

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОД НОРИЛЬСК

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №5»  
(МБУ ДО «СПШ №5»)

Первомайская ул., д. 10, город Норильск, Красноярский край, 663340  
Тел./факс: (3919) 39 16 06 Email: [nordsport5@yandex.ru](mailto:nordsport5@yandex.ru)  
ОГРН 1022401626851 ИНН/КПП 2457041105 / 245701001

Рассмотрена на заседании  
методического совета  
от «02» сентября 2024г.  
Протокол № 1

Утверждаю  
Директор МБУ ДО «СПШ № 5»  
 Д.Ю. Олинчук  
от «02» сентября 2024г.  
Приказ №125



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ДЗЮДО»

Разработчик: Донич Екатерина Михайловна,  
инструктор-методист

г. Норильск, 2024

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОД НОРИЛЬСК

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №5»  
(МБУ ДО «СШ №5»)**

---

Первомайская ул., д. 10, город Норильск, Красноярский край, 663340

Тел./факс: (3919) 39 16 06 Email: [nordsport5@yandex.ru](mailto:nordsport5@yandex.ru)

ОГРН 1022401626851 ИНН/КПП 2457041105 / 245701001

Рассмотрена на заседании  
методического совета  
от «02» сентября 2024г.  
Протокол № 1

Утверждаю  
Директор МБУ ДО «СШ № 5»  
Д.Ю. Олинчук  
от «02» сентября 2024г.  
Приказ №125

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ДЗЮДО»**

**Разработчик:** Донич Екатерина Михайловна,  
инструктор-методист

г. Норильск, 2024

## Оглавление

1. Пояснительная записка	3-10
1.1. Характеристика вида спорта	3
1.2. Направленность программы	5
1.3. Актуальность программы	5
1.4. Педагогическая целесообразность	5
1.5. Отличительные особенности программы	6
1.6. Адресат программы	7
1.7. Объем и срок освоения программы	7
1.8. Особенности организации образовательного процесса	7
1.9. Цель и задачи программы.	9
1.10. Планируемые результаты	9
2. Содержание и организационно-педагогические условия реализации программы	11-36
2.1. Учебный план.	11
2.2. Содержание учебного плана. Методическое обеспечение программы	12
2.3. Формы аттестации и контроля. Оценочные материалы.	31
2.4. Материально-техническое обеспечение.	34
2.5. Кадровое обеспечение.	34
2.6. Перечень информационного обеспечения.	35
Приложения	37

## **1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа «ДЗЮДО» (далее – Программа) реализуется для детей и взрослых, определяет содержание спортивно-оздоровительного этапа спортивной подготовки и разработана на основании:

1. Федеральный Закон № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).

2. Федеральный Закон № 329-ФЗ от 04 декабря 2007 года «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).

3. Постановление Правительства Российской Федерации от 18.09.2020 № 1490 «О лицензировании образовательной деятельности».

4. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Приказ № 629).

5. Распоряжение Правительства Российской Федерации РФ от 31.03.2022 № 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 года № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации».

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.10.2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства спорта Российской Федерации № 575 от 07.07.2022 года) (далее – Приказ № 999).

8. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).

9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

### **1.1. Характеристика вида спорта**

Дзюдо (в переводе с японского "мягкий путь") — японское боевое искусство, соединяющее в себе самооборону без оружия, философию, единоборства.

Дзюдо возникло в 1882 году в Японии, благодаря японскому мастеру боевых искусств Дзигоро Кано. В основе дзюдо лежит дзюдзютцу, представляющее из себя различные стили единоборств, распространённых на Японских островах.

Дзюдо, по японской классификации, относится к современным боевым искусствам (т.е. нетрадиционным), и при этом сильно выделяется среди множества своих собратьев.

Во-первых, это единственное боевое искусство Востока, принятое в семью олимпийских видов спорта. Во-вторых, техника дзюдо, в отличие от того же карате, не ударная, а борцовская — броски, болевые приёмы, удушения и удержания. Основатель дзюдо Дзигоро Кано изначально сделал акцент на исключение всех травмоопасных техник, чтобы создать общедоступное искусство борьбы, максимально адаптированное к проведению соревнований.

Признание дзюдо в качестве популярного вида спорта, не принизило его духовную и философскую составляющую, а также воспитательную роль.

Обучающиеся этим стилем единоборств приобретают такие черты характера как дисциплина, настойчивость, уважение.

Большую роль в духовном совершенствовании имеет система занятий, например, работа в парах способствует развитию психологической коммуникативности и взаимопомощи. Важным является то, что закрепляются в ходе телесных практик. Занятия дзюдо положительно сказываются на умственных способностях — необходимо запоминать сложные приёмы, тактически мыслить в ходе поединка, генерировать творческие нестандартные идеи и т.д. Дзигоро Кано следующим образом формулирует духовную ценность дзюдо: "Я считаю, что тот, кто будет изучать дзюдо у хорошего учителя, тот будет ценить свою Родину, любить её дела и вещи, возвышать свой дух и сможет воспитать в себе мужественный, деятельный характер". На практике он выразил эти идеи в ряде наставлений:

- соотнесение своих возможностей с возможностями противника;
- овладение инициативой в поединке;
- тщательное обдумывание, а затем решительное действие;
- умение вовремя остановиться;
- одержав победу не заносись;
- потерпев поражение не сгибайся;
- благоденствуя, не теряй бдительности;
- попав в опасное положение, не пугайся и иди вперёд избранным путём.

Занятия дзюдо проходят на татами, дзюдоисты занимаются босиком. В качестве тренировочной одежды используется разновидность костюма для занятий (кэйкоги) — дзюдоги. Дзюдоги состоят из куртки, штанов и пояса. Классическое дзюдоги белого цвета, но в международных соревнованиях, проводимых IJF, участники одеты в дзюдоги белого и синего цветов.

Дзюдо — вид спортивной борьбы, культивируемый в большинстве стран мира. Занятия дзюдо предъявляют к обучающимся специфические требования и оказывают комплексное воздействие на их организм. Особое влияние занятия дзюдо оказывают на воспитание личности дзюдоистов. Занимаясь дзюдо, можно научиться преодолевать свои слабости и недостатки, изменять себя и познавать свои возможности.

Обладая значительной философской составляющей, дзюдо базируется на двух главных принципах: взаимная помощь и понимание для достижения большего прогресса, а также наилучшее использование тела и духа. Перед обучающимися дзюдо

традиционно ставятся цели физического воспитания, подготовки к рукопашному бою и совершенствования сознания, что требует дисциплины, настойчивости, самоконтроля, соблюдения этикета, понимания соотношения между успехом и необходимыми для его достижения усилиями.

## **1.2. Направленность программы**

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа направлена на вовлечение лиц в систематические занятия физической культурой и спортом; удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом; формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья; выявление, развитие и поддержку одаренных детей, проявивших выдающиеся способности.

Данная программа предусматривает три уровня сложности : стартовый уровень - ориентирован на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни, и здоровья, на приобщение детей и взрослых к здоровому образу жизни; базовый уровень – ориентирован на освоение специализированных знаний по общей и специальной физической подготовки и освоение базовых знаний в избранном виде спорта; продвинутый уровень – ориентирован на использование форм организации материала, обеспечивающих углубленное изучение сведений в избранном виде спорта, освоение узкоспециализированных знаний, умений и двигательных навыков, около профессиональных и профессиональных знаний в рамках содержательно-тематического направления программы. Каждый из трех уровней предполагает универсальную доступность для детей с любым видом и типом психофизиологических особенностей.

Каждый участник программы имеет право на стартовый доступ к любому из представленных уровней. Разноуровневость программы предоставляет детям задания, дифференцированные по уровню сложности. При этом каждому из участников программы обеспечен доступ к стартовому освоению любого из уровней сложности материала.

## **1.3. Актуальность программы**

Подготовка настоящей Программы вызвана переходом муниципальных учреждений на реализацию нового вида образовательных программ, необходимостью создания определённой методической основы для обучения, воспитания физически здоровой и нравственно полноценной личности, развития творческих и спортивных способностей обучающихся, удовлетворения их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании. Программа соответствует действующим нормативным правовым актам и государственным программным документам.

## **1.4. Педагогическая целесообразность**

Программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые отражаются в принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности, наглядности), в формах и методах обучения, в методах контроля и управления образовательным процессом, и в имеющихся в наличии средствах обучения, в соответствии с целями и задачами. Педагогическая целесообразность Программы,

определена тем, что рекомендуемые формы работы и средства обучения способствуют обеспечению разностороннего развития личности обучающихся через формирование культуры здорового образа жизни, получение знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в виде спорта «ДЗЮДО».

Обучение в спортивно-оздоровительных группах строится в соответствии с их возможностями, возрастом, полом и уровнем предварительной физической подготовленности. Изучаемый материал распределяется таким образом, чтобы он был по силам всем обучающимся и не превышал допустимую меру физических нагрузок во избежание угрозы их здоровью. В процессе занятий с обучающимися целесообразно уделяется внимание гигиене, планированию режима дня, формированию навыков взаимодействия в коллективе, предупреждению травматизма.

При реализации Программы используется параллельный принцип – разрабатывается одна Программа, которая предполагает реализацию параллельных процессов освоения содержания программы на разных уровнях углубленности, доступности и степени сложности, что дает возможность каждому обучающемуся овладевать материалом на доступном уровне.

### **1.5. Отличительные особенности программы**

Отличительная особенность Программы заключается в обучении только на спортивно-оздоровительном этапе. Программа составлена для служебного пользования тренеров-преподавателей МБУ ДО «СШ №5» и адаптирована под реальные условия муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа № 5».

В Программе учтены современные требования общества и нормативно-правовой базы, а также обобщён накопленный опыт тренеров.

Содержание программы предполагает освоение базовых знаний в виде спорта «ДЗЮДО», изучение терминологии и специализированных понятий, обеспечивающих базисную основу для освоения учебного материала программы. Организационные формы занятий, разновидность подготовки и средств физического воспитания гарантированно формируют умения и навыки для участия обучающихся в соревновательной деятельности.

Особенности организации учебно-тренировочного процесса по отдельным дисциплинам вида спорта дзюдо, определяются в зависимости от весовых категорий.

С учетом специфики вида спорта «ДЗЮДО» определяются следующие особенности учебно-тренировочного процесса:

- комплектование групп, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта «ДЗЮДО» осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих обучение по Программе.

Программа является разноуровневой: стартовый, базовый, продвинутый уровень, позволяющий дифференцировано организовать образовательный процесс, выстраивать индивидуальную траекторию для каждого ребенка. Таким образом, группы могут организовываться на любой ступени обучения.

## 1.6. Адресат программы

Программа предназначена для обучающихся, желающих заниматься видом спорта «ДЗЮДО», не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, а также спортсмены, прошедшие подготовку на других этапах, но не выполнивших требования Программ.

Возраст поступающих, участвующих в реализации Программы – от 7 лет. Комплектование группы производится с учетом возрастных особенностей и способностей обучающихся.

Наполняемость групп – от 15-25 человек.

## 1.7. Объем и срок освоения программы

Срок реализации Программы рассчитан на 3 года обучения: Программа реализует спортивно-оздоровительный этап:

- «стартовый уровень» со сроком на 1 год обучения;
- «базовый уровень» со сроком на 1 год обучения;
- «продвинутый уровень» со сроком на 1 год обучения.

Объем разноуровневой Программы за год: 168-252 часа. На всех уровнях, учреждение самостоятельно может изменить объем часов с 168 часов на 252 часа в год, исходя из задач и потребностей обучающихся.

Программа рассчитана на 42 недели.

Общее количество часов в неделю: 4-6 часов.

Одно учебно-тренировочное занятие не может превышать 2-х академических часов. Продолжительность одного академического часа – 45 минут.

Этап спортивной подготовки /уровень обучения	Возрастные границы лиц для зачисления (лет)	Наполняемость (человек)	Объем часов	
			количество часов в год	количество часов в неделю
Спортивно-оздоровительный этап /стартовый уровень	с 7 лет	15-20	168-252	4-6
Спортивно-оздоровительный этап /базовый уровень		15-20		
Спортивно-оздоровительный этап /продвинутый уровень	с 9 лет	15-20		

## 1.8. Особенности организации образовательного процесса

### 1.8.1. Форма обучения

Обучение осуществляется в очной форме.

**1.8.2. Уровень программы** – разноуровневая (стартовый, базовый и углубленный уровень сложности)

### 1.8.3. Организационные формы деятельности

В образовательном процессе используются следующие методы: общепедагогические и специальные.

Общепедагогические:



Словесный метод: объяснение, беседа, диалог педагога с обучающимися, диалог обучающихся друг с другом, консультация, создание представления о двигательном действии;

Наглядный метод: показ упражнений педагогом, демонстрация графических и аналогичных наглядных пособий, предметно-модельная и макетная демонстрация, видео-демонстрация;

Практический метод: упражнения, учебно-тренировочные упражнения, работа по образцу и др.

Специальный метод:

-метод строгого регламентированного упражнения; -метод расчленено-конструктивного упражнения; -метод целостно-конструктивного упражнения;

-метод сопряженного упражнения; -метод избирательного упражнения; -соревновательный метод.

Занятия боксом строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Эффективность занятий зависит от степени рациональной организации плотности занятий, оптимальной дозировки нагрузки, учёта индивидуальных особенностей обучающихся. В зависимости от этих факторов и этапов подготовки, занятия могут проводиться с помощью различных организационных форм.

Групповая форма обучения создаёт хорошие условия для формирования навыков работы в коллективе, воспитывает такие личностные качества как ответственность, дисциплинированность, взаимовыручку, создает условия микро - соперничества во время занятий. Кроме того, групповая форма обучения позволяет обучающимся работать не только в коллективе, но и индивидуально.

Индивидуальная форма обучения - обучающиеся получают задания и работают самостоятельно, что даёт возможность отдельным обучающимся (хорошо успевающих, среднеуспевающих, слабоуспевающих) отрегулировать темп выполнения заданий/упражнений в соответствии с индивидуальными учебными возможностями обучающихся при решении одних и тех же задач. Используя этот вариант ведения занятий, педагог может дозировать индивидуальную нагрузку для каждого обучающегося.

Фронтальная форма обучения позволяет педагогу одновременно контролировать выполнения задания всеми обучающимися, так как задания/упражнение выполняются обучающимися всей группы одинаково для всех под руководством педагога.

Одной из форм учебно-тренировочного процесса являются самостоятельные занятия. Педагог рекомендует упражнения для каждого обучающегося, последовательность их выполнения, комплексы утренней гимнастики и методическую литературу.

#### **1.8.4. Режим занятий**

Режим учебной работы ежегодно разрабатывается и утверждается спортивной школой на начало учебного года.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий их проведения обязательно соблюдение необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья обучающихся

Продолжительность и количество занятий в неделю может реализоваться в нескольких вариантах и устанавливается исходя из задач и потребностей обучающихся, а также утвержденного расписания, предоставляемого сторонними базами, для проведения учебно-тренировочных занятий с обучающимися МБУ ДО «СШ № 5».

Одно учебно-тренировочное занятие не может превышать 2-х академических часов. Продолжительность одного академического часа – 45 минут.

Для количества 4 часов в неделю:

Вариант 1: занятия могут проводиться 3 раза в неделю по 1 астрономическому часу. Продолжительность одного астрономического часа – 60 минут, без перерыва.

Вариант 2: занятия могут проводиться 2 раза в неделю по 2 академических часа. Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

Вариант 3: занятия могут проводиться 4 раза в неделю по 1 академическому часу, без перерыва.

Для количества 6 часов в неделю:

Вариант 4: занятия могут проводиться 3 раза в неделю по 2 академических часа. Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

Вариант 5: занятия могут проводиться 6 раз в неделю по 1 академическому часу, без перерыва.

### **1.9. Цель и задачи программы.**

Цель Программы — обеспечение разностороннего развития личности обучающихся, через формирование культуры здорового образа жизни, получение знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в виде спорта «ДЗЮДО».

Основная цель спортивно-оздоровительного этого этапа - обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным). Только насыщенный двигательный режим в спортивно-оздоровительных группах даст благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, значительно повысит их интерес к занятиям спортом.

Основными задачами реализации Программы являются:

Личностные:

- воспитывать потребности к систематическим занятиям физической культурой и спортом, формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формировать навыки адаптации к жизни в обществе;

Метапредметные:

- выявлять и поддерживать детей, проявивших выдающиеся способности в спорте;
- способствовать развитию тактического мышления, смекалки, изобретательности;
- способствовать определению профессиональной ориентации;

Предметные:

- формировать базовые знания по физической культуре и спорту, использовать полученные знания в повседневной жизни;
- развивать способности в предметной области, формировать устойчивую мотивацию к занятиям физической культурой и спортом.

### **1.10. Планируемые результаты**

Универсальными компетенциями обучающихся по программе «ДЗЮДО» являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

**Метапредметными результатами** являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- технически правильно выполнять двигательные действия и использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** являются следующие умения:

- развивать способности в предметной области;
- формировать устойчивую мотивацию к занятиям физической культурой и спортом;
- формировать навыки адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.
- представлять учебно-тренировочные занятия, как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными обучающимися, выделять отличительные признаки и элементы;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## 2. Содержание и организационно-педагогические условия реализации программы

### 2.1. Учебный план

Учебный план – это нормативный документ, включающий: структуру и перечень разделов, тем, видов подготовки; распределение видов подготовки по часам; формы промежуточной аттестации.

Учебный план включает теоретические и практические занятия. Промежуточная аттестация проводится один раз в год при переходе с «базового» уровня на «продвинутого» уровень, и по окончании обучения на «продвинутом» уровне. На «стартовом» уровне промежуточная аттестация не предусмотрена, проводится текущий контроль два раза в год в форме тестирования по ОФП.

Учебный план учитывает режим учебно-тренировочных занятий в неделю с расчетом на 42 недели и предусматривает:

- расписание учебно-тренировочных занятий в течение недели;
- занятия по предметным областям (в том числе проводимые по группам, подгруппам и индивидуально);
- участие в спортивных соревнованиях (по усмотрению тренера-преподавателя, при согласии обучающихся и допуска врача) вне сетки часов учебного плана.

Восстановительные мероприятия, психологическая подготовка и воспитательная работа проводятся тренером-преподавателем вне сетки часов учебного плана.

Самостоятельная работа обучающихся, контролируемая тренером-преподавателем на основании ведения обучающимися дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалами и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы)

Объем недельной учебно-тренировочной нагрузки в каникулярный период может быть увеличен, но не более чем на 10%. В остальной период следует руководствоваться нормами часов недельной нагрузки.

#### Учебный план для стартового уровня (нагрузка 4-6 часов в неделю)

5. Расчетный план для стартового уровня (нагрузка 4-6 часов в неделю)								
№ п/п	Название раздела, темы, вид подготовки	Количество часов						Формы аттестации/контроля
		Всего		Теория		Практика		
		4	6	4	6	4	6	
1.	Вводное занятие	2	2	2	2			
2.	Общая физическая подготовка *	68	86			68	86	наблюдение
3.	Специальная физическая подготовка	32	32			32	32	наблюдение
4.	Техническая подготовка	32	76			32	76	наблюдение
5.	Тактическая подготовка	20	30			20	30	наблюдение
6.	Теоретическая подготовка	10	22	10	22			наблюдение
7.	Текущий контроль	4	4			4	4	Тестирование по ОФП
Итого часов в год:		168	252	12	24	156	228	

Примечание:

\*самостоятельная работа обучающихся проходит в виде индивидуальных занятий, в каникулярное время, отпуск, командировок и временного отсутствия тренера-преподавателя в размере не более 10 % от общего объема часов.

### Учебный план для базового и углубленного уровней (нагрузка 4-6 часов в неделю)

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов						Формы аттестации/контроля
		Всего		Теория		Практика		
		4	6	4	6	4	6	
1.	Вводное занятие	2	2	2	2			
2.	Общая физическая подготовка *	60	86			60	86	наблюдение
3.	Специальная физическая подготовка	34	32			34	32	наблюдение
4.	Техническая подготовка	36	80			36	80	наблюдение
5.	Тактическая подготовка	22	34			22	34	наблюдение
6.	Теоретическая подготовка	10	14	10	14			наблюдение
7.	Промежуточная аттестация	4	4			4	4	Тестирование по ОФП и СФП
Итого часов в год:		168	252	12	16	156	236	

Примечание:

\*самостоятельная работа обучающихся проходит в виде индивидуальных занятий, в каникулярное время, отпуск, командировок и временного отсутствия тренера-преподавателя в размере не более 10 % от общего объема часов.

## 2.2. Содержание учебного плана (при 4 часах)

### Раздел 1. Вводное занятие.

Теория: Цели и задачи программы. План работы на учебный год. Вводный инструктаж по ТБ, ПБ, ПДД. Первичный инструктаж «Правила поведения на учебных занятиях в тренировочном зале».

### Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП).

Теория: Понятие ОФП. Функции ОФП.

Практика: **Строевые упражнения.** Построения и перестроения в колонну, шеренгу. Размыкания и смыкания. Повороты на месте и в движении. Выход из строя и возвращение в строй. Ходьба противходом, по диагонали, «змейкой» и «зигзагом». Изменение скорости движения по команде. **Упражнения на формирование правильной осанки.** Наклоны туловища вправо и влево не отрываясь от плоскости. Поднимание рук вверх, в стороны стоя спиной к вертикальной плоскости, в приседе. Упражнения с удержанием груза на голове. Ходьба с различной постановкой стопы. Ходьба по обручу, канату, лежащим на полу. **Лазание, перелезание.** Лазание на четвереньках. Перелезание через препятствие. Переползание с партнёром на спине.

**Упражнения со скакалками.** Прыжки через вращающуюся скакалку с различным положением рук. Прыжки на одной ноге. Прыжки назад, в стороны. Прыжки с продвижением вперёд. Прыжки через скакалку вдвоём. **Упражнения на гимнастической скамейке.** Сгибание и разгибание ног сидя на скамейке. Наклоны к правой и левой ногам. Перепрыгивание через скамейку, толчком двумя ногами. Прогибание туловища назад в положении лёжа поперёк скамейки, ноги закреплены. Поднятие скамейки группой стоя боком. **Акробатические упражнения.** Кувырок вперёд, назад. Стойка на лопатках. Полушпагат. Мост из положения лёжа. Связки из кувырков. Стойки на голове, руках. Переворот боком, вперёд. Сальто вперёд, назад. **Упражнения с отягощениями.** Сгибание рук, наклоны, повороты туловища с гантелями в вытянутых руках. Со штангой – приседания, наклоны, вращения туловища. С гириями – жим, вырывание и толкание гири из различных положений. **Упражнения с сопротивлением.** Перетягивание в парах одной и двумя руками, сидя и стоя. Выталкивание с площади ковра. Борьба за захват. Борьба за площадь ковра, за отрыв партнёра от ковра. **Упражнения с грузом.** Переноска партнёра на спине, на плечах, на руках. Ходьба и бег с партнёром. Поднимание лежащего партнёра. **Упражнения на укрепление моста.** Движения в положении на мосту вперёд-назад, с поворотом головы. Забегания вокруг головы. Вставание на мост из положения стоя на коленях, из приседа, из стойки. **Упражнения на скорость.** Выполнение различных упражнений в течении 10-15 сек. с максимальной скоростью. Выполнение упражнений по зрительному и слуховому сигналам. Борьба с быстрым партнёром. **Упражнения на выносливость.** Многократное выполнение упражнений. Ведение игр длительное время. Ведение схватки до 10-16 минут. **Легкоатлетические упражнения.** Бег 5, 10, 15, 20, 30, 60 метров. Прыжки в длину и высоту с места и разбега. Метание теннисного мяча. Кросс 500, 1000, 1500 метров.

#### **Средства общей физической подготовки.**

**Общеразвивающие упражнения (ОРУ) для рук и плечевого пояса.** ОРУ для пальцев и кисти: сжимание пальцев в кулак и разжимание; разведение и сведение пальцев; движения из упоров стоя или лежа с опорой на кончики пальцев. ОРУ для увеличения подвижности в суставах: движение кистями с переплетёнными 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; тоже 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 висющими 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: поднятие таза из упора сидя; «ходьба» в седе; поднятие 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 и положений сидя, лежа (ногу напряженно поднять, сгибая, расслабленно опустить).

**Общеразвивающие упражнения для мышц, ног, туловища и шеи.** ОРУ для стопы и голени: поднятие на носки, на пятки (в стойках, 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, находящейся 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, поднятия-опускания, разведения-сведения); поднятие туловища в сед из положения лежа на спине; поднятие ног в положении лежа на спине; одновременные движения ногами и туловищем из положения лежа на спине; поднятие туловища из положения лежа на животе; поднятие ног из положения лежа на животе; одновременное поднятие туловища и ног из того же положения; из положения ноги врозь приседы с поворотом и туловища, с 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; поднятие-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. Упражнения с отягощением - весом собственного тела (подтягивание, отжимание, приседание, прыжки), внешним

отягощением (штанга, гири, гантели, набивные мячи), с отягощением-сопротивлением (амортизатор, эспандер, сопротивление партнера, сопротивление окружающей среды - вода, песок, самосопротивление), с комбинированным отягощением (подтягивание и прыжки с отягощением), упражнения на силовых тренажерах. Упражнения на гибкость, на растягивание с дополнительным отягощениями.

Эстафета. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис), подвижные игры с мячом, прыжками, бегом, элементами сопротивления, на местности., игровые и соревновательные задания. **Подвижные игры и эстафеты:**

<b>Преимущественное воспитание физического качества</b>	<b>Подвижная игра</b>
Быстрота (скоростные способности)	Два мороза. К своим флажкам. Успей занять место. День и ночь. Белые медведи.
Сила (силовые способности)	Петушиный бой. Выталкивание из круга. Тяни в круг. Перетягивание в парах. Перетягивание каната. Перетягивание пояса в парах, двух поясов обеими руками
Быстрота (скоростные способности)	«Салочки» (на коленях, в приседе, прыжками). Вызов номеров. Эстафеты с бегом и прыжками.
Сила (скоростно-силовые способности)	Кто дальше бросит (набивной мяч 3 кг). Волки во рву. Лиса и куры. Перетягивание гимнастической палки. Тяни за черту. Вытолкни из двухметровой зоны (сидя стоя, лицом, спиной). Эстафета с набивными мячами.
Выносливость (общая)	Прыгуны и пятнашки. Команда быстроногих. Салки парами за условное время 20—30 секунд. Встречная эстафета

### **Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП).**

Теория: Понятие СФП. Функции СФП.

Практика: Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из положения сидя в группировке, длинный кувырок с прыжка, кувырки через левое и правое плечо, комбинация кувырков, кувырки спиной вперед, кувырки через препятствия, перевороты боком. Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором в подбородок, наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук на затылке, движение головы вперед и назад, в стороны из упора головы в ковер с помощью и без помощи рук, движения вперед-назад, в стороны. Упражнения на борцовском мосту: вставание на борцовский мост, лежа на спине, из стойки с помощью партнера, накаты вперед-назад на борцовском мосту, забега на борцовском мосту с помощью и без помощи партнера. Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине, падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, кувырок вперед через правое и левое плечо, падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях. Имитационные



упражнения: имитация оценочных действий и приемов без партнера, имитация разучиваемых оценочных действий и приемов с партнером с отрывом и без отрыва от ковра. Упражнения с партнером: переноска партнера на спине, приседания стоя спиной друг к другу, круговые вращения, ходьба на руках с помощью партнера, кувырки вперед и назад захватив ноги партнера, теснение стоя спиной и лицом друг к другу. Игры в касания: смысл игры – кто вперед коснется определенной части тела соперника.

Номера заданий для игр в касания:

№ п/п	Место касания	Способы касания руками			
		Любой	Правой	Левой	Обеими
1.	Затылок	1	11	12	31
2.	Спина	2	13	14	32
3.	Поясница	3	15	16	33
4.	Передняя часть живота	4	17	18	34
5.	Левая часть живота	5	19	20	35
6.	Левая подмышечная впадина	6	21	22	36
7.	Левое плечо	7	23	24	37
8.	Правая часть живота	8	25	26	38
9.	Правая подмышечная впадина	9	27	28	39
10.	Правое плечо	10	29	30	40

Способы усложнения игр:

- Место касания прикрывать нельзя.
- Место касания прикрывать можно.
- Захватывать руки соперника нельзя.
- Захватывать руки соперника можно.
- Ограничение площади игрового поля.
- Запрещение отступать.
- Вводится «наказание» проигравшим в виде выполнения упражнений повышенной трудности (с тем, чтобы не возникло равнодушия к проигрышу).

Игры в блокирующие захваты: суть игры в блокирующие захваты заключается в том, что один из играющих, осуществив в исходном положении захват, стремится удержать его до конца поединка (от 3 до 5 секунд, максимально – 10 секунд). Игры проводятся на ограниченной площади (круг, квадрат, коридор).

№ п/п	Зоны (части тела) захватов – упоров, выполненных руками		Особенности захвата			
	Левой	Правой	Не прижимая руку к туловищу		Прижимая руку к туловищу	
			Захват изнутри	Захват снаружи	Захват изнутри	Захват снаружи
1.	Правую кисть	Левую кисть	1	18	35	52
2.	Упор в грудь	Левую кисть	2	19	36	53
3.	Упор в живот	Левую кисть	3	20	37	54
4.	Упор в плечо	Левую кисть	4	21	38	55

5.	Упор в предплечье	Левую кисть	5	22	39	56
6.	Левую кисть	Левую кисть	6	23	40	57
7.	Правую кисть	Правую кисть	7	24	41	58
8.	Правую кисть	Упор в грудь	8	25	42	59
9.	Правую кисть	Упор в живот	9	26	43	60
10.	Правую кисть	Упор в плечо	10	27	44	61
11.	Правую кисть	Упор в предплечье	11	28	45	62
12.	Левое предплечье	Левую кисть	12	29	46	63
13.	Левый локоть	Левую кисть	13	30	47	64
14.	Левое плечо	Левую кисть	14	31	48	65
15.	Левую кисть	Правое предплечье	15	32	49	66
16.	Правую кисть	Правый локоть	16	33	50	67
17.	Правую кисть	Правое плечо	17	34	51	68

Игры в теснение: это не просто выталкивание, это теснение противника активными действиями из зоны поединка (по правилам соревнований: выход соперника за площадь ковра оценивается как 1 балл в пользу атакующего борца), парализуя его попытки к действиям и вынуждая к отступлению. Игры с заданием теснить соперника являются базовой подготовкой к овладению элементов техники борьбы.

При проведении игр необходимо придерживаться следующих правил:

- Соревнования проводятся на ковре, площадках с очерченным кругом 3, 4, 6 м.
- В соревнованиях участвуют все обучающиеся.
- Количество игровых попыток должно быть нечетным, чтобы выявить победителя.
- Факт победы – выход ногами за черту площади, касание рукой, ногой черты ограниченной площади.

Игры в дебюты: суть игры – начать поединок, находясь в различных позах и положениях, относительно друг к другу. Быстрая ориентировка в неожиданно сложившейся ситуации, искусство владеть своим телом, ловкий маневр помогают эффективно начать прерванный поединок даже в невыгодных условиях. Своевременно блокировать или ограничивать действия соперника. На этой основе предлагаются следующие положения при проведении игр в дебюты:

- Спина к спине.
- Левый бок к левому (и наоборот).
- Левый бок к правому.
- Один соперник на коленях, другой – стоя.
- Оба соперника на коленях.
- Соперники лежат на спине.

- Соперники стоят на борцовском мосту.

Цель задания заключается в том, что побеждает тот, кто вынудил соперника выйти за пределы круга (наступить на черту), коснуться ковра заранее указанной частью тела, оказался сзади за спиной, сбил соперника на колени или положил на лопатки.

Игры в перетягивания для развития силовых качеств: парные и групповые перетягивания захватом за руки, за палку, перетягивание каната.

Игры за овладение обусловленного предмета для формирования навыков маневрирования, развития скоростных и скоростно-силовых качеств.

Упражнения на развитие физических качеств. Имитационные упражнения. Подвижные и спортивные игры. Специальные эстафеты.

#### **Раздел 4. Техническая подготовка.**

Теория: Основы техники дзюдо. Понятие о технике дзюдо. Технический минимум.

Практика: Стойки (сизей) – правая, левая, высокая. Средняя, низкая, фронтальная, высокая, прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая. Передвижения (синтай) – обычными шагами (аюмиаси), подшагиванием (цугиаси). Дистанции (вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную). Повороты (таисабаки) – на 900, 1800 с подшагиванием в различных стойках. Упоры, нырки, уклоны. Захваты (кумиката) – за кимоно, за кимоно и звенья тела (руки, ноги, голени, предплечья, плечи). Падения (укеми) – на бок, на спину, на живот, падения через палку, после кувырка, со стула, держась за руку партнера. Страховка и самостраховка партнера при выведениях из равновесия с последующим его падением (поддержка), поправка позы, оказание помощи при подбивке, рывке, толчке, тяге. Положения дзюдоиста – по отношению к татами (стоя на стопах, стоя на одной стопе, на стопе и на колене, на коленях, на четвереньках, в упоре на руках и стопах, лежа 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 партнером – подшагивание, подтягивание к партнеру, подтягивание партнера, отдаление от партнера – отшагивание, отталкивание от партнера, отталкивание партнера. Усилия дзюдоиста, направленное на нарушение равновесия противника вперед (тяга двумя руками, тяга левой, толчок правой, толчок левой, тяга правой), усилия дзюдоиста, направленные на нарушение равновесия назад (толчок двумя руками, толчок двумя руками с подшагиванием). Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Учикоми. Рандори. Закрепление техники выполнения бросков, удержаний, болевых, удушений посредством многократного их проведения: в стандартных ситуациях, в условиях перемещения противника при нарастающем сопротивлении противника. Освоение комбинаций и контрприемов стоя, лежа, стоя-лежа. Формирование умения вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления.

Броски – Nage Waza

1. Боковая подсечка – De Ashi-Barai
2. Передняя подсечка в колено – Hiza Guruma
3. Передняя подсечка – Sasae Tsuru Komi Ashi
4. Бросок через бедро скручиванием – Uki Goshi
5. Отхват – O Soto Gari
6. Бросок через бедро – O Goshi
7. Зацеп изнутри – O Uchi Gari

#### 8. Бросок через спину – Seol Nage

Приемы борьбы лежа – Ne Waza

1. Удержание сбоку – Hon Kesa Gatame
2. Удержание сбоку с выключением руки – Kata Gatame
3. Удержание поперек – Yoko Shiho Gatame
4. Удержание со стороны головы захватом пояса – Kami Shiho Gatame
5. Удержание верхом – Tate Shiho Gatame
6. Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку – Kesa-Ude-Hishigi Gatame
7. Удушающий ногами с захватом руки и головы

Самооборона: освобождение от захватов руки, рук, туловища спереди, сзади, шеи спереди, сзади.

Общие и специальные дыхательные упражнения. Самостоятельная работа с отработкой технических элементов. Учебные бои (спарринги) с применением технических элементов.

### **Раздел 5. Тактическая подготовка.**

Теория: Основные виды тактики: тактика участия в соревнованиях, тактика ведения поединка, тактика выполнения атакующих защитных действий.

Практика: Упражнения с заданиями по тактике. Тактика проведения захватов и бросков, удержаний и болевых. Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватов, бросков, удержаний, болевых.

Тактика ведения поединка: сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие); постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику); проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера-преподавателя; проведение поединка по формуле 2 минуты в стойке, 2 минуты в борьбе лежа; перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать) проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке добиться их успешного выполнения.

### **Раздел 6. Теоретическая подготовка.**

Теория: Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятиях физкультурой и спортом в условиях спортивного зала и спортивной площадки. Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания, трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков. Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. История развития Дзюдо в древнем мире. История развития Дзюдо в России и за рубежом. Выдающиеся дзюдоисты прошлого и настоящего. Место для проведения занятий и соревнований по дзюдо. Жесты рефери. Основные средства учебно-тренировочного занятия. Физические упражнения, подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Оборудование и инвентарь. Понятие об учебно-тренировочном занятии, его цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Роль спортивного режима и питания. Понятие о гигиене и санитарии, уход за телом, гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Гигиена дзюдоистов, врачебный контроль и самоконтроль, оказание первой помощи. Режим дня обучающихся, основные элементы режима дня и их выполнение. Понятие о рациональном питании. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика. Значение и основные правила

закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем. Правила и организация соревнований по дзюдо.

### **Раздел 7. Текущий контроль. (на стартовом уровне)**

Теория: Общие понятия о спортивном тестировании, нормативах. Физические качества, подлежащие тестированию. Способы оценивания физических качеств.

Практика: Тестирование по ОФП.

На «стартовом» уровне промежуточная аттестация не предусмотрена, проводится текущий контроль два раза в год в форме тестирования по ОФП.

## **Содержание учебного плана (при 6 часах)**

### **Раздел 1. Вводное занятие.**

Теория: Цели и задачи программы. План работы на учебный год. Вводный инструктаж по ТБ, ПБ, ПДД. Первичный инструктаж «Правила поведения на учебных занятиях в тренировочном зале».

### **Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП).**

Теория: Понятие ОФП. Функции ОФП.

Практика: **Строевые упражнения.** Построения и перестроения в колонну, шеренгу. Размыкания и смыкания. Повороты на месте и в движении. Выход из строя и возвращение в строй. Ходьба противходом, по диагонали, «змейкой» и «зигзагом». Изменение скорости движения по команде. **Упражнения на формирование правильной осанки.** Наклоны туловища вправо и влево не отрываясь от плоскости. Поднимание рук вверх, в стороны стоя спиной к вертикальной плоскости, в приседе. Упражнения с удержанием груза на голове. Ходьба с различной постановкой стопы. Ходьба по обручу, канату, лежащим на полу. **Лазание, перелезание.** Лазание на четвереньках. Перелезание через препятствие. Переползание с партнёром на спине. **Упражнения со скакалками.** Прыжки через вращающуюся скакалку с различным положением рук. Прыжки на одной ноге. Прыжки назад, в стороны. Прыжки с продвижением вперёд. Прыжки через скакалку вдвоём. **Упражнения на гимнастической скамейке.** Сгибание и разгибание ног сидя на скамейке. Наклоны к правой и левой ногам. Перепрыгивание через скамейку, толчком двумя ногами. Прогибание туловища назад в положении лёжа поперёк скамейки, ноги закреплены. Поднятие скамейки группой стоя боком. **Акробатические упражнения.** Кувырок вперёд, назад. Стойка на лопатках. Полушпагат. Мост из положения лёжа. Связки из кувырков. Стойки на голове, руках. Переворот боком, вперёд. Сальто вперёд, назад. **Упражнения с отягощениями.** Сгибание рук, наклоны, повороты туловища с гантелями в вытянутых руках. Со штангой – приседания, наклоны, вращения туловища. С гириями – жим, вырывание и толкание гири из различных положений. **Упражнения с сопротивлением.** Перетягивание в парах одной и двумя руками, сидя и стоя. Выталкивание с площади ковра. Борьба за захват. Борьба за площадь ковра, за отрыв партнёра от ковра. **Упражнения с грузом.** Переноска партнёра на спине, на плечах, на руках. Ходьба и бег с партнёром. Поднимание лежащего партнёра. **Упражнения на укрепление моста.** Движения в положении на мосту вперёд-назад, с поворотом головы. Забегания вокруг головы. Вставание на мост из положения стоя на коленях, из приседа, из стойки. **Упражнения на скорость.** Выполнение различных упражнений в течении

10-15 сек. с максимальной скоростью. Выполнение упражнений по зрительному и слуховому сигналам. Борьба с быстрым партнёром. **Упражнения на выносливость.** Многократное выполнение упражнений. Ведение игр длительное время. Ведение схватки до 10-16 минут. **Легкоатлетические упражнения.** Бег 5, 10, 15, 20, 30, 60 метров. Прыжки в длину и высоту с места и разбега. Метание теннисного мяча. Кросс 500, 1000, 1500 метров.

#### **Средства общей физической подготовки.**

**Общеразвивающие упражнения (ОРУ) для рук и плечевого пояса.** ОРУ для пальцев и кисти: сжимание пальцев в кулак и разжимание; разведение и сведение 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; тоже 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 висющими 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: поднятие таза из упора сидя; «ходьба» в седе; поднятие 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 и положениях сидя, лежа (ногу напряженно поднять, сгибая, расслабленно опустить). **Общеразвивающие упражнения для мышц, ног, туловища и шеи.** ОРУ для стопы и голени: поднятие на носки, на пятки (в стойках, 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, находящейся 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 того же положения; из положения ноги врозь приседы с поворотом и туловища, с 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. Упражнения с отягощением - весом собственного тела (подтягивание, отжимание, приседание, прыжки), внешним отягощением (штанга, гири, гантели, набивные мячи), с отягощением-сопротивлением (амортизатор, эспандер, сопротивление партнера, сопротивление окружающей среды - вода, песок, самосопротивление), с комбинированным отягощением (подтягивание и прыжки с отягощением), упражнения на силовых тренажерах. Упражнения на гибкость, на растягивание с дополнительным отягощениями.

Эстафета. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис), подвижные игры с мячом, прыжками, бегом, элементами сопротивления, на местности., игровые и соревновательные задания. **Подвижные игры и эстафеты:**

<b>Преимущественное воспитание физических качеств</b>	<b>Подвижная игра</b>
Быстрота (скоростные способности)	Два мороза. К своим флажкам. Успей занять место. День и ночь. Белые медведи.
Сила (силовые способности)	Петушиный бой. Выталкивание из круга. Тяни в круг. Перетягивание в парах.

	Перетягивание каната. Перетягивание пояса в парах, двух поясов обеими руками
Быстрота (скоростные способности)	«Салочки» (на коленях, в приседе, прыжками). Вызов номеров. Эстафеты с бегом и прыжками.
Сила (скоростно-силовые способности)	Кто дальше бросит (набивной мяч 3 кг). Волки во рву. Лиса и куры. Перетягивание гимнастической палки. Тяни за черту. Вытолкни из двухметровой зоны (сидя, стоя, лицом, спиной). Эстафета с набивными мячами.
Выносливость (общая)	Прыгуны и пятнашки. Команда быстроногих. Салки парами за условное время 20—30 секунд. Встречная эстафета

### Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП).

Теория: Понятие СФП. Функции СФП.

Практика: Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из положения сидя в группировке, длинный кувырок с прыжка, кувырки через левое и правое плечо, комбинация кувырков, кувырки спиной вперед, кувырки через препятствия, перевороты боком. Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором в подбородок, наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук на затылке, движение головы вперед и назад, в стороны из упора головы в ковер с помощью и без помощи рук, движения вперед-назад, в стороны. Упражнения на борцовском мосту: вставание на борцовский мост, лежа на спине, из стойки с помощью партнера, накаты вперед-назад на борцовском мосту, забегания на борцовском мосту с помощью и без помощи партнера. Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине, падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, кувырок вперед через правое и левое плечо, падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях. Имитационные упражнения: имитация оценочных действий и приемов без партнера, имитация разучиваемых оценочных действий и приемов с партнером с отрывом и без отрыва от ковра. Упражнения с партнером: переноска партнера на спине, приседания стоя спиной друг к другу, круговые вращения, ходьба на руках с помощью партнера, кувырки вперед и назад захватив ноги партнера, теснение стоя спиной и лицом друг к другу. Игры в касания: смысл игры – кто вперед коснется определенной части тела соперника.

Номера заданий для игр в касания:

№ п/п	Место касания	Способы касания руками			
		Любой	Правой	Левой	Обеими
11.	Затылок	1	11	12	31
12.	Спина	2	13	14	32
13.	Поясница	3	15	16	33
14.	Передняя часть живота	4	17	18	34
15.	Левая часть живота	5	19	20	35
16.	Левая подмышечная впадина	6	21	22	36
17.	Левое плечо	7	23	24	37
18.	Правая часть живота	8	25	26	38



19.	Правая подмышечная впадина	9	27	28	39
20.	Правое плечо	10	29	30	40

Способы усложнения игр:

- Место касания прикрывать нельзя.
- Место касания прикрывать можно.
- Захватывать руки соперника нельзя.
- Захватывать руки соперника можно.
- Ограничение площади игрового поля.
- Запрещение отступать.
- Вводится «наказание» проигравшим в виде выполнения упражнений повышенной трудности (с тем, чтобы не возникло равнодушия к проигрышу).

Игры в блокирующие захваты: суть игры в блокирующие захваты заключается в том, что один из играющих, осуществив в исходном положении захват, стремится удержать его до конца поединка (от 3 до 5 секунд, максимально – 10 секунд). Игры проводятся на ограниченной площади (круг, квадрат, коридор).

№ п/п	Зоны (части тела) захватов – упоров, выполненных руками		Особенности захвата			
	Левой	Правой	Не прижимая руку к туловищу		Прижимая руку к туловищу	
			Захват изнутри	Захват снаружи	Захват изнутри	Захват снаружи
18.	Правую кисть	Левую кисть	1	18	35	52
19.	Упор в грудь	Левую кисть	2	19	36	53
20.	Упор в живот	Левую кисть	3	20	37	54
21.	Упор в плечо	Левую кисть	4	21	38	55
22.	Упор в предплечье	Левую кисть	5	22	39	56
23.	Левую кисть	Левую кисть	6	23	40	57
24.	Правую кисть	Правую кисть	7	24	41	58
25.	Правую кисть	Упор в грудь	8	25	42	59
26.	Правую кисть	Упор в живот	9	26	43	60
27.	Правую кисть	Упор в плечо	10	27	44	61
28.	Правую кисть	Упор в предплечье	11	28	45	62
29.	Левое предплечье	Левую кисть	12	29	46	63
30.	Левый локоть	Левую кисть	13	30	47	64
31.	Левое плечо	Левую кисть	14	31	48	65

32.	Левую кисть	Правое предплечье	15	32	49	66
33.	Правую кисть	Правый локоть	16	33	50	67
34.	Правую кисть	Правое плечо	17	34	51	68

Игры в теснение: это не просто выталкивание, это теснение противника активными действиями из зоны поединка (по правилам соревнований: выход соперника за площадь ковра оценивается как 1 балл в пользу атакующего борца), парализуя его попытки к действиям и вынуждая к отступлению. Игры с заданием теснить соперника являются базовой подготовкой к овладению элементов техники борьбы.

При проведении игр необходимо придерживаться следующих правил:

- Соревнования проводятся на ковре, площадках с очерченным кругом 3, 4, 6 м.
- В соревнованиях участвуют все обучающиеся.
- Количество игровых попыток должно быть нечетным, чтобы выявить победителя.

- Факт победы – выход ногами за черту площади, касание рукой, ногой черты ограниченной площади.

Игры в дебюты: суть игры – начать поединок, находясь в различных позах и положениях, относительно друг к другу. Быстрая ориентировка в неожиданно сложившейся ситуации, искусство владеть своим телом, ловкий маневр помогают эффективно начать прерванный поединок даже в невыгодных условиях. Своевременно блокировать или ограничивать действия соперника. На этой основе предлагаются следующие положения при проведении игр в дебюты:

- Спина к спине.
- Левый бок к левому (и наоборот).
- Левый бок к правому.
- Один соперник на коленях, другой – стоя.
- Оба соперника на коленях.
- Соперники лежат на спине.
- Соперники стоят на борцовском мосту.

Цель задания заключается в том, что побеждает тот, кто вынудил соперника выйти за пределы круга (наступить на черту), коснуться ковра заранее указанной частью тела, оказался сзади за спиной, сбил соперника на колени или положил на лопатки.

Игры в перетягивания для развития силовых качеств: парные и групповые перетягивания захватом за руки, за палку, перетягивание каната.

Игры за овладение обусловленного предмета для формирования навыков маневрирования, развития скоростных и скоростно-силовых качеств.

Упражнения на развитие физических качеств. Имитационные упражнения. Подвижные и спортивные игры. Специальные эстафеты.

#### **Раздел 4. Техническая подготовка.**

Теория: Основы техники дзюдо. Понятие о технике дзюдо. Технический минимум.

Практика: Стойки (сизей) – правая, левая, высокая. Средняя, низкая, фронтальная, высокая, прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая. Передвижения (синтай) – обычными шагами (аюмиаси), подшагиванием (цугиаси). Дистанции (вне захвата, дальняя,

средняя, ближняя, вплотную). Повороты (таисабаки) – на 900, 1800 с подшагиванием в различных стойках. Упоры, нырки, уклоны. Захваты (кумиката) – за кимоно, за кимоно и звенья тела (руки, ноги, голени, предплечья, плечи). Падения (укеми) – на бок, на спину, на живот, падения через палку, после кувырка, со стула, держась за руку партнера. Страховка и самостраховка партнера при выведениях из равновесия с последующим его падением (поддержка), поправка позы, оказание помощи при подбивке, рывке, толчке, тяге. Положения дзюдоиста – по отношению к татами (стоя на стопах, стоя на одной стопе, на стопе и на колене, на коленях, на четвереньках, в упоре на руках и стопах, лежа 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 партнером – подшагивание, подтягивание к партнеру, подтягивание партнера, отдаление от партнера – отшагивание, отталкивание от партнера, отталкивание партнера. Усилия дзюдоиста, направленное на нарушение равновесия противника вперед (тяга двумя руками, тяга левой, толчок правой, толчок левой, тяга правой), усилия дзюдоиста, направленные на нарушение равновесия назад (толчок двумя руками, толчок двумя руками с подшагиванием). Проведение поединков с односторонним сопротивлением. Учикоми. Рандори. Закрепление техники выполнения бросков, удержаний, болевых, удушений посредством многократного их проведения: в стандартных ситуациях, в условиях перемещения противника при нарастающем сопротивлении противника. Освоение комбинаций и контрприемов стоя, лежа, стоя-лежа. Формирование умения вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления.

#### Броски – Nage Waza

1. Боковая подсечка – De Ashi-Barai
2. Передняя подсечка в колено – Hiza Guruma
3. Передняя подсечка – Sasae Tsuru Komi Ashi
4. Бросок через бедро скручиванием – Uki Goshi
5. Отхват – O Soto Gari
6. Бросок через бедро – O Goshi
7. Зацеп изнутри – O Uchi Gari
8. Бросок через спину – Seol Nage

#### Приемы борьбы лежа – Ne Waza

1. Удержание сбоку – Hon Kesa Gatame
2. Удержание сбоку с выключением руки – Kata Gatame
3. Удержание поперек – Yoko Shiho Gatame
4. Удержание со стороны головы захватом пояса – Kami Shiho Gatame
5. Удержание верхом – Tate Shiho Gatame
6. Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку – Kesa-Ude-Hishigi Gatame
7. Удушающий ногами с захватом руки и головы

Самооборона: освобождение от захватов руки, рук, туловища спереди, сзади, шеи спереди, сзади.

Общие и специальные дыхательные упражнения. Самостоятельная работа с отработкой технических элементов. Учебные бои (спарринги) с применением технических элементов.

### **Раздел 5. Тактическая подготовка.**

Теория: Основные виды тактики: тактика участия в соревнованиях, тактика ведения поединка, тактика выполнения атакующих защитных действий.

**Практика:** Упражнения с заданиями по тактике. Тактика проведения захватов и бросков, удержаний и болевых. Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватов, бросков, удержаний, болевых.

Тактика ведения поединка: сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие); постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику); проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера-преподавателя; проведение поединка по формуле 2 минуты в стойке, 2 минуты в борьбе лежа; перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать) проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке добиться их успешного выполнения. Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

## **Раздел 6. Теоретическая подготовка.**

**Теория:** Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятиях физкультурой и спортом в условиях спортивного зала и спортивной площадки. Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания, трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков. Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. История развития Дзюдо в древнем мире. История развития Дзюдо в России и за рубежом. Выдающиеся дзюдоисты прошлого и настоящего. Место для проведения занятий и соревнований по дзюдо. Жесты рефери. Основные средства учебно-тренировочного занятия. Физические упражнения, подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Оборудование и инвентарь. Понятие об учебно-тренировочном занятии, его цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Роль спортивного режима и питания. Понятие о гигиене и санитарии, уход за телом, гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Гигиена дзюдоистов, врачебный контроль и самоконтроль, оказание первой помощи. Режим дня обучающихся, основные элементы режима дня и их выполнение. Понятие о рациональном питании. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем. Правила и организация соревнований по дзюдо. Формирование умений применять изученные элементы техники и тактики в учебно-тренировочных и соревновательных схватках. Применение изученных технических и тактических действий в условиях учебно-тренировочной схватки с неизвестным партнером, партнерами разного роста, с более тяжелым партнером, с более техничным партнером, с более сильным партнером. Совершенствование знаний в правилах соревнований. Изучение условий предстоящих соревнований и разработка индивидуальных заданий каждому борцу. Задачи во время соревнований. Общий тактический план соревнования. Задачи по окончании соревнований, разбор всего хода состязаний и допущенных ошибок. Практика Участие в соревнованиях различного уровня в течение спортивного сезона. Главные методы психологической подготовки.

## **Раздел 7. Промежуточная аттестация. (на базовом и промежуточном уровне)**

**Теория:** Общие понятия о спортивном тестировании, нормативах. Физические качества, подлежащие тестированию. Способы оценивания физических качеств.

Практика: Тестирование по ОФП: Промежуточная аттестация проводится один раз в год при переходе с «базового» уровня на «продвинутой» уровень, и по окончании обучения на «продвинутом» уровню.

### **2.2.1. Методические обеспечение программы.**

Программа может быть реализована как на 1 год обучения по уровню сложности, так и на 3 года комплексного обучения и воспитания детей и взрослых, в зависимости от желания обучающегося закончить обучение или продолжить его, а также от его способностей и возраста.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, обучения и работы их в образовательных учреждениях и других организациях.

Учебный материал представлен по видам подготовки – ОФП, СФП, технической, тактической, теоретической и промежуточной аттестацией.

ОФП представлена средствами различных видов двигательной-спортивной деятельности. СФП представлена средствами, принадлежащими виду спорта «ДЗЮДО», Техническая подготовка составлена из материалов необходимых для развития основ и понятий техники бокса. Тактическая подготовка содержит средства развития основных тактических приемов. Теоретическая подготовка содержит учебные материалы по теории и методике вида спорта «ДЗЮДО», истории развития вида спорта, краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений на организм обучающихся.

Для оценки освоения Программы на спортивно-оздоровительном этапе проводится промежуточная аттестация обучающихся в форме тестирования по ОФП и СФП. Промежуточная аттестация проводится один раз в год при переходе с «базового» уровня на «продвинутой» уровень, и по окончании обучения на «продвинутом» уровню. На «стартовом» уровне промежуточная аттестация не предусмотрена, проводится текущий контроль два раза в год в форме тестирования по ОФП.

Занятия в спортивной школе проводятся: теоретические, практические по развитию физических качеств, воспитанию психических качеств.

Теоретические занятия могут проводиться в форме лекций и бесед с демонстрацией наглядных пособий и показом учебных фильмов. Для спортсменов спортивно-оздоровительного этапа теоретический материал следует преподносить в популярной и доступной форме в виде бесед (не более 15-20 мин). Следует так же принимать меры для самостоятельного ознакомления спортсменов с литературой и общим вопросам спортивной тренировки.

Практические занятия предусматривают контроль за сохранением здоровья (медицинский осмотр), овладение двигательной культурой, создание традиций коллектива (проведение общих собраний, спортивных вечеров, турниров), а также по овладению учебно-тренировочными навыками.

На каждый раздел обучения отводится определенное количество часов. Количество часов на соревновательную деятельность в учебном плане не предусматривается, а определяется самостоятельно тренером-преподавателем при наличии медицинского допуска и желании обучающегося.

Основной формой организации образовательного процесса в Программе является учебно-тренировочное занятие. Все занятия, кроме теоретических, состоят из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть занятия занимает от 5 до 15 % от общей длительности. Включает в себя общетеоретические знания о физической культуре и практическую деятельность. Задача - организовать обучающихся, подготовить организм к предстоящей физической нагрузке, к выполнению более сложной работы основной части занятия. Для содержания этой части характерны строевые и общеразвивающие упражнения с предметами и без, различные виды ходьбы, бега, прыжковые упражнения, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание, т.е. общеразвивающие и специальные упражнения, подводящие к решению основных задач занятия.

Основная часть занятия длится от 70 до 80 % общего времени. Задачи овладение техническими и тактическими навыками и совершенствование их; развитие быстроты реакции, выполнение рациональных движений, координации, ловкости, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости; воспитание нравственных качеств обучающихся.

Заключительная часть длится от 7 до 10 % общего времени. Задачи завершить работу постепенным снижением нагрузки и привести в относительно спокойное состояние организм. Основные средства медленная ходьба, упражнения на расслабление, восстановление дыхания.

Реализация программы предполагает активное включение обучающихся в процесс обучения. Отчасти это достигается при использовании дидактических электронных и цифровых образовательных ресурсов, включающие в себя:

- видеозаписи с записью боев различного уровня;
- видеозаписи техники выполнения упражнений;
- карточки со схемами технических действий, карточки с заданиями, плакаты.

### **2.2.2. Воспитательная работа**

Важным условием успешной работы являются единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности - итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов, спортивной школы.

Важную роль в нравственном воспитании обучающихся играет непосредственно образовательный процесс, который представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Учебно-тренировочный процесс неотделим от воспитательного. Тренеры-преподаватели обязаны воспитывать у обучающихся добросовестное отношение к труду, общественной собственности, участвуя в общественно-полезном труде (субботники, работа в лагерях) и осуществляя мелкий ремонт спортивного инвентаря своими силами. Организация культурно-массовых мероприятий (походы, спортивные праздники, экскурсии и т. п.). В дополнение к трудовому, является необходимым воспитание у обучающихся таких черт характера как чувство ответственности перед коллективом, сознательное отношение к своим обязанностям, уважение к старшим и своим товарищам. Важнейшей частью воспитательного процесса является чёткая организация занятий, соблюдение плана занятий и решение всех поставленных задач,

достижение слаженности действий и дисциплины в ходе занятий. Необходимо постоянно помнить, что личный пример тренера-преподавателя во всех сферах жизни является одним из эффективных методов воспитания обучающихся.

#### **Главные направления воспитательного процесса:**

- государственно-патриотическое (формирует патриотизм, верность Отечеству);
- нравственное (вырабатывает чувство долга, честь, совесть, уважение, доброту);
- профессиональные качества (волевые, физические);
- социально-патриотические (воспитывает коллективизм, уважение к другим национальностям);
- социально-правовое (воспитывает законопослушность);
- социально-психологическое (формирует положительный морально-психологический климат в спортивном коллективе).

#### **Основные задачи воспитания:**

- мировоззренческая подготовка (понимание целей и задач подготовки к отечественным соревнованиям, ценностного отношения к таким понятиям, как Отечество, честь, совесть);
- приобщение к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, своего вида спорта, формирование потребности в их приумножении;
- преданность идеалам Отечества (развитие таких качеств личности, как умение самоотверженно вести спортивную борьбу в любых условиях за выполнение поставленной задачи в конкретном соревновании);
- развитие стремления следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважения к товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания;
- формирование убежденности в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований тренера-преподавателя;
- развитие потребности в здоровом образе жизни, готовности и способности переносить большие физические и психические нагрузки.

### **2.2.3. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы**

#### **Общие требования безопасности**

1. К занятиям по борьбе дзюдо допускаются дети и взрослые прошедшие инструктаж, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
2. При проведении занятий соблюдать правила поведения, расписание учебно-тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
3. При проведении занятий по дзюдо возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
  - травмы при падении;
  - травмы в связи с неиспользованием средств защиты;
  - травмы при выполнении упражнений без разминки.
4. При проведении занятий по дзюдо должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом руководству

учреждения. При неисправности спортивного инвентаря, оборудования, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

6. В процессе занятий учащиеся должны соблюдать порядок проведения учебно-тренировочных занятий и правила личной гигиены.

7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции, привлекаются к ответственности и с ними проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

#### **Требования безопасности перед началом занятий**

1. Надеть спортивную форму.
2. Провести разминку.
3. Надеть необходимые средства защиты.

#### **Требования безопасности во время занятий**

1. При выполнении заданий находиться только на указанном месте.
2. Во избежание столкновений с обучающимися соблюдать безопасное расстояние между парами.
3. Не выполнять приемы на неровном, скользком покрытии, не приземляться при падении на руки.
4. Перед выполнением упражнений посмотреть, нет ли посторонних людей в секторе выполнения приема, на ковре не должно быть посторонних предметов.
5. Не начинать каких-либо действий без команды тренера-преподавателя.
6. Не покидать место занятий без разрешения тренера-преподавателя.

#### **Требования безопасности в аварийных ситуациях**

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом руководству учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

#### **Требования безопасности по окончании занятий**

1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
2. Снять спортивную форму. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

### **2.3. Формы аттестации и контроля. Оценочные материалы.**

Организация контроля за процессом освоения Программы в МБУ ДО «СШ № 5» осуществляется в соответствии с положением «О форме, периодичности и порядке проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся МБУ ДО «СШ № 5», реализующее общеобразовательные программы в области физической культуры и спорта».

Для оценки освоения Программы на спортивно-оздоровительном этапе проводится промежуточная аттестация обучающихся в форме тестирования по ОФП и СФП. Промежуточная аттестация проводится один раз в год при переходе с «базового» уровня на «продвинутый» уровень, и по окончании обучения на «продвинутом» уровню. На «стартовом» уровне промежуточная аттестация не предусмотрена, проводится текущий контроль два раза в год в форме тестирования по ОФП.

Текущий контроль успеваемости – форма контроля спортивной формы обучающихся, выполнения ими требований Программы в период прохождения спортивной подготовки.



Порядок и формы при проведении текущего контроля обучающихся определяется и осуществляется под ответственностью тренера-преподавателя, реализующего дополнительную общеобразовательную программу. Периодичность составляет два раза в год.

В целях успешного решения вопросов физической подготовленности всех обучающихся необходим индивидуальный подход в части требований к выполнению контрольных тестов. При организации занятий следует строго соблюдать правила техники безопасности на занятиях в образовательной организации.

### **2.3.1. Методические указания по организации промежуточной аттестации и текущего контроля.**

Для проведения процедуры тестирования использованы нормативы, за основу взятые из Всероссийского физкультурного спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», соответствующие возрастным категориям и минимальному уровню сложности, отвечающие Бронзовому знаку отличия. Нормативы определены по основным физическим качествам, прикладным навыкам и умениям – сила, гибкость, скоростно-силовые возможности и координационные способности (в некоторых возрастах заменены на скоростно-силовые, ввиду отсутствия в возрастной категории нормативов координационных способностей). (Приложение № 1)

**«Сгибание и разгибание рук в упоре лежа».** Исходное положение: упор лежа на горизонтальной поверхности, руки шире плеч, полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют одну единую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, сгибает руки до прямого угла и затем возвращается в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах. Упражнение выполняется максимально возможное количество раз. Выполняется одна попытка.

**«Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье» (от уровня скамьи - см).** Наклон вперед из положения стоя на возвышении с прямыми ногами выполняется из исходного положения (далее И.П.): стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 – 15 см. Тестируемый выступает в спортивной форме, позволяющей комиссии определять выпрямление ног в коленях.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне тестируемый максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в 2-х секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется **знаком «-», ниже – знаком «+».**

**«Челночный бег 3 x 10 м.».** Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются две параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до линии «Финиш», касаются ее рукой, возвращаются к линии «Старт», касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии «Финиш» рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Время фиксируется до десятой доли секунды. Участники стартуют по 2 человека.

**«Прыжок в длину с места».** Проводится на нескользкой поверхности. Для выполнения теста необходимо наличие измерительной ленты (рулетки). Измерение

осуществляется стальной рулеткой по крайней точке касания ног, расположенной ближе к стартовой линии (не допускается касание поля руками позади ног). Испытуемому предоставляется три попытки. Результат измеряется в сантиметрах. В протоколе записывается лучший результат.

Спортсмен подходит к линии старта, стопы ставятся на ширину плеч или чуть шире. Затем атлет поднимает руки вверх, одновременно прогибаясь в пояснице и поднимаясь на носки. После этого плавно, но достаточно быстро опускает руки вниз-назад; одновременно опускается на всю стопу, сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах, наклоняясь вперед так, чтобы плечи были впереди стоп, а тазобедренные суставы находились над носками.

Далее производится разгибание в коленных и голеностопных суставах. После отталкивания прыгун распрямляет своё тело. Затем сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах и подтягивает их к груди. Руки при этом отводятся назад-вниз, после чего спортсмен выпрямляет ноги в коленных суставах, выводя стопы вперед к месту приземления. В момент касания ногами места приземления испытуемый активно выводит руки вперед, одновременно сгибает ноги в коленных суставах и подтягивает таз к месту приземления — заканчивается фаза полёта. После остановки прыгун выпрямляется, делает два шага вперед и выходит с места приземления.

**«Поднимание туловища из положения лежа на спине» (количество раз за 1 мин) Норматив принимается только от 16 лет, взамен норматива «Челночный бег 3x10 м».** Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой "в замок", лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Обучающийся выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин. и, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения норматива создаются пары, один из партнеров выполняет норматив, другой удерживает его ноги за ступни или голени. Затем обучающиеся меняются местами.

Тренер-преподаватель самостоятельно определяет нормативы текущего контроля, в зависимости от поставленных задач.

Для определения и выявления динамики уровня физической подготовленности обучающихся в текущем контроле рассчитывается разница между выбранными нормативами, через определенный промежуток времени.

Оценка уровня физической подготовленности обучающихся должна проводиться систематически, это дает возможность сравнивать значения показателей и в зависимости от динамики приростов в тестах нормировать нагрузку. Эффективность нормирования зависит от точности результатов контроля, которая в свою очередь зависит от стандартности проведения тестов и измерения в них результатов.

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на создание единых условий выполнения упражнений для всех обучающихся, проходящих обучение по Программе.

Для обеспечения объективности результатов тестирования необходимо знать определенную последовательность выполняемых действий по организации и проведению тестирования.

Для исключения влияния различных побочных факторов на результаты тестирования необходимо стандартизировать методику тестирования.

Для этого необходимо соблюдать следующие рекомендации - режим дня, предшествующего тестированию, должен строиться по одной схеме. В нем исключаются средние и большие нагрузки. Это обеспечит равенство текущих состояний обучающегося, и исходный уровень перед тестированием будет одинаковым; разминка перед тестированием должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения); тестирование по возможности должны проводить одни и те же люди; схема выполнения теста не изменяется и остается постоянной от тестирования к тестированию; интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникшее после первой попытки; обучающийся должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат. Такая мотивация реальна, если в ходе тестирования создается соревновательная обстановка.

В промежуточной аттестации важнейшим признаком тестового задания является возможность его однозначного оценивания, что обеспечивает объективность проверки результатов тестирования. Оценка успешности выполнения теста определяется оценкой (баллом), полученной за каждое задание. При сдаче тестирования обучающихся по Программе используется дихотомическая система оценки, где каждое задание оценивается альтернативно ("зачет" – выполнение минимальных требований разработанных нормативов для ДОП, "незачет" – соответственно невыполнение), причем оценка "зачет" символизируется единицей («1»), а "незачет" – нулем («0»).

## **2.4. Материально-техническое обеспечение**

Для реализации программы необходимо следующее оборудование и спортивный инвентарь:

- барьер легкоатлетический универсальный
- гири спортивные (16,24,32 кг)
- гонг-1шт
- диски обрезиненные(от 0,5 до 2кг)
- гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)
- канат
- штанга тяжелоатлетическая
- турник навесной для гимнастической стенки
- электронные весы
- татами
- скакалка
- рукав-канат
- утяжелители для ног
- мат гимнастический
- манекены тренировочные для борьбы
- стенка гимнастическая

## **2.5. Кадровое обеспечение**

К педагогической деятельности, осуществляющей обучение по дополнительным общеразвивающим программам, допускаются лица, соответствующие требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Педагог дополнительного образования детей и взрослых", утвержденным

приказом Минтруда России от 22.09.2021 N 652н (зарегистрирован Минюстом России 17.12.2021, регистрационный N 66403) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

Для непрерывности профессионального развития тренеров-преподавателей МБУ ДО «СШ № 5» направляются на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации на основании приказа директора МБУ ДО «СШ № 5».

Присвоение квалификационных категорий дополнительного профессионального образования (программы повышения квалификации) не реже одного раза в пять лет, с возможностью использования современных дистанционных образовательных технологий, участие в тренингах, конференциях, мастер-классах.

## **2.6. Перечень информационного обеспечения**

**2.6.1.** Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

**2.6.2.** Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

**2.6.3.** Постановление Правительства Российской Федерации от 18.09.2020 № 1490 «О лицензировании образовательной деятельности».

**2.6.4.** Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Приказ № 629).

**2.6.5.** Распоряжение Правительства Российской Федерации РФ от 31.03.2022 № 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

**2.6.6.** Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 года № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации».

**2.6.7.** Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.10.2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства спорта Российской Федерации № 575 от 07.07.2022 года) (далее – Приказ № 999).

**2.6.8.** Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).

**2.6.9.** Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

**2.6.10.** Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21

«Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

**2.6.11.** А.О. Акопян, В.В. Кащавцев, Т.П. Клименко Дзюдо: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ Акопян А.О. и др. – М.: «Советский спорт», 2003.

**2.6.12.** С.В. Ерегина, И.Д. Свищев, С.И. Соловейчик, В.А. Шишкин, Р.М. Дмитриев, Н.Л. Зорин, Д.С. Филиппов Дзюдо: программа спортивной подготовки для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России. – М.: Советский спорт, 2005.

**2.6.13.** С.В. Ерегина, И.Д. Свищев, С.И. Соловейчик, В.А. Шишкин, Р.М. Дмитриев, Н.Л. Зорин, Д.С. Филиппов Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Национальный союз дзюдо. – М.: Советский спорт, 2006.

**2.6.14.** Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. 000 «Издательство АСТ». 2003. – 863 С.

**2.6.15.** Свищев И.Д., Жердев В.Э. и др. Учебная программа для учреждений дополнительного образования. – М.: Советский спорт, 2003. – 112 с.

**2.6.16.** Ю.А. Шулика, Я.К. Коблев Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва/ Ю.А. Шулика и др.- Ростов н/Д: Феникс, 2006.

**2.6.17.** Болтиков Ю. В. Повышение мотивационных факторов в целях обеспечения массовости и результативности учебно-тренировочной работы в секциях спортивной борьбы: Автореферат дис. канд. пед. наук. – М.: МОГИФК, 2002.

**2.6.18.** В. Н. Ельчанинов. Браво Япония. //Дзюдо, 2002, № 2. – С. 66-68. Дзюдо. /Сокр. перевод с японского В. И. Силина. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 115 с.

**2.6.19.** Подвижные игры на уроках. Издательство «Учитель». Авторы- С.Л.Садыкова, Е.И. Лебедева. г. Волгоград. 2008г.

#### **Перечень электронных информационных и образовательных ресурсов:**

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru> )
2. Министерство спорта Красноярского края (<http://www.kraysport.ru/> )
3. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru> )
4. Официальный сайт РАА «РУСАДА» (<http://list.rusada.ru/> )
5. Федерация дзюдо Красноярского края (<http://judo24.info/>)
6. Федерация дзюдо России (<https://www.judo.ru/>)
7. Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) (<https://sudact.ru/law/prikaz-minsporta-rossii-ot-22022023-n-117/gosudarstvennye-trebovaniia-vserossiiskogo-fizkulturno-sportivnogo-kompleksa/i/>)

Промежуточная аттестация для обучающихся ДОП (СОГ)  
(возрастная группа от 10 до 11 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы		Физические качества, прикладные навыки и умения
		Минимальные требования выполнения нормативов ВФСК ГТО, соответствующие уровню сложности на Бронзовый знак отличия		
		Мальчики	Девочки	
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	5	Сила
2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+2	+3	Гибкость
3.	Челночный бег 3 x 10 м (с)	9,7	10,1	Координационные способности
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	128	118	Скоростно-силовые возможности

(возрастная группа от 12 до 13 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы		Физические качества, прикладные навыки и умения
		Минимальные требования выполнения нормативов ВФСК ГТО, соответствующие уровню сложности на Бронзовый знак отличия		
		Мальчики	Девочки	
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	6	Сила
2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+3	+4	Гибкость
3.	Челночный бег 3 x 10 м (с)	9,2	9,6	Координационные способности
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	147	132	Скоростно-силовые возможности

(возрастная группа от 14 до 15 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы	Физические качества,
		Минимальные требования выполнения нормативов ВФСК	

		ГТО, соответствующие уровню сложности на Бронзовый знак отличия		прикладные навыки и умения
		Мальчики	Девочки	
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	19	7	Сила
2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+4	+5	Гибкость
3.	Челночный бег 3 x 10 м (с)	8,2	9,1	Координационные способности
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	167	148	Скоростно-силовые возможности

**(возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)**

(возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)				
N п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы		Физические качества, прикладные навыки и умения
		Минимальные требования выполнения нормативов ВФСК ГТО, соответствующие уровню сложности на Бронзовый знак отличия		
		Мальчики	Девочки	
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	25	8	Сила
2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+7	Гибкость
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	32	Скоростно-силовые возможности
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	192	157	Скоростно-силовые возможности

**(возрастная группа от 18 до 19 лет)**

(Возрастная группа от 10 до 15 лет)				
N п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы		Физические качества, прикладные навыки и умения
		Минимальные требования выполнения нормативов ВФСК ГТО, соответствующие уровню сложности на Бронзовый знак отличия		
		Мальчики	Девочки	
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	25	8	Сила

<b>2.</b>	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	<b>+6</b>	<b>+7</b>	<b>Гибкость</b>
<b>3.</b>	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	<b>34</b>	<b>31</b>	<b>Скоростно-силовые возможности</b>
<b>4.</b>	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	<b>192</b>	<b>157</b>	<b>Скоростно-силовые возможности</b>



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118402731

Владелец Олинчук Дмитрий Юрьевич

Действителен с 13.01.2025 по 13.01.2026