

Муниципальное автономное учреждение
«Спортивная школа «Водник» Находкинского городского округа»

УТВЕРЖДЕНА
приказом МАУ СШ «Водник» НГО
от 24.04.2021г. №38-а

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ДЗЮДО»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Возраст: 7-17 лет.

Срок реализации программы:
весь период обучения

Автор программы:
тренер Багила Д.А.

г. Находка
2021г.

Оглавление

1.	Пояснительная записка	2
2.	Принципы реализации программы.	5
3.	Материально-техническое обеспечение.....	6
4.	Методическое обеспечение	6
5.	Методическая часть.....	8
6.	Содержание изучаемого курса	9
7.	Зачетные нормативы	12
8.	Перечень информационного обеспечения	13

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Дзюдо» реализуется в Муниципальном автономном учреждении «Спортивная школа «Водник» Находкинского городского округа» (далее – Учреждение) и разработана в соответствии с:

- Конституцией Российской Федерации;
- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ;
- Приказом Минспорта России от 27.12.2013г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»,
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам",
- Уставом Учреждения;

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Дзюдо» разработана для детей школьного возраста (от 7 до 17 лет) спортивно-оздоровительных групп. Программа общеразвивающая, физкультурно-спортивной направленности, ориентирована на укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей, формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование устойчивого интереса к занятиям спортом.

Дзюдо - один из популярнейших видов спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Занятия дзюдо в полной мере обеспечивают укрепление здоровья, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, способствуют воспитанию психологических и нравственных качеств личности.

Дзюдо - мягкий, безударный вид единоборств. Именно этот вид борьбы считается лучшим видом единоборств для занятий в детском возрасте, так как общая травматичность, очень невысока, а развитие физических, психологических, спортивных качеств у ребенка происходит великолепно.

Дзюдо, как и любой другой вид спорта, полезен для здоровья, физического и умственного развития, а также приносит удовольствие. Раннее начало боевого пути пойдет только на пользу: ребенок научится направлять свою энергию в правильное русло и контактировать с другими детьми и взрослыми. Занятия борьбой дзюдо являются отличной базой для развития скоростно-силовых характеристик, а также координации у детей.

В старшем дошкольном возрасте элементы борьбы дзюдо изучаются только в игровой форме с постоянной сменой деятельности, комбинируя с элементами спортивных игр и эстафет с учетом возрастных и психофизиологических особенностей детей.

Актуальность программы обусловлена целью современного образования, включающего в себя воспитание у дошкольников положительного

отношения к своему здоровью, культуре выполнения физических упражнений, знания о различных видах спорта.

Задача сохранения и укрепления здоровья детей занимает ведущее место в образовательном пространстве. Дошкольный возраст закладывается фундамент физического и психического здоровья. Именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем органов и становление функциональной системы организма, закладываются основные черты личности, формируется характер.

Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная деятельная активность. Двигательные действия являются мощными факторами, повышающими адаптационные возможности организма, расширяющими функциональные резервы.

Актуальность программы также обусловлена необходимостью привлечения детей, начиная с 7-летнего возраста к систематическим занятиям в физкультурно-оздоровительных группах, с ориентацией на дзюдо, направленных на повышение физического развития, физической подготовленности и координационных способностей на основе игровых и соревновательных методов.

Новизна программы и педагогическая целесообразность.

Основой всестороннего развития ребенка в первые годы жизни является физическое воспитание. Общеразвивающие занятия в возрасте с 7 улучшают деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, укрепляют опорно-двигательный аппарат и формируют осанку, улучшают работу вестибулярного и зрительного анализаторов, обмен веществ. Они повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма. Через двигательную деятельность ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность, социальное мышление (работа в группе). Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, тем полноценнее осуществляется его развитие.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в том, что она позволяет наиболее полно удовлетворять потребности детей в разностороннем развитии, самореализации их личности, способствует воспитанию морально-волевых качеств и укреплению здоровья.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она комплексная и предназначена для решения задач физического и эстетического воспитания детей. Занятия общей физической подготовкой и гимнастикой способствуют развитию физических и морально-волевых качеств; спортивные и подвижные игры развивают ловкость, быстроту, выносливость, а также привычку и навыки жизни в коллективе. Познавая основы выбранного вида спорта, у детей развивается не только физическая, но и функциональная и психологическая подготовки, которые на протяжении всей жизни будут помогать выходить из различных ситуаций. Дошкольникам прививается дисциплинированность, личная ответственность, любовь к избранному виду спорта.

В результате ребенок растет гармоничной, развитой, уверенной в своих силах, личностью, мотивированной на здоровый образ жизни. При создании данной программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовании ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

Цель программы – формирование и развитие творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также организацию их свободного времени;

- содействие формированию здоровой всесторонне развитой личности, с устойчивой потребностью в физических упражнениях с самого раннего детского возраста.

- освоение детьми способов двигательной активности на основе физического развития и приобретение ими социально-коммуникативного опыта;

- расширение возможностей развития личностного потенциала и способностей каждого ребёнка дошкольного возраста, развитие их физических, интеллектуальных и личностных качеств, формирование у детей предпосылок учебной деятельности.

Задачи программы

- формирование общественной активности личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа;

- развитие мотивации к определенному виду деятельности, потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности;

- развитие познавательного интереса к выбранному виду спорта, включение в познавательную деятельность, приобретение определенных знаний, умений, навыков, компетенций.

Основными задачами реализации программы являются:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов;

- воспитание физических способностей;

- формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков;

- обучение дополнительным физическим умениям и навыкам путем введения в занятия элементов борьбы дзюдо.

- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности;

- знакомство с основами спортивной техники избранного вида спорта в процессе регулярных многолетних физкультурно – спортивных занятий;

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культуры и начальным формам упражнений дзюдо.

2. Принципы реализации программы.

В основу реализации программы заложены следующие принципы:

- **принцип сознательности и активности** предполагает формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых видов деятельности, развития инициативы, самостоятельности и творчества в двигательном поведении;

- **принцип социализации** направлен на включение ребенка в групповую деятельность, совместной постановки и решения определенных задач, обогащению эмоционально-волевой сферы детей и воспитанию у них межличностных и организационных умений;

- **принцип доступности** предполагает подбор заданий, соответствующих уровню психического и физического развития детей;

- **принцип постепенности** определяет необходимость построения образовательного процесса в соответствии с правилом «от простого к сложному», ориентирующим выбор и планирование учебного содержания в поэтапном освоении и переводе учебных знаний в практические навыки;

- **принцип психологической комфортности** предполагает снятие всех стрессообразующих факторов учебного процесса, создание на занятиях доброжелательной атмосферы, ориентированной на реализацию идей педагогики сотрудничества, развитие диалоговых форм общения;

- **принцип вариативности** предполагает формирование у детей способностей к систематическому перебору вариантов и адекватному принятию решений в ситуациях выбора;

- **принцип оздоровительной направленности**, обеспечивающий оптимизацию двигательной активности детей, укрепление здоровья, совершенствование физиологических функций организма;

- **принцип дифференциации содержания**, ориентированный на индивидуальные особенности каждого ребёнка, темпы развития и физические возможности.

Возраст детей. Программа адресована детям (мальчикам и девочкам) 7-17 лет.

Условия набора детей на занятия: принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Наполняемость в группах: оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы 15 - 20 человек, максимальный количественный состав группы 30 человек.

Объем и срок освоения программы: срок реализации программы этапа обучения спортивно-оздоровительный – один год. Программа реализуется по сертификатам персонифицированного финансирования дополнительного образования (ПФДО). Модуль или часть модулей данной программы может быть реализована в рамках муниципального задания.

Программа состоит из модулей: 1 модуль – сентябрь – декабрь, 2 модуль – январь – июнь. **Режим:** учебно-тренировочные занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа, т.е. 6 часов в неделю на 40 недель, соответственно: 240 часов в год.

Форма организации занятий: групповая.

Планируемые результаты:

- сформировать устойчивый интерес к занятиям физической культуры и

спорта, овладение начальными формами упражнений дзюдо;

- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств;
- знать основные гигиенические требования, технику безопасности при тренировочных занятиях;
- выполнять акробатические элементы (кувырки вперед, назад; различные виды самостраховки);
- выполнять специальные упражнения борца-дзюдоиста (упор головой в ковер, борцовский мост);
- уметь передвигаться на татами;
- демонстрировать различные стойки (правая, левая, фронтальная, прямая, согнутая);
- уметь брать захваты (при наличии кимоно).
- уметь выполнять удержания.

Критерии и способы определения результативности. Методы отслеживания результативности включают педагогическое наблюдение, педагогический анализ результатов выполнения нормативных заданий.

Формы контроля результативности. Проводится в виде выполнения детьми контрольных упражнений (тестов), результаты которых позволяют оценить не только количественные, но качественные показатели.

3. Материально-техническое обеспечение.

Занятия дзюдо проводятся на полу, покрытом специальными матами (татами). При проведении учебно-тренировочных занятий используются спортивное оборудование: гимнастическая стенка, гимнастическая скамейка, перекладина, спортивной инвентарь.

В качестве тренировочной одежды используется разновидность костюма для тренировок ([кэйкоги](#)) - [дзюдоги](#). Дзюдоги состоит из куртки, штанов и пояса.

4. Методическое обеспечение

Основными формами тренировочного процесса являются практические и теоретические групповые занятия.

На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического образования и решаются на каждом занятии. Каждое занятие является звеном системы тренировочного процесса, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы.

Важнейшим требованием тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Основные тренировочные средства:

- общеразвивающие упражнения (с целью формирования общих двигательных навыков и умений);

- подвижные игры и игровые упражнения;
- элементы акробатики (кувырки, обороты, кульбиты, перевороты и др.);
- прыжки и прыжковые упражнения;
- метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений:

- игровой;
- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- соревновательный

Основные направления тренировки:

- этот этап подготовки необходим для создания предпосылок к успешной специализации в дзюдо. На этом этапе происходит отбор детей для дальнейших занятий спортом;

- на данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще не окрепшего детского организма, поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно.

- упражнение скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 минут), с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства и методы тренировки:

- главное средство в занятиях с детьми этого возраста – подвижные игры;
- для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнение в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно;
- комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Применение названных средств позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности. Выполнение упражнений нацеленных, на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений для развития быстроты применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. В след за комплексами за развитием быстроты включают игровые упражнения, способствующие совершенствованию этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на развитие силы, используют во второй половине урока, так как к этому времени наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности дополняют силовыми играми и игровыми упражнениями.

На занятиях большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной, с одной стороны, на координационные, специфические требования выполнения технических действий, с другой - на обеспечение определенных навыков самостраховки, при обучении и выполнении технических действий.

Особенности обучения:

В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий). Методы упражнений

игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр, показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие и т.д.

Обучение технике дзюдо на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам:

- стойкам;
- передвижениям;
- ударам руками и ногами;
- приемам самоотраховки при падениях;
- способам защиты;
- ведущим элементам технических действий.

Комплекс методик позволяет определить тренеру: состояние здоровья юного спортсмена; уровень физического развития; степень тренированности; уровень подготовленности; величину выполненной тренировочной нагрузки. На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

При реализации Программы используются следующие современные образовательные технологии:

- технология группового обучения,
- технология дифференцированного обучения,
- технология развивающего обучения,
- технология проблемного обучения,
- технология игровой деятельности,
- коммуникативная технология обучения
- здоровье сберегающая технология,
- личностно ориентированное развивающее обучение.

5. Методическая часть

Структура занятия:

Учебно-тренировочные занятия проходят по традиционной схеме:

1. *Подготовительная часть* – разминка в форме ОФП, СФП.
2. *Основная часть* – обучение различным простейшим техническим приемам дзюдо
3. *Заключительная часть* – упражнения на расслабления мышц, подведение итогов.

2. Учебно-тематический план на 52 учебные недели **(по 6 часов в неделю).**

№ п/п	Наименования модулей (разделы) программы, тем занятий.	52 недели по 6 ч/нед.
1.	Теоретические занятия:	часы
1 Модуль	Техника безопасности на занятиях	2
	Физическая культура и спорт в России	2
	Влияние физических упражнений на организм	3

	обучающихся	
	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	2
	Основы методики обучения физическим упражнениям.	4
	Основы техники и тактики избранного вида спорта	4
	Оборудование и инвентарь, применяемый в процессе соревнований и тренировки в избранном виде спорта.	1
	Всего теории (часов)	18
2.	Практические занятия.	285
Модуль 2	2.1.Физическая подготовка:	
	2.1.1. ОФП	105
	2.1.2. СФП	90
Модуль 3	2.2 Техничко-тактическая подготовка:	90
3.	Врачебно-педагогический контроль	
3.1.	Контрольные испытания	2
3.2.	Врачебный контроль	2
4.	Соревновательная деятельность, УТС.	5
	Итого часов в год:	312

6. Содержание изучаемого курса

1. Вводное занятие

Инструктаж по технике безопасности: объяснение правил поведения в спортивном зале, раздевалках и душевых для предотвращения травматизма, соблюдения личной гигиены. Педагог знакомит обучающихся с программой занятий дзюдо. Знакомство с детьми.

2. Теоретическая подготовка

Теоретические занятия проходят в форме 5-10 минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). Кроме того, теоретические сведения сообщаются обучающимся в процессе проведения практических занятий.

История развития дзюдо. Краткая характеристика борьбы дзюдо как средства физического воспитания. История возникновения дзюдо и его развитие.

- Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Значение правильного режима дня юного спортсмена.

- Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные ванны как гигиенические и закаливающие процедуры.

- Знакомство с правилами борьбы дзюдо.

3. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория: - значение физических упражнений для укрепления здоровья и гармоничного развития.

Техника выполнения физических упражнений.

Практика: Освоение навыков физической подготовки.

ОФП с детьми этого возраста носит оздоровительный характер. Упражнения выполняются в игровой форме, так как мышцы и кости у детей этого возраста не подготовлены к большим силовым нагрузкам. Поэтому максимальная нагрузка не должна превышать 30% веса учащегося.

Строевые и порядковые упражнения: общее понятие о строевых упражнениях и командах. Действия в строю на месте и в движении, построения, повороты, перестроения, перемена направления движения, остановки во время движения, движение шагом и бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спиной вперед, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с выпадами, на коленях, приставным шагом, скрестным шагом.

Бег: на носках, с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения, в равномерном темпе, с ускорениями, с преодолением различных препятствий, спиной вперед, с остановкой по сигналу, с переноской предметов и т.д.

Прыжки: в длину, в высоту, с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с вращением, через скакалку, выпрыгивания на разные высоты и т.д.

Метания теннисного мяча, толкание набивного мяча из различных положений. Гимнастические упражнения без предметов: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки.

Упражнение с предметами: скакалками, с гимнастическими палками, с набивными мячами, гантелями.

Упражнения на гимнастических снарядах: на перекладине, на канате, на гимнастической стенке.

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

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползанья, лазания, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

Все эти средства оказывают общее воздействие на организм занимающихся, при этом развивается и укрепляется опорно-двигательный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация движений, повышается уровень двигательных качеств, укрепляются защитные функции организма.

4. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория: Понятие СФП.

Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений.

Практика: Освоение навыков специальной физической подготовки.

СФП является специализированным развитием общей физической подготовленности и направлена на развитие физических качеств (скоростно-силовых, силовых, координационных и выносливости), наиболее необходимых и характерных для дзюдо. СФП в группах этого возраста носит более упрощённый характер с преимущественным развитием ловкости и координации движений.

Упражнения

Акробатические упражнения: группировки из положения сидя, стоя, лёжа, перекаты в группировке назад (из положения сидя), перекаты влево, вправо из исходного положения лёжа на спине, перекат назад из упора присев, из исходного положения лёжа на животе, перекаты вперёд, назад.

Упражнения на развитие гибкости: повороты, наклоны туловища, комплексы упражнений в партере.

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.

Игры в касания: смысл игры - кто вперед коснется определенной части тела соперника. Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию серии качеств: видеть соперника, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

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

5. Техническая подготовка

Теория: Ознакомление с техническими приемами дзюдо и терминологией.

Практика: Отработка технических действий.

Элементарные технические действия

Стойка дзюдоиста: высокая, средняя, низкая. Дистанции: вне захвата.

Передвижения: назад, влево, вправо, относительно партнера, с одним захватом, с изменением захватов.

Упражнения в самостраховки и страховке с партнером, лежащим на животе: падение на бок и на спину.

Начальные технические действия

Захваты: Рукава и разноименного отворота, одноименного отворота и разноименных отворотов, рукава и пояса сзади, рукава и кимоно на спине.

Основные технические действия.

Выведение из равновесия, стоя на коленях: вперед, назад, влево, вправо. Выведение из равновесия в стойке: вперед, назад, влево, вправо.

Броски: задняя подножка, обхват, передняя подножка с захватом рукава и пояса, отворота, кимоно на спине.

Удержания: удержание сбоку, удержание поперек, удержание сверху, удержание со стороны головы.

Перевороты: захватом за дальнюю руку, захватом за дальнюю руку и бедро.

Простейшие формы борьбы:

а) отталкивания руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага;

б) перетягивания одной и двумя руками стоя или сидя ноги врозь, упираясь ступнями;

в) выталкивание с ковра, сидя спиной друг к другу, упираясь ногами и руками,

г) выведение из равновесия, стоя на одной ноге лицом или боком друг к

другу, без помощи рук (петушиный бой);

д) борьба в партере на выведение из равновесия и переходом на удержание

СФП в группах этого возраста носит более упрощённый характер с преимущественным развитием ловкости и координации движений.

7. Зачетные нормативы

Контрольные упражнения

№ п/п	Наименование	результат
1.	Бег 30 метров (сек)	6,2
2.	Прыжок в длину с места (см)	120 и выше
3.	Челночный бег 3x10	11,9 и ниже
4.	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (кол. раз)	3 и выше
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол. раз)	4 и выше

Примечание

Условия выполнения упражнений:

1. Бег на 30 метров

Бег выполняется с высокого старта по беговой дорожке (старт произвольный) Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды

2. Прыжок в длину с места

Выполняется с места от стартовой линии толчком двух ног со взмахом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей точки касания в момент приземления любой точки тела. Дается 2 попытки, засчитывается лучший результат. При «заступе» попытка засчитывается при нулевом результате.

3. Челночный бег.

Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 10-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.

4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)

Выполняется из упора лежа, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Ширина постановки рук — ширина плеч. Сгибание рук выполняется до положения прямого угла в локтевых суставах, разгибание производится одновременно двумя руками до полного выпрямления рук без нарушения прямой линии тела. Дается 1 попытка. Пауза между повторами не более 3 сек. Фиксируется количество отжиманий при условии соблюдения техники выполнения упражнения.

5. Подъем туловища лежа на спине за 20 с

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. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 20 секунд, касаясь

локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- размыкание пальцев рук «из замка»;
- смещение таза (поднимание таза)
- изменение прямого угла согнутых ног.

8. Перечень информационного обеспечения

- Акопян А.О., Кашавцев В.В., Т.П. Клименко Т.П.. Примерная Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва подготовленной. ОАО «Издательство «Советский спорт», 2008г.
- Ерёгина С.В Методические рекомендации для тренеров. Поурочное планирование к программе по дзюдо для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов. I ступень. 2015 год
- Ерегина С.В., Дмитриев Р.М., Кришук Ю.А., Соловейчик С.И. - Дзюдо: Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо) - М.: Советский спорт, 2006. - 368с.
- Конева Е.В. «Детские подвижные игры». – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006.
- Лепешкин, В.А. Подвижные игры для детей / - М: Школьная Пресса, 2004. - 80 с.
- Никитушкин, В.Г. Современная подготовка юных спортсменов/ В.Г. Никитушкин. - М.: Физкультура и спорт, 2009. - 116 с.
- Свищев И.Д., Жердев В.Э., Кабанов Л.Ф. и др. «Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования». – М.: Советский спорт, 2003.
- Смирнова Л.А. Терминология общеразвивающих упражнений / - М.: Чистые пруды, 2009.- 33 с.
- Советова Е.В. «Оздоровительные технологии в школе». – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006
- Шестаков В.Б. Теория и методика детско-юношеского дзюдо /- М.: КДУ, 2005.