

Муниципальное учреждение дополнительного образования
Тисульская детско-юношеская спортивная школа
Тисульский муниципальный округ

ПРИНЯТА:

на Педагогическом совете
МУДО Тисульской ДЮСШ
Протокол № 1
От «30» 08 2023г

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МУДО
Тисульской ДЮСШ
А.А. Майер
приказ № 22 «30» 08 2023г



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Дзюдо»**

Возраст обучающихся: 5 - 18 лет
Срок реализации: 3 года

Разработчик: Майер Е.И.,
тренер - преподаватель
Рецензент: Арыкова К.А.,
заместитель директора по УВР

Пгт. Тисуль, 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы.	6
1.3. Учебный план и содержание программы	7
1.3.1. Учебно - тематический план	7
1.3.2. Содержание учебно-тематического плана	8
1.4. Планируемые результаты.	12
2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы.	13
2.1. Календарный учебный график	13
2.2. Условия реализации программы	13
2.3. Формы аттестации/контроля	14
2.4. Оценочные материалы	15
2.5. Методические материалы	16
Список литературы	20
Приложение	21

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Дзюдо» (далее – Программа) разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012г.;
- ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» №329-ФЗ от 04.12.2007 г.;
- ФЗ от 13 июля 2023 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере»;
- Приказ Минспорта РФ №634 от 03.08.2022г. «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ №28 от 28.09.2020 г. «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3);

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030г (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);

- Устав МУДО Тисульской ДЮСШ, утвержденный приказом Управления образования Тисульского муниципального района № 75 от 28.05.2020г.

А также – в соответствии с положениями об использовании дистанционных образовательных технологий и электронного обучения, законодательными актами, постановлениями и распоряжениями Правительства РФ, нормативными актами, регламентирующими работу спортивных школ; локальными актами - уставом, учебным планом, правилами внутреннего трудового распорядка, инструкциями по технике безопасности.

Актуальность программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности школьников, материально-технические условия, для реализации которых имеются на базе спортивной школы. Данная программа направлена на оздоровление и физическое развитие детей, стимулирует воспитанников к дальнейшему совершенствованию физической и интеллектуальной сферы, так как именно этот вид спорта позволяет наиболее эффективно использовать свою умственную и физическую энергию. Увлечение этим видом единоборства направлены на физическое и духовное совершенствование личности на основе изучения техники, тактики и философии дзюдо. Ко всему прочему дзюдо – это вид спортивной борьбы, культивируемый в большинстве стран мира. В России дзюдо является одним из популярных видов спорта. На сегодняшний день дзюдо является олимпийским видом спорта.

Отличительные особенности программы: дополнительная общеразвивающая программа предполагает строгую преемственность задач и методов, соблюдение принципа постепенности в процессе обучения. Мотивация учащихся к здоровому образу жизни, культивируется в общую

культуру здоровья, а это закладка фундамента благополучия следующих поколений. Занятия спортивной борьбой способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами.

Новизна программы заключается в том, что благодаря освоению базовых двигательных навыков из разных видов спорта и использованию разных видов деятельности создаются благоприятные условия, позволяющие обучающимся успешно овладевать навыками представленного вида спорта. Занятия этим видом единоборства направлены на физическое и духовное совершенствование личности на основе совершенствования техники, тактики и философии дзюдо. Абсолютная цель занятия дзюдо – изучить себя, чтобы принести больше пользы окружающему миру.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает большое количество желающих заниматься спортом, предъявляя к детям в процессе обучения посильные требования. Обучающимся предоставляется возможность заняться физическими упражнениями, даже тем детям, которые не занимались спортом ранее. Также, программа способствует воспитанию здорового образа жизни обучающихся и их разностороннему физическому развитию.

Адресат программы: К начальным занятиям дзюдо допускаются учащиеся, отнесенные к основной медицинской группе с 5 до 18 лет. Количество учащихся в группе не более 20 человек.

Условия набора детей: принимаются все желающие по заявлению законных представителей и наличие медицинской справки о состоянии здоровья.

Сроки реализации Программы: 3 года.

Форма обучения: очная

Продолжительность учебного года для всех групп 36 недель.

Особенности организации образовательного процесса. Работа с детьми без ОВЗ.

Режим занятий, периодичность и продолжительность:

Наименование группы	Возраст воспитанников	Кол-во часов в неделю	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в год
СОГ-1	5-7 лет	3	3	108
СОГ-2	8-12 лет	6	3	216
СОГ-3	12-18 лет	6	3	216

Продолжительность академического часа – 45 минут. Перерыв после каждого часа занятий – 10 минут.

Порядок приема на обучение по дополнительной программе происходит в порядке, утвержденном локальными документами ДЮСШ.

Минимальное количество детей в группе на этапах СОГ 7 человек.

Программный материал рассчитан на 3 года.

Самостоятельная работа обучающихся реализуется в каникулярный период через судейскую практику, индивидуальную подготовку к соревнованиям, оздоровительный бег, пешие и велосипедные прогулки, плавание, спортивные и подвижные игры.

1.2 Цель и задачи программы

Цель: создание условий для систематических занятий физической культурой и спортом учащихся; развитие способностей детей в избранном виде спорта; пропаганда здорового образа жизни, воспитание физических и волевых качеств.

Задачи:

Образовательные:

- обучить технике и тактике по виду спорта дзюдо;

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Развивающие:

- развивать координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- формировать широкий круг двигательных умений и навыков;
- развивать двигательные способности.

Воспитательные:

- воспитывать внимание, терпение, настойчивость, нравственно-волевых черт личности;
- формировать интерес и потребность к занятиям физическими упражнениями;
- формировать спортивную мотивацию.

Оздоровительные:

- удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке;
- развивать общую выносливость обучающихся и физические качества;
- укрепить мышечный тонус путём постепенного увеличения физической нагрузки на скелетную мускулатуру.

1.3 Содержание программы

1.3.1. Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела (тема)	Количество часов			Формы контроля/ аттестация
		СОГ-1	СОГ-2	СОГ-3	
Раздел 1. Теоретическая подготовка		2	2	2	
1.1.	ТБ во время занятий по дзюдо. Оказание первой медицинской помощи.	1	1	1	Опрос

1.2.	Основы методики техники дзюдо.	1	1	1	Опрос
Раздел 2. Практическая подготовка		106	214	214	
2.1.	Общая физическая подготовка	50	140	120	Наблюдение. Результаты контрольных нормативов
2.2.	Специальная физическая подготовка	33	45	55	Наблюдение. Результаты контрольных нормативов
2.3.	Техническая подготовка	20	25	35	Наблюдение
2.4.	Участие в соревнованиях	3	4	4	Результаты участия в соревнованиях
	ВСЕГО ЧАСОВ	138	216	216	

1.3.2. Содержание учебно-тематического плана

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

Тема 1.1. Правила техники безопасности

Инструктаж по технике безопасности. Меры обеспечения безопасности во время занятий по дзюдо.

Оказание первой медицинской помощи. Причины, вызывающие травматизм, ушибы, растяжения на занятиях. Первая помощь.

Тема 1.2. Основы методики техники и тактики.

Основы техники дзюдо и техническая подготовка. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Раздел 1. Практическая подготовка.

Тема 2.1. Общая физическая подготовка.

Упражнения для комплексного развития качеств. Строевые упражнения. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по

два. Повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Изменение скорости движения строя. Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью; Выполнение ОРУ в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места.

Упражнение для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Перекаты, кувырки.

Упражнение для развития скоростно-силовых качеств. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, перелезанием.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 800 метров.

Упражнения других видов спорта.

Спортивные игры – футбол, баскетбол, ручной мяч. Элементы гимнастики, акробатики.

Подвижные игры и эстафеты.

Тема 2.2.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития общих физических качеств

Силы: гимнастика – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

Быстроты: легкая атлетика – бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; гимнастика – подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

Гибкости: упражнения на гимнастической стенке, упражнения для

формирования осанки.

Ловкости: легкая атлетика – челночный бег 3х10 м; гимнастика – кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры – футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры – эстафеты, игры в касания, в захваты.

Выносливости: легкая атлетика – кросс от 800 м.

Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет-кувырок; стойка на руках; переползания; лазанье по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения – выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые руки.

Тема 2.3.

Техническая подготовка.

Основные стойки дзюдо (фронтальная, правая, левая)



фронтальная



правая



левая

Защитные стойки дзюдо (фронтальная, правая, левая)



фронтальная



правая



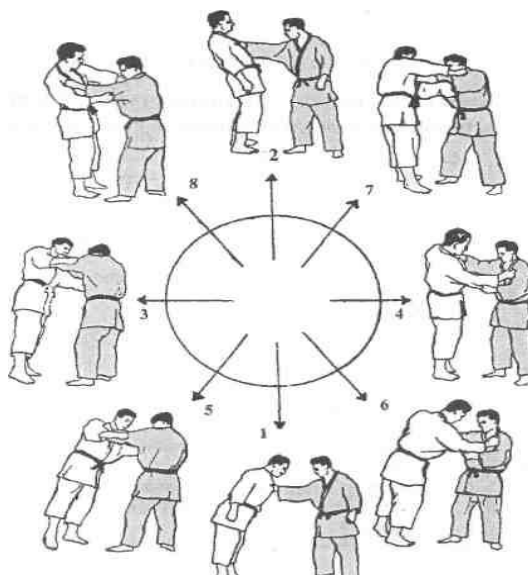
левая

Перемещения (попеременным шагом: лицом вперед, спиной вперед; с подшагиванием: лицом вперед, спиной вперед, боком вперед)

Падения;

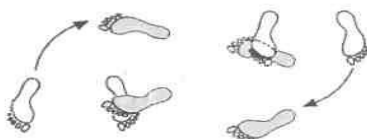
Страховки партнера;

Выведение из равновесия;

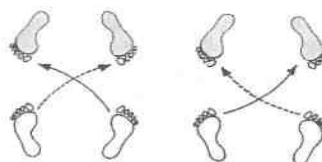


Виды поворотов

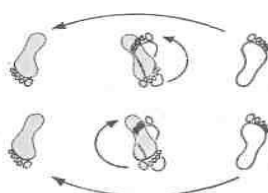
9. Повороты (Tai-sabaki).



повороты на 90 градусов



повороты на 90 градусов
влево и вправо



Классические способы захвата (рукав - отворот, рукав - на спине);

Взаиморасположение;

Технические действия в партере (ТД). Подсечка в колено, боковая подсечка, бросок через бедро, задняя подножка;

Способы перехода от ТД в стойке к ТД в партере.

Способы переворота в партере.

Защита от удержаний.

Тема 2.4. Участие в соревнованиях.

Участие обучающихся в соревнованиях различного уровня.

1.4 Планируемые результаты

По окончании обучения воспитанник **будет знать:**

- комплексы общеразвивающих упражнений;
- комплекс специальных знаний, двигательных умений и навыков по дзюдо
- историю развития дзюдо;
- особенности развития физических способностей на занятиях.

Будет уметь:

- выполнять бег на короткие и длинные дистанции на время;
- выполнять прыжок в длину с места;
- выполнять кросс без учета времени;
- выполнять поднимание туловища за 30 сек;
- выполнять общеразвивающие упражнения;

В результате обучения по программе учащиеся приобретут такие **личностные качества как:**

- целеустремленность;
- выносливость;
- чувство взаимопомощи.

В результате обучения по программе, у воспитанников будут сформированы такие **метапредметные компетенции как:**

- умения, которые дают возможность обобщения полученных знаний для применения в любой области жизнедеятельности.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график:

Количество учебных недель – 36 недель.

Продолжительность каникул – нет.

Даты начала образовательной работы с детьми – 01.09.2023г.

Окончание образовательной работы с детьми для группы - 31.05.2024г.

2.2. Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал ДЮСШ

- спортивный инвентарь: татами, скамейки гимнастические, стенка гимнастическая

Дополнительное и вспомогательное оборудование: Гантели массивные от 1 до 5 кг. Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг штук.

2. Информационное обеспечение:

Для реализации данной программы используются видео - уроки, мастер – классы, презентации. Видеозаписи с Первенств и Чемпионатов России, Европы и Мира. Видеозаписи с соревнований различного уровня с участием воспитанников МУ ДО Тисульской ДЮСШ.

3. Кадровое обеспечение:

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю секции, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению

«Физическая культура» без предъявления требований к стажу работы.

2.3. Формы аттестации / контроля

Для отслеживания результатов предусматриваются следующие формы контроля: текущий и итоговый.

Текущий: оценка усвоения изучаемого материала осуществляется педагогом в форме наблюдения.

Итоговый: контроль в форме зачетных заданий и соревнований.

Способы проверки результативности:

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства.

Конечным результатом обучения считается знание правил дзюдо, участие в соревнованиях.

Формы организации образовательного процесса:

1. форма работы с детьми: индивидуальная, групповая, бригадная, парная, самостоятельная работа.

2. форма организации занятий: учебное занятие, тренировка, соревнования, семейные соревнования, сдача нормативов по ОФП и СФП.

Формы и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса:

Основной показатель работы секции - выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- Видеозапись;
- Портфолио;
- Грамота, диплом;
- Отзыв детей и родителей.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов.

- Открытое занятие;
- Соревнования различного уровня (школьные, районные, в рамках ВФСК ГТО).

2. 4 Оценочные материалы

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения и от возраста дзюдоистов. Для спортивно-оздоровительных групп, выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап спортивной подготовки.

Для оценки реализации Программы также в рамках соревнований по физической подготовке выполняют нормативы (тесты) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

При оценке уровня физической подготовленности необходимо учитывать зачетные требования к технико-тактической подготовке дзюдоистов по весовой категории и знание учебного материала, с использованием специфической терминологии (Приложение).

Контрольно-переводные нормативы для занимающихся в спортивно-оздоровительных группах (усредненные значения):

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)

Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
Специальная физическая подготовка	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20с (не менее 6 раз)

2.5 Методические материалы.

Формы: учебно-тренировочные занятия; беседы; подвижные и спортивные игры; просмотр соревнований.

Приёмы и методы: словесный; наглядный; методы мотивации и стимулирования; методы контроля.

Техническое оснащение: спортивные залы и площадки; спортивный инвентарь в расчете на каждого учащегося в объединении (татами, резиновые ленты). Дополнительное и вспомогательное оборудование: гантели массивные от 1 до 5 кг., борцовский манекен, мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг штук.

Дидактический материал: видеоматериалы, наглядные пособия.

Методы обучения:

1. Словесные методы – составляют основу обучения. Наиболее широко используют объяснения, указания, команды, оценку техники, разбор и анализ, пересказ задания, а также беседы и лекции.

2. Наглядные методы – включают показ (натуральную демонстрацию изучаемого способа) и наглядные пособия (плакаты, схемы, таблицы, видеоманитофонные записи).

3. Практические методы - предусматривают непосредственное выполнение изучаемого движения либо в целом, либо по частям, в зависимости от сложности.

Формы организации деятельности:

Основной формой обучения является занятие.

Основные формы организации занятия:

- Групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- Работа по индивидуальным планам;
- Лекция;
- Участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах;
- Медико-восстановительные мероприятия и медицинский контроль;
- Тестирование.

Педагогические технологии, используемые в образовательной деятельности:

- Здоровьесберегающие технологии;
- Групповые технологии;
- Игровые технологии.

Алгоритм учебного занятия:

Структура занятий включает в себя три основных этапа: организационный момент, основную часть и заключительную часть.

1. Организационная часть занятия служит для организации обучающихся и подготовки их к последующей работе. В этой части проводят разминку, которая состоит из двух частей – общей и специальной. В первой части проводят упражнения, повышающую общую работоспособность, во второй осуществляется специальная физическая подготовка, помогающая решению основных задач занятия.

2. Основная часть предназначена для специальной подготовки обучающихся. В неё включают упражнения для развития двигательных качеств и освоения и совершенствования технико-тактических приемов.

3. Заключительная часть способствует постепенному снижению нагрузки, частичному восстановлению и подготовке к последующей деятельности.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 5 – 10 минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия).

Организационная часть включает подготовку инвентаря, построение. Вводная часть включает разминку, в том числе различные общеразвивающие упражнения и бег. В основную часть входят изучение техники спортивной борьбы, развитие и совершенствование необходимых физических качеств. Заключительная часть включает восстанавливающие упражнения и работу с инвентарем.

На протяжении всего периода обучения в спортивной школе воспитанники проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность подготовки воспитанников от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных дзюдоистов.

- Организуя тренировочный процесс необходимо помнить о том, что:
- Двигательные действия должны соответствовать полу, возрасту и физической подготовленности каждого занимающегося.
 - Должны учитываться величина нагрузки, интервалы отдыха, интенсивность выполнения упражнения.
 - Должен быть обеспечен медицинский контроль.

- Должны быть соблюдены санитарно-гигиенические требования к помещению для занятий и к личной гигиене воспитанника.

Формы подведения итогов:

1. Сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.
2. Участие в соревнованиях.

Список литературы

1. Акопян А.О., Кашавцев В.В., Клименко Т.П. «Дзюдо: Примерная программа для системы дополнительного образования детей». Москва «Советский спорт», 2003г.
2. Глазырина, Л.Д. Физическая культура. 1-й класс. Учебник / Л.Д. Глазырина, Т.А. Лопатник – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1998. - 120с. : ил.
3. Ерегина, С.В. Дзюдо. Программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России / С.В. Ерегина, И.Д. Свищев – М.: Советский спорт, 2005. – 268 с.
4. Литвинов, Е.Н. Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов [Текст] : пособие для учителя / Е.Н. Литвинов, О.Н. Лопатник, Г.И. Погодаева, Т.Ю. Торчкова, Р.Я. Шитова – М.: Просвещение, 2001. - 80с.: ил. – ISBN 5-09-010202-3
5. Оранский, И. Восточные единоборства / И. Оранский – М.: Советский спорт, 1990. – 80 с.
6. Пархомович, Г.П. Основы классического дзюдо. Учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов / Г.П. Пархомович – Пермь: «Урал-Пресс Лтд», 1993. – 303 с.
7. Погодаев, Г.И. Настольная книга учителя физической культуры / Г.И. Погодаев – М.: ФиС, 2000. - 496 с.: ил.
8. Свищев И.Д., Жердев В.Э., Кабанов Л.Ф., Кабанов В.Л., Михайлов Н.Г., Кришук С.И. «Дзюдо. Учебная программа для учреждений дополнительного образования». М. «Советский спорт», 2003 г.

**Контрольно-переводные нормативы
(1-го, 2-го года обучения)**

ОФП		
№ п/п	Контрольные упражнения	Нормативы
1	Подтягивание на перекладине: до 50 кг; до 60 кг; св. 60 кг.	8 раз
2	Сгибание рук в упоре лежа до 50 кг., до 60 кг., св. 60 кг.	45, 48, 30
3	Сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены до 50 кг; до 60 кг; св. 60 кг.	18, 20, 14
4	Прыжки через скакалку за 1 минуту	40-50 раз
5	Прыжок в длину с места	140-160 см
6	Приседания за 1 минуту	50-60 раз
7	10 кувырков вперед за секунд до 50кг., до 60 кг., св.60 кг	18, 18, 19
8	Вставание на мост из стойки 5 раз до 50 кг., до 60 кг., св.60 кг	14, 16, 18
СФП		
1	Переходы (перевороты на мосту) 10 раз (секунды) до 50 кг., до 60 кг., св.60 кг	18, 20, 22
2	Забегания на мосту влево 5 раз, вправо 5 раз (секунды) до 50 кг., до 60 кг., св.60 кг	18, 19, 20
3	10 бросков манекена (партнера) через бедро (секунды) до 50 кг., до 60 кг., св.60 кг	28, 30, 36

Учебный материал, рекомендованный к изучению.

6 КЮ. Белый пояс.

Тачи-рэй - Приветствие стоя

Дза—рэй - Приветствие на коленях

ОБИ — ПОЯС (ЗАВЯЗЫВАНИЕ) ШИСЭЙ - СТОЙКИ

Аюми-аши - Передвижение обычными шагами

Цуги-аши - Передвижение приставными шагами: вперед-назад, вправо-влево, по диагонали.

ТАЙ-САБАКИ - ПОВОРОТЫ (ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ТЕЛА)

на 90° шагом вперед

на 90° шагом назад

на 180° скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали)

на 180° скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали)

на 180° круговым шагом вперед

на 180° круговым шагом назад

КУМИКАТА - ЗАХВАТЫ Основной захват —

рукав-отворот КУДЗУШИ - ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ

РАВНОВЕСИЯ

Маэ-кудзуши	Вперед
Уширо-кудзуши	Назад
Миги-кудзуши	Вправо
Хидари-кудзуши	Влево
Маэ-миги-кудзуши	Вперед-вправо
Маэ-хидари-кудзуши	Вперед-влево
Уширо-миги-кудзуши	Назад—вправо
Уширо-хидари-кудзуши	Назад-влево

УКЭМИ - ПАДЕНИЯ

Еко (Сокухо) —укэми	На бок
Уширо (Кохо) —укэми	На спину
Маэ (Дзэнпо) —укэми	На живот
Дзэнпо-тэнкай-укэми	Кувырком

5 КЮ. Жёлтый пояс.

НАГЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА БРОСКОВ

Дэ-аши-барай	Боковая подсечка под выставленную ногу
Хидза-гурума	Подсечка в колено под отставленную ногу
Сасаэ-цурикоми-аши	Передняя подсечка под выставленную ногу

<i>vnn-goiii</i>	Бросок скручиванием вокруг бедра
О-сото-гари	Отхват
О-гоши	Бросок через бедро подбивом
О-учи-гари	Зацеп изнутри голенью
Сэои-нагэ	Бросок через спину с захватом руки на плечо
О-сото-отоши	Задняя подножка
О-сото-гаэши	Контрприем от отхвата или задней подножки
О-учи-гаэши	Контрприем от зацепа изнутри голенью
Моротэ-сэой-нагэ	Бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота

КАТАМЭ-ВАДЗА - ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Хон-кэса-гатамэ	Удержание сбоку
Ката-гатамэ	Удержание с фиксацией плеча головой
Еко-шихо-гатамэ	Удержание поперек
Ками-шихо-гатамэ	Удержание со стороны головы
Татэ-шихо-гатамэ	Удержание верхом
Еко-каэри-вадза	Переворот с захватом рук
Еко-каэри-вадза	Переворот с захватом руки и ноги
Еко-каэри-вадза	Переворот ключом захватом пояса и руки из-под плеча
Нэ-каэри-вадза	Переворот ногами снизу
Маэ-аши-тори-вадза	Прорыв со стороны ног