в косу или не подобранные под резинку волосы у девочек;

IV. Отсутствие систематического врачебного контроля за физическим состоянием детей:

- чрезмерность нагрузки для детей, недавно перенесших заболевания;
- отсутствие систематической (2 раза в год) диспансеризации детей;
- отсутствие сведений о хронических заболеваниях и травмах.

V. Недооценка значения страховки и помощи:

- неправильная страховка или ее отсутствие при выполнении сложных упражнений на гимнастических снарядах, при выполнении основных видов движений;
- отсутствие матов под снарядами и тренажерами.

VI. Нарушение техники безопасности, неудовлетворительное состояние мест занятий, инвентаря, оборудования:

- малые размеры зала или площадки для занятий;
- неровности пола, щели между татами, незакрепленные татами;
- неисправность татами (разрывы, разошедшиеся швы);
- неисправность снарядов и тренажеров, ненадежность крепления, разболтанность соединений, незатянутые гайки, торчащие болты и шурупы;
- неправильная, излишне скученная расстановка снарядов и тренажеров, при которой дети мешают друг другу выполнять упражнения;
- плохо закрепленные и неисправные электрические выключатели, розетки;
- низко повешенные декоративные растения, украшения, светильники;
- отсутствие защитных сеток на вентиляторах, до которых могут дотянуться дети;
- расположение магнитофона или проигрывателя в доступном для детей месте;
- колонны и выступы, необитые мягким материалом; отсутствие ярких наклеек на стеклянных дверях на уровне глаз ребенка;
- свободный доступ детей к окнам, открытым для проветривания;
- отсутствие телефона в доступном месте;
- отсутствие в легкодоступном месте аптечки первой медицинской помощи.

Для соблюдения техники безопасности при изучении двигательных действий дзюдо необходимо проводить занятия на татами ТУ 9616-005-47331365-2005.

Преподавателям категорически запрещается включать в содержание занятий двигательные действия, не предусмотренные программой или повышающие риск травматизма: положения упора головой в татами, борцовского моста, перекидки из упора головой в татами на борцовский мост, забегания на борцовском мосту, стойка на голове и руках с выпрямленными ногами.

В процессе занятий необходимо реализовывать важнейшую задачу по формированию навыков безопасного падения. Развитые в детском возрасте, они сохраняются всю жизнь, предохраняя человека от травм.

4. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическое обеспечение программы заключается в подборе тренером методического и учебного материалов, приемов, форм и методов обучения, методов организации деятельности обучающихся, планировании образовательного процесса по годам обучения; организации и проведении врачебно-педагогического контроля; методических рекомендаций по проведению учебно-тренировочных и теоретических занятий, а также в подборе требований к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий. Программа поддерживается специальной методической литературой, пособиями, видеоматериалами и интернет – ресурсами по обучению дзюдо в условиях учреждения.

В образовательном процессе используются методы, приемы и формы, характерные для учреждений физкультурно-спортивной направленности, которые комплексно решают учебные, воспитательно-развивающие и оздоровительные задачи.

Учебный материал, предусмотренный настоящей программой, распределен в соответствии с последовательным и постепенным расширением основ теоретических знаний, практических умений и навыков в соответствии с общей подготовленностью обучающихся.

Изучение *теоретического материала* программы осуществляется в форме 15-20 минутных бесед, которые проводятся как часть комплексного занятия. Теоретические сведения сообщаются в процессе проведения практических занятий. При изучении теоретического материала используются наглядные пособия, видеозаписи. Теоретический материал направлен на изучение требований техники безопасности на занятиях, гигиене физического воспитания. Изучается история и культура физического воспитания и дзюдо, представляется информация об известных спортсменах-дзюдоистах, этикете дзюдо и др.

Практический материал преимущественно содержит обще-подготовительные средства, средства спортивных игр, подвижные игры. Немаловажную роль при обучении двигательным действиям отводится также словесным методам (объяснению, рассказу, комментарию, указанию и описанию), преимущество отдается целостному методу, расчлененный метод имеет вспомогательное значение. Велика также роль игрового метода при совершенствовании уже разученных движений. Наилучший эффект достигается при сочетании показа и объяснения. Особенности методики работы с обучающимися в спортивно-оздоровительных группах 10-18 лет заключается в подборе таких упражнений, чтобы они были направлены на обучение двигательным действиям, активно способствовали укреплению здоровья и гармоничному физическому развитию, развивали физические качества, формировали правильную осанку и обеспечивали становление «школы» движений. На практических занятиях важное значение имеет разминка, в которую включаются различные упражнения – упражнения для различных мышечных групп, растирание ушных раковин, носа, области грудино-ключичных сочленений, реберных дуг, суставов рук, ног, мышцы шеи, самостоятельные дополнительные упражнения. Для повышения

эмоциональности занятий, более доступного и быстрого освоения обучающимися физически комплексов упражнений и технических действий, а также активизации познавательной и умственной деятельности применяются подвижные игры, игровые упражнения.

Уровень физической подготовки определяется на основании методики тестирования физической подготовленности обучающихся, теоретической – на основании тестирования знаний теории и методики физической культуры и избранного вида спорта.

Методы обучения:

- словесный (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение своих действий и др.);
- наглядный (показ отдельных упражнений, их элементов). Показ обязательно сопровождается подсчетом и методическим комментарием, музыкальным сопровождением;
- метод практических упражнений:
 - разучивание упражнения в целом и по частям;
 - линейный, пирамиды, добавления, соединения;
 - разучивание упражнений в медленном темпе;
 - повторный, переменный, интервальный, направленные на развитие двигательных качеств.

Методы воспитания: убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие, способствующие формированию нравственной и физически развитой личности.

Методы контроля:

- *визуальный контроль* тренера за обучающимися (карта индивидуального развития ребенка),
- *тестирование физической подготовленности* обучающихся посредством контроля динамики развития физических качеств (контрольные нормативы) и *знаний основ теории* физической культуры и дзюдо.

Формы обучения:

Очная форма обучения в учреждении является основной, так как спортивная деятельность связана с практическими методами обучения, воспитания и контроля.

Очно-заочно организуются домашние задания обучающихся в целях самостоятельного освоения режима занятий спортом, организации своего личного времени, освоения комплексов упражнений, правил соревнований и др.

Дистанционно возможна проверка теоретических знаний обучающихся, в условиях сетевого взаимодействия - возможна рекомендация тренера (ссылки на сайты) для изучения и освоения особенностей вида спорта, правил соревнований, анализа возможных ошибок в сравнении с правилами, характеристик личностных качеств спортсмена в целях совершенствования собственных и др.

Форма организации образовательного процесса для физкультурно-спортивного учреждения в основном групповая, возможны фронтальная и поточная для организации воспитательно-досуговой деятельности, для подготовки к соревнованиям - возможна как индивидуально-групповая, так и индивидуальная.

Педагогические технологии для физкультурно-спортивных учреждений направлены на воспитание нравственной (морально-волевой), физически развитой и здоровой личности обучающегося:

- **физкультурно-спортивные** технологии способствуют физическому развитию детей и молодежи, укреплению здоровья, воспитывают целеустремленность, коллективизм, дисциплинированность, морально-волевые качества, устойчивость в экстремальных ситуациях и др.;

- **здоровьесберегающие** технологии – используются на основании СанПин-ов: устанавливаются рациональные требования к учебно-тренировочному процессу (нагрузки, время и др.), спортивному инвентарю и оборудованию, наполняемости спортивного зала, освещенности и др.;

- **личностно-ориентированные** технологии используются на основании инновационных практик тренеров-преподавателей по видам спорта - способствуют индивидуальному развитию личности, самостоятельности мышления, самовоспитанию;

- **воспитательно-развивающие** технологии формируют разносторонне развитую личность, способствуют духовно-нравственному развитию, правильной организации досуга, приобретению навыков и привычек здорового образа жизни, развитию ответственности за себя и за коллег в команде. С помощью культурно - и спортивно-массовых мероприятий воспитываются и развиваются физические и морально-волевые качества, осуществляется приобщение к волонтерскому движению, показательным выступлениям и акциям и др.;

- **игровые** технологии способствуют повышению эффективности образовательного процесса: за счет использования подвижных игр непринужденно и легко осваиваются детьми трудные технико-тактические действия и физические упражнения, формируются личностные качества – коммуникативность, коллективизм, стремление к успеху.

- **информационно-коммуникационные технологии** включают: создание спортивных сайтов, электронных пособий, показ видеофильмов и презентаций с целью повышения мотивации к занятиям физическими упражнениями и приобретения знаний по проведению самостоятельных занятий физической культурой и спортом, а также возможность использования компьютерных технологий в диагностике состояний занимающихся физической культурой и спортом, методов педагогической, психологической и медико-биологической коррекции в условиях постоянного контроля различных параметров обучающихся.

Характеристика вида спорта «дзюдо» и входящих в него спортивных дисциплин

Дзюдо - это универсальный метод физического развития и воспитания личности. Это сплав древнего боевого искусства, современных спортивных приемов и философии постоянного самосовершенствования. Это искусство, дающее свободу самовыражения и демонстрирующее красоту движений. Принципы дзюдо применимы не только к физическому развитию, но и ко многим другим аспектам жизни.

Дзюдо, как ни один другой вид спорта, развивает такие многогранные качества, как координация движений, сила, скорость, скоростная и силовая выносливость, гибкость и пластика, память, аналитическое мышление, расчетливость действий.

Обучение дзюдо - это процесс постоянного роста. Сначала занимающиеся осваивают правила техники безопасности, учатся падать. Затем изучают технику захватов и бросков. Полученные знания стараются применить в ситуациях, когда партнер пытается вывести из равновесия. Продолжая осваивать технику, дзюдоист

готовится к соревнованиям. Само по себе состязание - неважно, закончится ли оно победой или поражением, - это мощный мотивирующий фактор, помогающий закалить характер. Так, на начальных этапах подготовки планируются только подготовительные и контрольные соревнования. Основной целью таких соревнований является контроль над эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса. На последующих этапах многолетней тренировки количество соревнований возрастает. В соревновательную практику вводятся отборочные и основные соревнования, играющие значительную роль на этапе спортивного совершенствования.

Занимаясь в группах дзюдо, обучающиеся научатся упорству, умению противостоять трудностям, преодолению препятствий. Совершенствуя морально-волевые качества, дзюдо развивает чувство ответственности за свои действия, самодисциплину, настойчивость. Дзюдоисты учатся сохранять самообладание в трудных ситуациях

Можно с уверенностью сказать, что какую бы стезю в будущем ни выбрал ребёнок, прочный бойцовский характер и моральные качества, заложенные на занятиях дзюдо, нигде не будут помехой.

Вид спорта дзюдо относится к восточным единоборствам. Дзюдо существенно отличается от других единоборств особенностями технического арсенала. Техника дзюдо очень разнообразна, включает действия в стойке НАГЭ-ВАДЗА (броски стоя – ТАТИ ВАДЗА и броски с падением – СУТЭМИ-ВАДЗА) и действия в партере КТАТМЭ-ВАДЗА, включающие технику сковывающих действий (удержания, удушающие и болевые приемы). Спортивная подготовка в дзюдо осуществляется по спортивным дисциплинам вида спорта. Выделяются «весовые категории» – спортивные дисциплины (с учетом возраста и пола занимающихся) и дисциплины, имеющие в своем названии слово «ката», «дзю-но-ката», «катамэ-но-ката», «нагэ-но-ката», «кодокан-госин-дзюдцу».

Отличительная особенность дзюдо как вида спорта – это физическая и духовная дисциплина, помогает решать актуальные для молодежи задачи: философское развитие души, гармоническое, физическое развитие, овладение приемами, необходимыми в жизненных экстремальных ситуациях, вооружение юных спортсменов специальными знаниями. Воспитательное значение этого вида спорта подтверждают высказывания Дзигаро Кано, основателя борьбы дзюдо, японского педагога и тренера: «Дзюдо означает путь мягкости, податливости или умение уступать во имя конечной победы...».

Особенность образовательного процесса в дзюдо заключается в использовании наряду с применением базовых видов спорта, подвижных и спортивных игр, включение в процесс занятий комплексов специально-подготовительных упражнений, воздействие которых должно быть направлено на развитие физических качеств, характерных для дзюдо, с учетом половозрастных особенностей обучающихся. Двигательные навыки у обучающихся должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения желаемого результата. Особенность данной программы заключается в комплексности решения задач обучения, воспитания и разностороннего развития обучающихся.

Соревнования проводятся в спортивных дисциплинах: «весовая категория», «ката – группа», «ката», дзю-но-ката», «катамэ-но-ката», «кимэ-но-ката», «нагэ-но-ката», «кодокан-госин-дзюцу», «командные соревнования», «командные соревнования – смешанные». Участники соревнований делятся на весовые категории.

5. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программный материал для учебно-тренировочных занятий спортивно-оздоровительных групп Теоретическая подготовка

Таблица №7

Темы теоретической подготовки	Краткое содержание
История возникновения дзюдо и его развитие	Основы истории дзюдо. Термин «дзюдо». Дзюдо как исторически сложившийся в Японии вид упражнений. Ценности дзюдо.
Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спорта. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Изучение системы техникой программы аттестации для присвоения квалификационных степеней КЮ.	Понятие о технических действиях для освоения квалификационных степеней КЮ. Изучение терминологии 6КЮ-3КЮ.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Режим дня и питание обучающихся	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка

Ориентирование в пространстве и строевые упражнения: - ориентирование в спортивном зале. Правый, левый угол зала, середина квадрата, круга, построение по определенному сигналу, повороты прыжком, переступанием, знать направление лежащего предмета. Построения в колонну, круг, шеренгу. Направляющий, замыкающий. Строевые команды: «становись!», «равняйся!», «шагом марш!», «стой!».

Общеразвивающие упражнения - без предметов: полуобороты и наклоны головы, для рук, ног, туловища (пресс, спина) поднимание рук вверх, вперед, в сторону, отведение за спину из различных исходных положений. Исходные положения: сидя, стоя на коленях, лежа на спине, стоя у опоры (стена), махи ногами в упоре присев, лежа на животе. Упражнения с предметами.

Основные виды движений:

Ходьба - на носках, на пятках, внешнем и внутреннем крае стопы, с высоким подниманием бедра, по прямой, по кругу, парами, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы.

Ходьба – совершенствование ранее изученных упражнений. Ходьба коротким (25-30 см), средним (50-55 см), длинным (60-65 см) шагом, змейкой, с остановкой в полуприседе, с поворотами в тройках (по 3-4 человека), левым, правым боком, приставным шагом, с изменением направления, со сменой направляющего, с сохранением осанки.

Бег - на носках, с высоким подниманием бедра, парами, в колонне по одному в различных направлениях, с остановкой по сигналу, с переноской предметов (мячи), коротким (50-55 см), средним (70-80 см), длинным (90-100 см) шагом. Бег – совершенствование ранее изученных упражнений. Бег с изменением направления и темпа, со сменой направляющего, с захлестом голени назад, на выносливость до 500 м, на скорость отрезки 10, 20 м, челночный бег 2 x 5 м, 2 x 10 м, бег в сочетании с ходьбой до 600 м.

Прыжки - на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперед, из кружка в кружок, вокруг предметов, через линии, вверх с доставанием подвешенных предметов, с высоты 15-25 см, вверх, в длину с места, через натянутую веревочку (высота 10-15 см). Прыжки – совершенствование ранее изученных упражнений. Прыжки в упоре присев, с одной ноги на две, с двух ног на одну, с поворотами (180^0 , 90^0), ноги вместе, ноги врозь, через линии, через предметы, скакалку, в чередовании с ходьбой различными способами (ноги вместе, врозь), боком (на одной, двух ногах).

Лазание - лазание на четвереньках между предметами, вокруг предметов, из различных исходных положений, под натянутую веревку, через обруч, вверх-вниз по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, перелазание через горку матов, гимнастическую скамейку.

Акробатика: группировки из положения сидя, стоя, лежа, перекаты в группировке назад (из положения сидя), перекаты влево, вправо из исходного положения лежа на спине, перекаты назад из упора присев, из исходного положения лежа на животе, перекаты вперед, назад. Совершенствование ранее изученных упражнений. Стойка на лопатках, кувырок вперед, стойка на голове и руках согнувшись, мост из положения лежа на спине (гимнастический), кувырок через левое, правое плечо.

Висы и упоры: вис на перекладине, вис спиной на гимнастической стенке, упор стоя на коленях, упор сзади на полу, вис на канате на прямых руках. В висе стоя и лежа: сгибание и разгибание ног в висе спиной к гимнастической стенке, вис на согнутых руках, подтягивание в висе лежа. Упоры на параллельных брусьях, упор на бревне, вис на канате на согнутых руках.

Равновесие: стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки, ходьба по лежащему шнуру, при кружении в обе стороны, между линиями, по линиям. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках по рейке гимнастической скамейки, ходьба по лежащему шнуру, приседая и делая повороты.

Сочетание ходьбы и бега до 6 минут, метание малого мяча на дальность правой и левой рукой. Равномерный бег до 6 минут, прыжковые упражнения на одной и двух ногах, метание малого мяча на дальность.

Элементы спортивных игр:

Баскетбол. Перемещение правым, левым боком, спиной – по одному, парами, тройками, в колонне, по кругу, квадратом, треугольником; меняясь местами стоя в шеренгах – парами и все сразу, по заранее установленным ориентирам (кубики, кегли) или сигналу. Держание, броски и ловля: брать мяч из корзины и вставлять на заранее приготовленные места; броски мяча вверх и ловля, ударить мяч об пол и поймать, толкнуть лежащий мяч и догнать, катить мяч вокруг предметов, подбросить кто выше и поймать, мячом сбить кеглю; броски мяча двумя руками от груди (в парах, о стену), из-за головы, одной рукой от плеча. Передача и ловля: перебрасывание мяча партнеру, броски и ловля с хлопками, ходьба с малым подбрасыванием и ловлей, передача по кругу, в колонне, в шеренге (влево, вправо, вперед, назад) и через одного. Ведение мяча: удары по мячу одной рукой – ловля двумя (на месте и в движении), ведение правой, левой, поочередно (на месте) и с малым продвижением вперед.

Броски: перебрасывание мяча через сетку, веревку, натянутую на уровне поднятой вверх руки, метание в обруч, стоящую корзину, щит, круг на стене — двумя руками от груди, из-за головы, одной от плеча.

Волейбол. Из основной стойки шаг вправо (влево) – вынести руки над собой, приставить ногу, руки опустить вниз, то же самое с шагом вперед и назад. Элементы игры «День и ночь»: при упоминании слова «день» дети берут мяч в руки и перемещаются как им удобно (веселятся), при слове «ночь» нужно вынести мяч над головой и не шевелиться (держат). То же самое, но со свистком, (один свисток – день, два свистка – ночь), можно и с хлопками. Игра «Сбей кеглю»: наложить кисти рук на лежащий мяч и катить мяч, чтобы сбить кеглю. Игра «Попади в домик»: с одной руки подбросить мяч вверх, переместиться под мяч и отбить его сверху двумя руками, стараясь попасть в лежащий обруч (расстояние 1 - 2 м); катить мяч вокруг предметов, в парах, тройках. Перемещаясь по кругу, взявшись за руки, водить хоровод (приставной шаг), по определенному сигналу (хлопок, свисток) остановка – сделать 2 - 3 хлопка – одна рука в кулак, кисть другой руки обхватывает кулак, взяться за руки и двигаться в другую сторону — повторить те же самые хлопки. Имитационные упражнения «Дровосек» (контролировать положение кистей рук).

Футбол. Ведение ногой мяча вокруг предметов; стоя напротив друг друга, обвести мяч вокруг партнера, вернуться на свое место и послать в ноги своему товарищу; обвести

стоящие кегли и попасть в ворота; ведение мяча с одной стороны площадки на другую; в парах перекатывать мяч правой и левой ногой, то же самое в тройках; удары по мячу о стенку (остановить мяч и снова послать его в стену). Игра «Сбей кеглю», «Попади в предмет», «Не задень».

Физическая подготовка обучающихся (*общая и специальная*) изменяется по годам обучения в соответствии с компонентами нагрузки, это: интервалы отдыха; характер отдыха; количество повторений; продолжительность нагрузки; интенсивность нагрузки.

Таблица №8

Наименование разделов, тем и средств подготовки	Годы обучения		
	1/ Объем времени в год (минут)	2/ Объем времени в год (минут)	3/ Объем времени в год (минут)
Общая физическая подготовка			
Сила - подтягивание на перекладине; лазанье по канату; поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; поднимание туловища из положения лёжа на спине; приседание; прыжки из упора присев в упор лёжа и снова в упор присев. Подвижные игры.	+	+	+
Быстрота - бег 30 м.; 60м.; прыжки в длину с места; подтягивание на перекладине за 20 сек.; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 20 сек.; 10 кувырков вперёд на время; подвижные игры и эстафеты; прыжки через скакалку; челночный бег 3х10м.; бег на месте за 10 сек.; прыжки из упора присев в упор лёжа и снова в упор присев за 20 сек..	+	+	+
Гибкость – мост наклон назад из стойки; забегание на борцовском мосту; кувырок назад в полушпагат; передвижение на борцовском мосту; шпагат: продольный, поперечный; выворотность: стопы, коленного сустава, бедра; упражнения на гимнастической стенке ; с гимнастической палкой, упражнения для формирования осанки; стойка на лопатках; круговые движения: головы, туловища, таза; подвижные игры.	+	+	+
Ловкость – стойка на голове, руках, лопатках; кувырок вперёд, назад (в паре, вдвоём, втроём), боком через левое (правое) плечо; кувырок вперёд с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с мячом в руках; подъём разгибом; боковой переворот; спортивные игры – футбол, баскетбол, регби и т. д.; подвижные игры – в касания, в захваты; эстафеты; равновесие (ласточка); прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; метание теннисного мяча: на дальность, после кувырка вперёд, на точность; перебрасывание мяча в парах; строевые упражнения; ходьба по рейке гимнастической скамейки с поворотом; перешагивание через набивной мяч.	+	+	+
Выносливость – кроссовая подготовка; подвижные игры; перебрасывание набивного мяча в парах; выполнение ранее изученных упражнений с увеличением времени выполнения упражнения и с отягощением.	+	+	+

Наименование разделов, тем и средств подготовки	Годы обучения		
	1/ Объем времени в год (минут)	2/ Объем времени в год (минут)	3/ Объем времени в год (минут)
Специальная физическая подготовка			
Сила - выполнение бросков, удержаний на более тяжёлых партнёрах; поединки: на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, поднимание партнёра, перенос его на спине, бедре, руках.	+	+	+
Гибкость – вставание на мост из стойки; забегание на мосту; перевороты на мосту; проведение поединков с партнёрами, обладающими повышенной подвижностью в суставах; выполнение бросков с максимальной амплитудой;	+	+	+
Ловкость – выполнение вновь изученных бросков, удержаний, болевых приёмов в условиях поединка; удары стопой по мячу: падающему, отскакивающему от пола, по катящемуся мячу; в ходе поединка решать задачи – быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приёма.	+	+	+
Выносливость – проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность; выполнять броски, удержания длительное время; в ходе поединка решать задачи: менять захваты, стойки, положения; применять приёмы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц; броски манекена.	+	+	+
Техническая подготовка			
Кувырки вперёд и назад (их разновидности).	+	+	+
Кувырок через плечо с падение на спину.	+	+	+
Колесо, рандат, фляг.	+	+	+
Переход с переднего моста на задний	+	+	+
Самостраховка: перекат через плечо с падение на бок, из положения приседа и полу-приседа с падением назад на спину.	+	+	+
Обычными шагами (аюмиаси)	+	+	+
Подшагиванием (цугиаси)	+	+	+
Вне захвата	+	+	+
Дальняя	+	+	+
Средняя	+	+	+
Ближняя	+	+	+
Вплотную	+	+	+
на 90°, 180°	+	+	+
С подшагиванием	+	+	+
В различных стойках	+	+	+
Упоры, нырки, уклоны	+	+	+
За кимоно	+	+	+
За кимоно и звенья тела (руки, ноги, голени, предплечья, плеча)	+	+	+
На бок	+	+	+
На спину	+	+	+
На живот	+	+	+
Падения через палку, после кувырка, со стула	+	+	+
Падение, держась за руку партнёра	+	+	+
Страховка и самостраховка партнёра при выведениях из равновесия с последующим его падением (поддержка)	+	+	+
Оказание помощи при подбиве, рывке, толчке, тяге.	+	+	+

Наименование разделов, тем и средств подготовки	Годы обучения		
	1/ Объем времени в год (минут)	2/ Объем времени в год (минут)	3/ Объем времени в год (минут)
По отношению к татами (стоя на стопах, стоя на одной стопе, на стопе и колене, на коленях, на четвереньках, в упоре на руках и стопах, лёжа на спине, на животе, на боку, сед)	+	+	+
По отношению к противнику (лицом к лицу, лицом к затылку, спиной к груди, боком к груди, сверху, снизу)	+	+	+
Сближение с партнёром (подшагивание, подтягивание к партнёру, подтягивание партнёра, отдаления партнёра, отшагивание, отталкивание от партнёра, отталкивание партнёра)	+	+	+
Усилия дзюдоиста, направленные на нарушение равновесия противника (тяга двумя руками, тяга левой, толчок правой, тяга левой)	+	+	+
Усилия дзюдоиста, направленные на нарушение равновесия назад (толчок двумя руками, толчок двумя руками с подшагиванием)	+	+	+
Боковая подсечка под выставленную ногу (дэ-аши-барай)	+		
Подсечка в колено под отставленную ногу (хидза-гурума)	+		
Передняя подсечка под выставленную ногу (сасаэ-цурикоми-аши)	+		
Бросок скручиванием вокруг бедра (уки-гоши)	+		
Отхват (о-сото-гари)	+		
Бросок через бедро подбивом (о-гоши)	+	+	+
Зацеп изнутри голенью (о-учи-гари)	+	+	+
Задняя подсечка (ко-сото-гари)	+	+	+
Подсечка изнутри (ко-учи-гари)	+	+	+
Бросок через бедро с захватом шеи (коши-гурума)	+	+	+
Боковая подсечка в темп шагов (окури-аши-барай)	+	+	+
Передняя подножка (тай-отоши)	+	+	+
Зацеп снаружи (ко-сото-гаке)		+	+
Бросок через ногу в сторону (аши-гума)		+	+
Подсад голенью (нане-гоши)		+	+
Передняя подсечка под отставленную ногу (хараи-цурикоми-аши)		+	+
Бросок через голову (томое-наге)		+	+
Удержание сбоку (хон-кэса-гатамэ)	+		
Удержание с фиксацией плеча головой (ката-гатамэ)	+	+	
Удержание поперёк (ёко-шихо-гатамэ)	+	+	
Удержание со стороны головы (ками-шихо-гатамэ)	+	+	+
Удержание верхом (татэ-шихо-гатамэ)	+	+	+
Удержание сбоку с захватом из-под руки (кузурэ-кэса-гатамэ).	+	+	+
Удержание сбоку с захватом своей ноги (макура-кэса-гатамэ)	+	+	+
Обратное удержание с боку (уширо-кэса-гатамэ)	+	+	+
Удержание поперёк с захватом руки (кузурэ-ёко-шихо-гатамэ)	+	+	+
Удержание верхом с захватом руки (кузурэ-татэ-шихо-гатамэ)	+	+	+
Рэй (rei) - приветствие (поклон)	+		
Тачи рэй (tachirei) - приветствие стоя	+		
Дза рэй (zarei) - приветствие на коленях	+		
Оби (obi) - пояс (завязывание)	+		
Шисей (shisei) – стойки	+		
Шинтай (shintai) - передвижения	+		

Наименование разделов, тем и средств подготовки	Годы обучения		
	1/ Объем времени в год (минут)	2/ Объем времени в год (минут)	3/ Объем времени в год (минут)
Аюми аши (ayumiashi) - передвижение обычными шагами	+		
Цуги аши (tsugiashi) - передвижение приставными шагами: - вперед-назад; - влево-вправо; - по диагонали.	+		
Тай сабаки (taisabaki) - повороты (перемещения тела): - на 90° шагом вперед; - на 90° шагом назад; - на 180° скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали); - на 180° скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали); - на 180° круговым шагом вперед; - на 180° круговым шагом назад.	+	+	+
Куми ката (kumikata) - захваты	+	+	+
Основной захват - рукав и отворот	+	+	+
Кузуши (kuzushi) - выведение из равновесия: маэ кузуши (maekuzushi) - вперед уширо кузуши (ushirokuzushi) - назад миги кузуши (migikuzushi) - вправо хидари кузуши (hidarikuzushi) - влево маэ миги кузуши (maemigikuzushi) - вперед-вправо маэ хидари кузуши (maehidarikuzushi) - вперед-влево уширо миги кузуши (ushiromigikuzushi) - назад-вправо уширо хидари кузуши (ushirohidarikuzushi) - назад-влево	+	+	+
Укэми (ukemi) – падения: ёко укэми (yokoukemi) - на бок уширо укэми (ushiroukemi) - на спину маэ укэми (maeukemi) - на живот дзэнпо тэнкай укэми (маэмавари укэми) (zenpotenkaiukemi) - кувырком через плечо	+	+	+
НАГЭ ВАДЗА (NAGEWAZA): дэашибаран (deashibraai) - боковая подсечка под выставленную ногу хидза гурума (hizaguruma) - подсечка в колено уки гоши (ukigoshi) - бросок скручиванием вокруг бедра о гоши (o goshi) - бросок через бедро подбивом о сото гари (o sotogari) - отхват о учи гари (o uchigari) - зацеп изнутри голенью		+	
КАТАМЭ-ВАДЗА (KATAME WAZA): хон кэса гатамэ (honkesagatame) - удержание сбоку кудзурэ кэса гатамэ (kudzurekesagatame) - удержание сбоку с захватом руки под плечо ёко шихо гатамэ (yokoshihogatame) - удержание поперек ками шихо гатамэ (kamishihogatame) - удержание со стороны головы		+	
НАГЭ ВАДЗА (NAGEWAZA): окури аши бараи (okuriashibraai) - боковая подсечка в темп шагов ко учи гари (ko uchigari) - подсечка под пятку изнутри ко сото гари (ko sotogari) - подсечка под пятку снаружи цури коми гоши (tsurikomigoshi) - бросок через бедро с захватом			+

Наименование разделов, тем и средств подготовки	Годы обучения		
	1/ Объем времени в год (минут)	2/ Объем времени в год (минут)	3/ Объем времени в год (минут)
рукава и отворота гаи отоши (taiotoshi) - передняя подножка сэой нагэ (seoinage) - бросок через спину иппон сэой нагэ (ipponseoinage) - бросок через спину с захватом руки под плечо			
КАТАМЭ-БАДЗА (KATAME WAZA): татэ шихо гатамэ (tateshihogatame) - удержание сверху уширо кэса гатамэ (ushirokesagatame) - обратное удержание сбоку макура кэса гатамэ (makurakesagatame) - удержание сбоку с захватом ноги ката гатамэ (katagatame) - удержание плечом с захватом головы и руки			+
НАГЭ БАДЗА (NAGEWAZA): хараи гоши (haraigoshi) - подхват под две ноги коши гурума (koshiguruma) - бросок через бедро с захватом шеи учи мата (uchimata) - подхват изнутри под одну ногу сасаэ цури коми аши (sasaetsurikomiashi) - передняя подсечка ко сото гакэ (koostogake) - зацеп голенью снаружи томоэ нагэ (tomoenage) - бросок через голову с упором стопы в живот тани отоши (taniotoshi) – посадка сэой отоши (scoiotoshi) - бросок через спину с колен		+	+
КАТАМЭ-БАДЗА (KATAME WAZA) санкаку гатамэ (sankakugatame) - удержание ногами (треугольником) уки гатамэ (ukigatame) - удержание окури эри джимэ (okurierijime) - удушающий прием скрещивая отвороты сзади ката ха джимэ (katahajime) - удушающий прием отворотом с захватом руки под плечо дзюдзи джимэ (jujijime) - удушающий прием скрещивая отвороты спереди удэ хишиги дзюдзи гатамэ (udehishigijujigatame) - рычаг локтя с захватом руки между ног удэ гатамэ (udegatame) - рычаг локтя		+	+
Тактическая подготовка			
Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий	+	+	+
Использование обманных действий для проведения захватов, бросков, удержаний	+	+	+
Постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику)	+	+	+
Проведение поединков с различными партнёрами по заданию тренера	+	+	+
Перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать) проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке добиться их успешного выполнения	+	+	+
Цель поединка - победить с конкретным счётом, не дать победить противнику с конкретным счётом	+	+	+
Однонаправленные комбинации: передняя подножка-подхват;		+	+

Наименование разделов, тем и средств подготовки	Годы обучения		
	1/ Объем времени в год (минут)	2/ Объем времени в год (минут)	3/ Объем времени в год (минут)
бросок через спину – передняя подножка и т.д.			
Разнонаправленные комбинации: задняя подножка – бедро; передняя подножка - зацеп и т.д.		+	+
Планирование соревновательного дня (режим отдыха, питьевой режим). Планирование дня	+	+	+
Анализ проведенного соревновательного поединка	+	+	+
Применения изученной в соревнованиях тактики в условиях соревновательных поединков	+	+	+
Распределение сил на все поединки соревнований	+	+	+
Подготовка к поединку - разминка, настрой	+	+	+
Психологическая подготовка			
Формирование мотивации к занятиям дзюдо	+	+	
Формирование личности спортсмена (развитие личностных качеств)	+	+	+
Развитие внимание (интенсивности, устойчивости переключения), воображения, памяти, мышления.	+	+	+
Развитие специфических чувств – «чувство партнера», «чувство ритма движений», «чувство момента атаки»	+	+	+
Формирование межличностных отношений	+	+	+
Развитие спортивного интеллекта	+	+	+
Развитие специализированных психических функций	+	+	+
Развитие психомоторных качеств	+	+	+
Развитие волевых и нравственных качеств	+	+	+
Формирование способности к самоконтролю и саморегуляции	+	+	+
Формирование мотивации и соревновательной практики дзюдо (уверенность в своих силах, стремление к обязательной победе, оптимальный уровень эмоционального возбуждения и др.)	+	+	+
Тренировочные мероприятия (сборы)			
Тренировочные сборы в каникулярный период	+	+	+
Восстановительные мероприятия			
педагогические средства внушения	+	+	+
упражнения на релаксацию	+	+	+
переключение на другой вид спортивной деятельности	+	+	+
рациональный режим дня и питания.	+	+	+
душ, тёплые ванны, водные процедуры закаливающие характер, прогулки на свежем воздухе, русская парная баня, сауна.	+	+	+
Аттестация (контрольные испытания)			
контрольные упражнения и теоретические тесты представлены в системе контроля и зачетных требований программы	+	+	+
Участие в соревнованиях			
Контрольные	1	2	2
Самостоятельная деятельность обучающихся по заданию тренера			
разработка режима дня	+	+	+
освоение комплексов общеразвивающих упражнений	+	+	+
освоение двигательных действий дзюдо	+	+	+
освоение способов закаливания	+	+	+
проведение (самостоятельно) разминки;	+	+	+
ведение дневника самоконтроля, освоение приемов оказания первой доврачебной помощи, измерение частоты сердечных сокращений	+	+	+

Наименование разделов, тем и средств подготовки	Годы обучения		
	1/ Объем времени в год (минут)	2/ Объем времени в год (минут)	3/ Объем времени в год (минут)
(ЧСС) во время выполнения физических упражнений и др.			
освоение терминологии дзюдо	+	+	+

Средства технической подготовки

- 6 КЮ - белый пояс

REI - приветствие (поклон). Tachi-rei - приветствие стоя. Zarei - на коленях. OBI - пояс (завязывание). SHISEI - стойки. SHINTAI — передвижения: Ayumi-ashi — передвижение обычными шагами, Tsugi-ashi — передвижение приставными шагами: вперед-назад-влево-вправо; по диагонали. TAI-SABAKI — повороты (перемещения тела): на 90° шагом вперед; на 90° шагом назад; на 180° скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали); на 180° скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали); на 180° круговым шагом вперед; на 180° круговым шагом назад. KUMI-KATA — захваты (основной захват — рукав-отворот).

KUZUSHI - выведение из равновесия

Mae-kuzushi	Вперед
Ushiro-kuzushi	Назад
Migi-kuzushi	Вправо
Hidari-kuzushi	Влево
Mae-migi-kuzushi	Вперед-вправо
Mae-hidari-kuzushi	Вперед-влево
Ushiro-migi-kuzushi	Назад-вправо
Ushiro-hidari-kuzushi	Назад-влево

UKEMI -падения

Yoko (Sokuho) - ukemi	На бок
Ushiro (Koho) - ukemi	На спину
Mae (Zenpo) - ukemi	На живот
Zenpo-tenkai-ukemi	Кувырком

- Связки технических элементов 6 КЮ:

Тори: основной захват (Kumi-kata) — выведение из равновесия вперед (Mae-kuzushi); Тори: основной захват (Kumi-kata) - выведение из равновесия назад (Ushiro-kuzushi); Тори: основной захват (Kumi-kata) — передвижение обычными шагами (Ayumi-ashi); Тори: основной захват (Kumi-kata) — выведение из равновесия назад вправо (Ushiro-migi-kuzushi); Тори: основной захват (Kumi-kata) — выведение из равновесия назад влево (Ushiro-hidari-kuzushi); Уке: падение на бок (Yoko); Уке: падение на спину (Ushiro).

- 5 КЮ — желтый пояс NAGE-WAZA - техника бросков

De-ashi-barai	Боковая подсечка под выставленную ногу
Hiza-guruma	Подсечка в колено под отставленную ногу

Sasae-tsurikomi-ashi	Передняя подсечка под выставленную ногу
Uki-goshi	Бросок скручиванием вокруг бедра
O-soto-gari	Отхват
O-goshi	Бросок через бедро подбивом
O-uchi-gari	Зацеп изнутри голенью
Seoi-nage	Бросок через спину с захватом руки на плечо

KATAME -WAZA — техника сковывающих действий

Non-kesa-gatame	Удержание сбоку
Kata-gatame	Удержание с фиксацией плеча головой
Yoko-shiho-gatame	Удержание поперек
Kami-shiho-gatame	Удержание со стороны головы
Tate-shiho-gatame	Удержание верхом

- Подготовка к аттестации: изучение этикета, формирование правильной осанки, изучения специальной терминологии, развитие равновесия, составление связок из технических элементов 6 и 5 КЮ.

- Комбинации из элементов 5 КЮ: передняя подсечка под выставленную ногу (Sasae-tsurikomi-ashi) переход на выполнение удержания сбоку (Non-kesa-gatame); бросок скручиванием вокруг бедра (Uki-goshi) переход на удержание со стороны головы (Kami-shiho-gatame); зацеп изнутри голенью (O-uchi-gari) переход на удержание верхом (Tate-shiho-gatame); отхват (O-soto-gari) переход на удержание поперек (Yoko-shiho-gatame);

- Борьба в партере: в стандартных исходных положениях, в исходных положениях по заданию (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе), на выполнение конкретного удержания, уходы от удержаний; защиты от удержаний, поединок до 2 минут.

- Борьба в стойке: с односторонним сопротивлением, с обоюдным сопротивлением, с выполнением конкретного броска, поединок до 2 минут.

2. Средства тактической подготовки

Тактика проведения захватов, удержаний, бросков; тактика участия в соревнованиях по общефизической подготовке (тактическая установка «на демонстрацию определенного результата»).

3. Средства физической подготовки

а) Средства комплексного воздействия

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) для рук и плечевого пояса

- ОРУ для пальцев и кисти: сжимание пальцев в кулак и разжимание; сведение и разведение пальцев; движения из упоров стоя или лежа с опорой на кончики пальцев.

- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: движение кистями с переплетенными пальцами (ладони на себя — ладони от себя, «волна» кистями в лицевой плоскости); руки вверх, упор ладонью о ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей; хлопки в ладоши в положении локти в стороны, пальцы вперед-вверх; в упорах лежа, лежа сзади, сидя сзади перенесение тяжести тела с руки на руку, меняя положение кистей: пальцы внутрь, наружу, вперед, назад; в упорах присев, сидя на пятках опора на тыльную сторону кисти пальцами к себе, опора на пальцы, с выгибанием кисти кверху.

- ОРУ для сгибателей и разгибателей предплечья: сгибания-разгибания рук, в упорах лежа, сидя; переходы переступанием на руках из одних положений упоров в другие, прыжки на руках в упорах.

- ОРУ для увеличения подвижности в плечевых суставах: рывковые движения прямыми или согнутыми руками в стороны, вверх, назад; то же в сочетании с наклонами, поворотами туловища; вращательные движения в плечевых суставах прямыми или согнутыми руками; пружинящие движения, сгибая ноги из упора лежа сзади. Пружинящие наклоны в упоре стоя на коленях, руки далеко вперед; прогибания в упоре лежа сзади ноги врозь с опорой на одну руку; мост.

- ОРУ на расслабление мышц рук и плечевого пояса: свободные дугообразные движения руками в сочетании с полуприседами, выпадами, полунаклонами. Последовательное расслабление мышц рук после напряженного принятия определенного положения; размахивание свободно висящими руками путем поворота туловища; встряхивание кистями, предплечьями, плечами в различных исходных положениях; последовательные или одновременные движения руками с акцентом на расслабление в момент опускания.

- ОРУ для мышц бедра: приседание на двух и на одной ноге; ходьба в полуприседе; прыжки из полуприседов; наклоны с прямым туловищем из стойки на коленях; вставание на колени и с колен; сгибания-разгибания в коленных суставах в положении лежа на животе.

- ОРУ для мышц таза: поднимание таза, из упора сидя; «ходьба» в седа; поднимание таза из положения, лежа на спине.

- ОРУ для увеличения подвижности в тазобедренных суставах: вращения тазом в стойке ноги врозь; пружинящие покачивания в выпадах; махи ногами; приседания в стойке ноги врозь, ноги развернуты наружу; наклоны в положении седа ноги вместе, седа ноги врозь; полушпагат, шпагат; пружинящие наклоны или движения ногами с захватом (помогая себе руками).

- ОРУ для расслабления мышц ног: свободные махи ногами; потряхивания ногами в упоре сидя углом или лежа на спине углом; поочередные сгибания и разгибания ног в упоре сидя скольжением по полу с акцентом на расслабление; свободные скрестные движения голеньями, потряхивания стопами и голеньями в положении лежа на животе; чередование напряжений и расслаблений мышц ног в положениях сидя, лежа (ногу напряженно поднять, сгибая, расслабленно опустить).

Общеразвивающие упражнения для мышц ног, туловища и шеи

- ОРУ для стопы и голени: поднимание на носки, на пятки (в стойках, в упорах стоя); ходьба на носках, на пятках; подскоки на одной и двух ногах; движения стопой на себя — от себя в упражнениях, связанных с движением ногами из исходного положения, сидя, лежа.

- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: сгибания, разгибания, вращения стопой в упоре сидя; то же, помогая себе руками; из упора на пятках пружинящие движения, отрывая таз от пола; в положении выпада пружинящие движения, постараться коснуться пола пяткой находящийся сзади ноги; в стойке ноги врозь перенесение тяжести тела на внешнюю и внутреннюю части стопы (с ноги на ногу).

- ОРУ для мышц туловища: движения ногами в упорах сидя (сгибания-разгибания, поднимания-опускания, разведения-сведения); поднимание туловища в сед из положения, лежа на спине; поднимание ног в положении лежа на спине;

одновременные движения ногами и туловищем из положения, лежа на спине; поднимание туловища из положения, лежа на животе; поднимание ног из положения, лежа на животе; одновременное поднимание туловища и ног из этого же положения; из положения ноги врозь приседы с поворотами туловища и касанием руками пяток; из стойки на коленях ноги врозь повороты туловища с касанием пятки разноименной рукой; из седа ноги врозь повороты с опорой на одну руку в упор, лежа боком; поднимание-опускание таза в упоре лежа боком.

- ОРУ для увеличения подвижности позвоночника: наклоны назад из стойки ноги врозь; прогибания с упором на руки из положения, лежа на животе; мост; пружинящие наклоны вперед в положениях стоя, сидя; пружинящие наклоны туловища в стороны; повороты туловища.

- ОРУ для мышц шеи: в исходном положении руки на голове: наклоны головы вперед, назад, в стороны преодолевая сопротивление рук; в и.п. стоя на коленях с опорой головой о ладони (на мягкой опоре), перекаты со лба на затылок; борцовский мост.

- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: наклоны головы вперед, назад, в стороны; повороты головы; круговые движения головой.

- ОРУ для расслабления мышц туловища и шеи: расслабленное «падение» головы вперед, назад, в стороны, круговые движения головой; покачивания, потряхивания головой и туловищем, наклонившись вперед; последовательное расслабление шеи, верхней части туловища, всего туловища; свободные круговые движения туловищем; приподнимание отдельных частей туловища с последующим расслаблением; чередование напряжений и расслаблений отдельных мышечных групп

Акробатические и гимнастические упражнения

Группировка (сидя, лежа, перекаат назад в группировке); кувырки (вперед, назад, вперед со скрещенными ногами); боковой переворот; упоры (головой в ковер, упор присев, упор, лежа); висы (на согнутых руках, вис лежа—девочки, подтягивание в висе и висе, лежа — девочки, перемещение в висе на перекладине); мост из положения, лежа на спине (гимнастический, борцовский); связка элементов (два кувырка вперед, кувырок вперед-назад, два кувырка назад); равновесие (ходьба с перешагиванием через предметы, с бросками и ловлей мяча, с отягощением — набивной мяч, диск от штанги — до 2 кг, повороты в полуприседе, в приседе; лазание по канату в три приема; прыжковые упражнения через скакалку, в длину с места, выпрыгивание из полуприседа, многоскоки).

Подвижные игры

В подвижных играх решаются различные задачи. Образовательные задачи помогают освоить занимающимся различные виды двигательных действий. Оздоровительные задачи, решаемые при помощи подвижных игр, оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата дзюдоистов. Решение этого вида задач значительно усиливает развитие физических качеств занимающихся. В процессе подготовки дзюдоистов целесообразно использовать подвижные игры, сходные по двигательным задачам с тестами для определения физической подготовленности. В этом случае занимающиеся с большим интересом повышают свою. Воспитательные задачи направлены на усиление проявления положительных качеств занимающихся и на формирование полезных привычек (гигиена, режим дня и питания).

б) Средства для развития общих физических качеств

- Силовые. Подтягивание на перекладине (мальчики), в висе лежа (девочки), сгибание туловища, лежа на спине (ноги закреплены), лазание по канату с помощью ног, приседания, упражнения с гантелями (1кг), набивным мячом (1-3 кг).
- Скоростные. Бег 10, 20, 30 метров; прыжки в длину и высоту с места-прыжки через барьер (или натянутую резинку) высота до 40 см, прыжки на скакалке.
- Повышающие выносливость. Чередование ходьбы и бега на листании и до 2000 метров, кросс 2000 метров (без учета времени), бег 1000 метров (на результат).
- Координационные. Челночный бег 3x10 метров, эстафета с передачей предмета, встречная эстафета; кувырки вперед, назад (в парах, в тройках), боковой переворот; из гимнастического моста поворот налево (направо) в упор на одно колено; спортивные игры - футбол, баскетбол, гандбол; подвижные игры; эстафеты.
- Повышающие гибкость. Упражнения на гимнастической стенке, на перекладине, упражнения для формирования осанки, упражнения для развития активной гибкости (сгибания-разгибания, наклоны-повороты, вращения-махи).

в) Средства специальной физической подготовки

- Силовые. Выполнение переворотов партнера в партере (переворачивание со спины на живот; с живота на бок, на спину, перевороты партнера (захватом двух рук, рычагом), стоящего в упоре на кистях и коленях, упражнения в упоре головой в ковер, на борцовском мосту; уходы от удержаний за обусловленное время (20 с).
- Скоростные. Имитация бросков по технике 5 КЮ, выполнение специальных упражнений (высед, захват, самостраховка) на скорость.
- Повышающие выносливость. Освобождение от захватов (до 1 мин), борьба в партере (до 2 мин).
- Координационные. Выход на удержания из различных исходных положений (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе), имитационные упражнения с набивным мячом.
- Повышающие гибкость. Борцовский мост из стойки с помощью партнера.

4. Средства психологической подготовки

Средства волевой подготовки

а) Из арсенала дзюдо:

- Для воспитания решительности. Элементарные формы борьбы (за захват, за территориальное преимущество); моделирование реальных ситуаций поединка (дефицит времени, проигрыш конкретной оценки); командная борьба в своей тренировочной группе.
- Для воспитания настойчивости. Освоение приемов в обе стороны, слитное выполнение демонстрационного комплекса, поддержание равновесия при выполнении бросков, выполнение бросков на «фоне усталости».
- Для воспитания выдержки. Борьба по заданию (выполнение только защитных действий); ведение борьбы в неудобную сторону.
- Для воспитания смелости. Поединки с более сильным соперником, выполнение новых приемов, демонстрация комплексов 6 и 5 КЮ перед группой товарищей, участие в аттестации.
- Для воспитания трудолюбия. Поддержание в порядке спортивной формы, инвентаря, выполнение домашних заданий по изучению терминологии дзюдо.

б) Средства других видов деятельности:

- Для воспитания решительности. Кувырок в высоту через натянутую резинку

(высота от 30 до 40 см), обогнать партнера, имеющего фору 1-2 метра в беге на 20—30 метров.

- Для воспитания настойчивости. Соблюдение режима дня, режима питания, успешное совмещение тренировочной деятельности с учебной работой в школе; соблюдение требований техники безопасности на тренировочных занятиях.

- Для воспитания выдержки. Преодоление усталости, преодоление трудностей при выполнении координационных упражнений.

- Для воспитания смелости. Прыжок, кувырок через партнера, стоящего в упоре на кистях и коленях.

в) Средства нравственной подготовки

- Для воспитания чувства взаимопомощи. Страховка партнера, помощь при выполнении упражнений, подготовка и уборка инвентаря.

- Для воспитания дисциплинированности. Выполнение строевых упражнений: построения в шеренгу, перестроения (в круг из колонны по одному, из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два), размыкания приставными шагами, повороты на месте. Выполнение требований и заданий тренера, соблюдение этикета дзюдо, традиций спортивного коллектива.

- Для воспитания инициативности. Выполнение заданий по оформлению спортивного уголка, участие в конкурсе на лучшую технику броска, удержания.

5. Средства теоретической и методической подготовки

Формирование специальных знаний: техника безопасности на занятиях дзюдо, правила дзюдо, этикет в дзюдо, история дзюдо, гигиена занимающихся, аттестационные требования к технике 6 и 5 КЮ.

6. Средства соревновательной подготовки

Участвовать в соревнованиях по общей физической подготовке в 1-2 соревнованиях по дзюдо в конце учебного года. Если, по мнению тренера, дзюдоисты обладают достаточным уровнем физической, технической, тактической, психической подготовленности, то количество соревнований можно увеличить.

7. Средства оценки подготовленности Зачетные требования по общей физической подготовке.

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Нормативные документы:

1. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года и плана мероприятий по её реализации» (в редакции Распоряжения Правительства РФ от 15.05.2023 №1230-р);

– 2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ (далее – ФЗ № 273 «Об образовании в РФ») (ред. от 23.05.2025);

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 №19 «Об утверждении Сп 2.4.2.4283-26 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Учебно-методическая литература:

1. Акопян, А.О. Дзюдо. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / А.О. Акопян и др. – М.: Советский спорт, 2003. – 96 с.

2. Ереги́на, С.В. Дзюдо. Программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России / С.В. Ереги́на, И.Д. Свищев – М.: Советский спорт, 2005. – 268 с.

3. Пархомович, Г.П. Основы классического дзюдо. Учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов / Г.П. Пархомович – Пермь: «Урал-Пресс Лтд», 1993. – 303 с.

4. Письменский, И.А. Многолетняя подготовка дзюдоистов / И. А. Письменский, Я.К. Коблев, В.И. Сытник – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 328 с., ил.

5. *Максименко А.М.* Основы теории и методики физической культуры. - М., 2001. - 319 с.

6. *Грибачева М.А., Бегун И.С.* Методические рекомендации для руководителей и специалистов по физическому воспитанию. Технические требования к инвентарю, оборудованию и местам проведения занятий физической культурой в образовательных учреждениях - М., 2005.

7. Свищев, И. Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования по дзюдо/ авт.-сост. И.Д. Свищев и др. - М.: Советский спорт, 2003. – 112 с.

8. Пятсот игр и эстафет. - М.: Физкультура и спорт, 2000. - 304 с.

9. *Родионов А.В.* Психология физического воспитания и спорта: Учебник для вузов. - М.: Академический проект; Фонд «Мир», 2004. -С. 36-37.

10. *Солодков А.С., Сологуб Е.Б.* Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. Изд. 2-е. испр. и доп. - М.: Олимпия Пресс, 2005. - 258 с.

11. *Степанкова Э.Я.* Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. Пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: «Академия»,

2001. - 368 с.

12. *Т.Ю.Круцевич*. Теория и методика физического воспитания - Киев: Олимпийская литература, 2003. - 423 с.

13. *Цымбалова Л.Н.* Подвижные игры для детей. - Москва: ИКЦ «МарТ»; Ростов н/Д: Издательский центр «МарТ», 2005. - 192 с.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. www.consultant.ru

2. <https://judo.ru>

3. <https://judort.ru/>

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ ДЗЮДО

1. «Татами»

Подготовка к игре. В спортивном зале поясами от кимоно отгораживается площадка «татами». Все игроки - Уке, двое водящих - Тори (за чертой татами).

Описание игры. Уке бегает, по сигналу руководителя Тори окружают руками одного из Уке и ловят. Пойманный становится Тори. Все трое Тори берут в захват за рукава друг друга и продолжают ловить остальных Уке (окружая их). Каждый пойманный присоединяется к Тори, четверка разбивается на 2 пары. Игра заканчивается, когда пойманы все Уке. Последние осаленные Уке становятся Тори.

Правила:

1. Уке за границу татами не выходят. Кто вышел - становится Тори.
2. Чтобы поймать Уке, его надо окружить руками, а не хватать.
3. Уке не могут «разрывать» руки Тори.

2. «Не давай пояс водящему»

Подготовка к игре. Игроки становятся в круг и размыкаются на вытянутые руки, круг очерчивается мелом (перед ногами игроков). Выбирают 2-4 водящих, которые становятся в середину круга. Если играют 10-12 человек, то водящий один. Берут пояс от кимоно, складывают вчетверо и крепко обвязывают его концом. Стоящие по кругу получают такой пояс.

Описание игры. Игроки перекидывают пояс по кругу или на противоположную сторону игрокам, чтобы водящие не могли его коснуться. Водящие, бегая в круге, стремятся дотронуться до пояса или его схватить. Если кому-нибудь из них это удастся, то на его место идет игрок, при броске (или передаче) которого водящий коснулся пояса (поймал его). Играют установленное время. В заключение выделяются игроки, которые ни разу не были водящими.

Правила игры:

1. Если пояс развязался, игра останавливается, пояс перевязывается и игра продолжается.
2. Если пояс выпал из круга, то игроки должны быстро поднять его и продолжать игру.
3. Водящий имеет право осалить пояс, находящийся в руках у игрока, в воздухе, на татами, за кругом, если он туда «вылетел».

3. «Тяни в круг»

Подготовка к игре. Посредине площадки чертятся два концентрических круга (один в другом) диаметром 1 и 2 м. Все играющие окружают большой круг, крепко держась за руки.

Описание игры. По указанию руководителя игроки начинают двигаться по кругу вправо или влево, не отпуская соединенных рук. По сигналу «Хаджиме!» игроки останавливаются и стараются втянуть за черту большого круга своих соседей, не разъединяя рук. Играющие, спасаясь, стремятся перепрыгнуть большой круг, чтобы попасть в малый, или перешагнуть через него, но так, чтобы не разъединить руки. Попавший в большой круг, хотя бы одной ногой, выходит из игры. Затем играющие опять берутся за руки и по сигналу продолжают игру. Игроки, разъединившие руки во время перетягивания, выходят из игры оба. Игроки, ни разу не втянутые в круг, считаются победителями.

Правила игры:

1. Игра начинается и прекращается по сигналу руководителя.

2. Втягивать соседей в круг можно только руками, не прибегая ни к каким другим способам.

3. Когда оставшиеся игроки не могут окружить большой круг, они встают вокруг малого круга и втягивают друг друга в него. В этом случае спастись от втягивания некуда.

4. «Тяни на булавы»

Подготовка к игре. Посредине площадки ставятся 3-5 булав или кеглей: 4 по углам четырехугольника (на расстоянии шага одна от другой) и одна в центре. Три булавы ставятся треугольником. Все играющие строятся вокруг них в круг, крепко схватившись за руки.

Описание игры. Играющие двигаются по кругу вправо или влево. По сигналу «Хаджиме» начинают втягивать друг друга на булавы (кегли), не разъединяя рук. Спасаясь, они перешагивают, перепрыгивают булавы, крепко держась за руки с соседями. Кто свалит булаву, тот выбывает из игры. Каждый раз булава возвращается на место. Чтобы упавшую булаву удобнее было ставить, можно очертить место каждой из них. Если во время перетягивания игроки разъединят руки, то выходят из игры оба игрока. Количество игроков постепенно уменьшается. Когда их станет так мало, что они не смогут окружить булавы, они встают между ними или сбоку от них. Победителем становится последний оставшийся игрок. Каждый раз игра начинается и заканчивается по сигналу.

5. «Кто сильнее»

Подготовка к игре. Посредине площадки чертится линия. Справа и слева от нее, параллельно ей чертятся еще две линии на расстоянии

2-3 м от средней линии. Играющие делятся на 2 равные команды и строятся около средней линии: одна команда лицом к другой. Игроки команд (противники) должны быть примерно одинаковы по росту и силе.

Описание игры. Игроки, стоящие друг против друга на коленях, подходят к средней линии, берутся за правые рукава кимоно, левые кладут за спину. По сигналу руководителя «Хаджиме!» игроки начинают тянуть в свою сторону противников, стараясь перетянуть их за черту, находящуюся за спиной. Перетянутый за черту игрок остается на стороне противника до подсчета очков. Игра заканчивается, когда все игроки перетянуты в ту или другую сторону. Выигрывает команда, сумевшая перетянуть больше игроков.

Правила игры:

1. Начинать перетягивать можно только по установленному сигналу. В противном случае перетягивание не засчитывается.

2. Перетягивать разрешается только установленным способом: одной рукой, двумя руками.

3. Игрок должен перетянуть противника за линию, находящуюся за его спиной на расстоянии 2-3 м от средней.

6. «Перетягивание поясов»

Подготовка к игре. Связанные пояса от кимоно 3-5 штук кладут посредине площадки вдоль нее. Середина отмечается цветной тряпочкой (ленточкой), а на земле (полу) под серединой поясов проводится черта поперек зала (площадки). Параллельно ей с обеих сторон в 2-3-х м проводятся еще 2 черты. Играющие делятся на две команды, равные по количеству и по силам. Каждая команда стоит на

коленях, берет в руки половину поясов так, чтобы игроки через одного были с одной и другой стороны. Лучше всего рассчитать их для этого на пер-вый-второй.

Описание игры. По сигналу руководителя «Хаджиме!» играющие берутся руками за пояса и поднимают их с пола. По свистку руководителя команды начинают тянуть их в свою сторону. Когда середина пояса перетянута за линию, параллельную средней в ту или другую сторону, руководитель останавливает игру условным сигналом «Мате». Играют несколько раз. Побеждает команда, которая смогла большее количество раз перетянуть середину на свою сторону.

Правила игры:

1. Начинать тянуть можно только по сигналу, в противном случае подается новый сигнал. Если 2 раза подряд команда начала тянуть до сигнала, то она проигрывает.

2. Пояса считаются перетянутыми, если середина находится в 2 метрах от средней линии на стороне противника.

7. «Борьба за мяч»

Подготовка к игре. В игре участвуют 2 равные команды. Игроки одной из команд надевают цветные повязки. Площадка для игры ограничивается. Мяч надувной средних размеров. Капитаны команд идут на середину площадки. Все остальные игроки, размещаясь по площадке, встают парами: один игрок из одной команды, другой -из другой.

Описание игры. Руководитель подбрасывает мяч между капитанами, которые стараются поймать его или отбить кому-либо из своих игроков. Завладев мячом, играющий стремится передать его кому-либо из игроков своей команды. Игроки другой команды отбивают, перехватывают мяч у противников и передают своим игрокам. Задача играющих — сделать 5 передач подряд между своими игроками. Команда, которой это удастся, выигрывает очко, и игра начинается сначала с середины площадки. Если мяч перехвачен соперниками, счет передач начинается снова. Играют 5-6 мин. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Правила игры:

1. Вырывать мяч нельзя, можно только выбивать его и перехватывать.

2. Если мяч вылетит за пределы площадки, то команда противников вбрасывает его с того места, где он перелетел границу.

3. Если за мяч схватятся одновременно два игрока, то руководитель останавливает игру свистком и бросает между ними спорный мяч.

4. Мяч можно вести только ударяя о пол. Если игрок пробежал с мячом более двух шагов, руководитель останавливает игру, и мяч вбрасывает игрок другой команды с границы площадки напротив того места, где допущена ошибка.

5. Если во время передач мяч перехвачен противником, счет передач аннулируется и начинается вновь.

6. Если во время передач противник допустил грубость (вырвал мяч, умышленно толкнул), руководитель останавливает игру и отдает мяч команде, игрок которой передавал мяч.

8. «Точное движение»

Подготовка к игре. Поставить стул, посадить на него желающего и предложить ему закрыть глаза.

Описание игры. Участник с закрытыми глазами должен встать со стула и пройти по квадрату - два шага вперед, сделать самостраховку назад, два шага

вправо, сделать самостраховку на бок, два шага назад, два шага влево и сесть на стул.

9. «Запрещенное движение»

Подготовка к игре. Все играющие вместе с руководителем встают в круг. Если играющих много, руководитель выходит на шаг вперед, чтобы быть заметнее; если мало, то можно построить всех в шеренгу, а самому встать перед ними.

Описание игры. Руководитель предлагает играющим выполнять за ним все движения, за исключением «запрещенного», заранее им установленного. Например, запрещено выполнять движение «перекат назад в группировке». Руководитель начинает делать разные движения, а все играющие повторяют их. Неожиданно руководитель выполняет запрещенное движение. Участник игры, повторивший его, делает шаг вперед, а затем продолжает играть. Игра проводится 3-5 мин, после чего отмечаются играющие, не допустившие ни одной ошибки, а также и самые невнимательные.

Правила игры:

1. Играющие обязаны повторять за руководителем все движения, кроме запрещенного. Тот, кто не повторяет все движения, считается проигравшим.
2. Проигравшие продолжают играть и при каждой ошибке делают шаг вперед.

10. «Передай мяч»

Подготовка к игре. Игра проводится на ковре. Выбираются 2 водящих (их число по ходу игры может быть доведено до 4), а остальные игроки садятся по кругу ногами в центр. Интервалы между игроками — вытянутые руки. Играющим дается надувной мяч.

Описание игры. По сигналу играющие перебрасывают мяч по кругу руками, а водящие, передвигаясь любым способом, стараются перехватить мяч или выбить его из рук сидящего, а затем передать мяч другому сидящему по кругу игроку. После этого водящий занимает место потерявшего мяч, который становится водящим. Однако игра осложняется тем, что после того, как один из водящих овладеет мячом, на него могут нападать остальные водящие и игрок из круга, потерявший мяч. Борьба длится до тех пор, пока мяч не будет передан одному из сидящих игроков. Сделавший эту передачу выходит из круга и занимает место игрока, потерявшего мяч. Игра продолжается 4-6 мин. Отмечаются лучшие водящие и игроки, которые не были на их месте.

Правила игры:

1. Разрешается сидеть только ногами внутри круга. Изменять это положение и включаться в борьбу за мяч может лишь игрок, который потерял мяч.
2. Не разрешается применять болевые и удушающие приемы.
3. Если при передаче мяча он вышел за пределы круга, водить идет тот, кто неточно бросил мяч, а водящий занимает его место в кругу.

11. «Один за другим»

Подготовка к игре. Игра проводится на татами. Игроки делятся на 2 равные команды, строятся по массе тела с разных сторон татами. В центре чертится линия (или наклеивается цветная лента). Играют на коленях.

Описание игры. Выходят 2 самых легких игрока и выполняют захват кимоно так, чтобы между ними находилась линия. По команде руководителя «Хаджиме!» одновременно стараются выполнить выведение из равновесия вперед так, чтобы соперник переступил через линию. Победитель остается на татами, проигравший

возвращается к команде. Победитель находится на татами до первого поражения, его сменяет другой игрок той же команды. Проигрывает команда, у которой не хватит игроков для продолжения противоборства.

Правила игры:

1. Игроки вступают в противоборство в порядке возрастания массы тела, с колен не вставать.

2. Способы выведения из равновесия предварительно повторяются и оговариваются с игроками.

12. «Регби на коленях с надувным мячом»

Подготовка к игре. Игроки делятся на 2 равные по силам команды с разными поясами. Встают на колени с разных сторон татами, на середину которого кладется надувной мяч.

Описание игры. По свистку, игроки на коленях устремляются к мячу, чтобы завладеть им. Используя передвижение с мячом и передачи, игроки стараются приблизиться к краю на стороне противника и коснуться мячом пола за чертой татами (можно коснуться мата, чучела за татами). Задача другой команды - перехватить мяч и сделать то же самое. Игра продолжается 5 или 10 мин. Побеждает команда, сумевшая большее число раз коснуться мячом пола или предмета на стороне противника.

Правила игры:

1. Передвигаться разрешается только на коленях.

2. Не разрешается захватывать игрока, не владеющего мячом, вставать на ноги и мешать вбрасыванию мяча, если он вышел за пределы татами. За нарушение мяч передается противнику.

13. «Салки на татами»

Подготовка к игре. Участники делятся на 2 команды и строятся на разных сторонах татами.

Описание игры. Руководитель вызывает 1 или 2 пары игроков и начинает игру командой «Хаджиме!». Варианты касаний могут быть различными. Одна встреча продолжается 10-20 с, после чего считают количество касаний и вызывают новые пары. Побеждает команда, участники которой выиграли большее количество поединков.

Варианты касаний: касание рукой (правой, левой, обеими, любой) различных частей тела (середина живота, плечо, предплечье, спина, поясница).

Правила игры:

1. Касание лица штрафует одним очком в пользу противника.

2. Места касания прикрывать нельзя.

14. «Салки на коленях»

Подготовка к игре. Выбирается водящий, который берет цветной платочек и встает посередине. Все остальные окружают его в произвольном порядке. Большую площадку необходимо ограничивать.

Описание игры. Водящий - «салка» - поднимает руку с платочком вверх и говорит: «Я - салка!» После этого все разбегаются на коленях в пределах площадки, а он старается догнать кого-либо из убегающих. Игрок, которого он коснулся рукой или платочком, считается осаленным и становится салкой; бывший водящий передает ему платочек, и игра продолжается. Каждый раз, когда салка поймает кого-нибудь, он передает ему платочек и пойманный становится салкой.

Правила игры:

1. Водящий может ловить только после того, как скажет: «Я - салка!».
2. Новый водящий не имеет права сразу ловить бывшего водящего.
3. Выбежавший за границу площадки считается пойманным и становится новой салкой.
4. Вставать с колен нельзя, вставший игрок сразу выбывает.
5. Во время передвижения на коленях на руки опираться нельзя.

Аттестация. Контрольные испытания.
Оценка физической подготовленности детей 10 лет и старше

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				
1.1.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			8	7
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	9
1.3.	Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				
2.1.	Челночный бег 3×10 м	с	не более	
			9,7	10,1
2.2.	Поднимание туловища из положения, лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			10	8
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			95	85

Описание тестов физической подготовленности

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из исходного положения (И.п.): вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Для того чтобы занять И.п., участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник спортивного судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает И.п. Из И.п. участник подтягивается до подъема подбородка выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток, фиксируемых счетом тренера.

Ошибки:

- подтягивание с рывками или с прогибанием туловища;
- подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- отсутствие фиксации на 0,5 с И.п.;
- поочередное сгибание рук.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа - выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.

Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м.

Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 метров в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 метра от пола.

Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 грамм. Участнику предоставляется право выполнить пять попыток. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем. Техника выполнения испытания. Описание техники приводится для человека, выполняющего метание правой рукой. Левша выполняет то же упражнение с другой руки и ноги. Исходное положение – участник стоит в стойке ноги врозь, левая нога впереди правой, правая – на передней части стопы, лицом к мишени.

Челночный бег 3х10 м.

Челночный бег 3х10 предполагает преодоление дистанции в 10 метров три раза. То есть от старта требуется добежать до отметки в 10 м, развернуться в обратном направлении, добежать до старта, развернуться и финишировать на десятиметровой отметке. Упражнение выполняют на улице или в спортивном зале.

Поднимание туловища из положения лежа на спине.

Выполняется на гимнастическом мате или ковре. Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах строго под углом 90°, руки за головой (локти вперед), партнер прижимает ступни к полу. Сгибание происходит до касания локтями бедер и разгибание до касания лопатками пола. По команде "Марш"! выполнить максимально возможное количество подъемов туловища за 30 сек.

Прыжок в длину с места – быстрое перемещение тела в воздухе после отталкивания от опоры в горизонтальной плоскости. Техника прыжка – последовательное выполнение двигательных действий по отталкиванию и приземлению спортсмена. Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение дальности прыжка осуществляется стальной рулеткой.