

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Копьевский районный Дом детского творчества»

Рассмотрено
на заседании
Педагогического совета
МБУ ДО «КРДДТ»
Протокол № 1 от 08.09.2025

Утверждено:
Директор МБУ ДО «КРДДТ»
_____ Гончар О.Г.
Приказ № 20 от 08.09.2025

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**

«Дзюдо»
4 группа

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 8 - 9 лет
Срок реализации программы: 1 год
Уровень программы: базовый

Составитель:
Галенковская Надежда Сергеевна,
педагог дополнительного образования

п. Копьево, 2025 год

Содержание

1. Паспорт программы	3
2. Пояснительная записка	4
3. Календарный учебный график	7
4. Учебный план	7
5. Рабочие программы	8
6. Организационно-педагогические условия	10
7. Формы аттестации	11
8. Оценочные материалы	12
9. Календарно - тематическое планирование	13

Паспорт программы

Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Дзюдо»
Направленность программы	физкультурно-спортивная
Вид программы	Общеразвивающая
Учреждение реализующее программу	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Копьёвский районный Дом детского творчества»
Составитель	Галенковская Надежда Сергеевна
Возраст обучающихся	8-9 лет
Срок реализации	1 год
Наполняемость группы	10-12 человек
Цель программы	укрепление здоровья и формирование у обучающихся устойчивого и постоянно растущего интереса к систематическим занятиям дзюдо
С какого года реализована программа, когда были утверждены новые программы	2025
Использование технического дистанционного элект. обучения	
Наличие внешних рецензий(для авторской программы)	

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная (общеразвивающая) программа «Дзюдо» разработана с учетом требований следующих нормативно-правовых актов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации № 678-р от 31.03.2022;
- 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»;
- Устав МБУ ДО «Копьевский районный Дом детского творчества»

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы

Данная программа актуальна, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей; имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к борьбе дзюдо.

Отличительная особенность данной образовательной программы заключается в том, что она представляет начальный курс обучения борьбе дзюдо в условиях учреждения дополнительного образования. Программа развивает формы включения детей в физкультурно-спортивную, игровую деятельность и способствует пропаганде физической культуры и спорта, повышению эффективности воспитательной деятельности.

Адресат программы

Данная программа предназначена для детей в возрасте 8-9 лет, желающих заниматься дзюдо и не имеющих медицинских противопоказаний. При зачислении в группу, необходимо предоставить справку о состоянии здоровья с допуском к занятиям. Справка оформляется у участкового педиатра в детской поликлинике. Набор в группу осуществляется путем регистрации в системе «Навигатор дополнительного образования в Республике Хакасия» и на основании заявления родителей (законных представителей) в соответствии с

локальным актом «Правила приема обучающихся». Прием детей проводится в начале учебного года. Однако, это не исключает возможности приема и комплектования учебных групп на протяжении всего учебного года.

Возраст обучающихся: 8-9 лет.

Форма обучения: очная.

Уровень программы: базовый.

Объем программы: 216 ч.

Формы обучения: очная

Особенности организации образовательного процесса

Группа формируется составом 10-12 человек, что позволяет вести групповые формы работы, а также обеспечивает возможность индивидуального подхода к каждому ребенку. Состав группы - постоянный. В группу принимаются мальчики и девочки 9-12 лет. В группу принимаются дети, освоившие программу стартового уровня. Если дети приходят в течение учебного года, то после входной диагностики они зачисляются в группу, если уровень их знаний, имеющиеся умения и навыки соответствуют данному уровню обучения.

Состав группы: 10-12 человек.

Режим занятий: продолжительность академического часа составляет 45 минут.

Общее количество часов в неделю – 6 часов. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Программа рассчитана на 1 год и составляет 216 часов, 6 часов в неделю (3 занятия по 2 часа). Продолжительность учебного года - 36 недель.

Цель и задачи программы

Цель программы: укрепление здоровья и формирование у обучающихся устойчивого и постоянно растущего интереса к систематическим занятиям дзюдо.

Задачи программы:

обучающие:

- научить техническим приемам и тактическим действиям борьбы дзюдо;
- обучить комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по дзюдо;
- ознакомить с правилами соревнований терминологией дзюдо;
- научить приемам и методам контроля физической нагрузки на занятиях;
- сформировать навыки регулирования психического состояния;

развивающие:

- развивать физические качества дзюдоистов: силу, быстроту, выносливость, координационные способности, гибкость и равновесие;
- развивать волю, выносливость, смелость, дисциплинированность, ответственность;

воспитательные:

- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;
- воспитывать нравственные и волевые качества;
- формировать у обучающихся социальную активность, гражданскую позицию, культуру общения и поведения в социуме, навыки здорового образа жизни;
- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения

Планируемые результаты реализации программы

После прохождения программного материала обучающиеся будут знать и научатся:

Обучающиеся будут знать:

- о влиянии физических упражнений на организм ребенка и укрепление здоровья;

Обучающиеся научатся:

- выполнять упражнения для развития основных двигательных качеств;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- выполнять физические упражнения самостоятельно;
- развивать основные физические качества, формировать жизненно важные двигательные умения и навыки для участия в различных видах соревновательной деятельности;
- применять индивидуальные действия, как в нападении, так и в защите.

Обучающиеся смогут использовать полученные навыки в практической деятельности, в повседневной жизни.

Календарный учебный график

Образовательная деятельность	
Направленность	физкультурно-спортивная
Форма освоения	очная
Количество обучающихся	10-12 человек
Начало учебного года	01.09.2025г.
Окончание учебного года	29.05.2026г.
Продолжительность учебного года	36 недель
Количество часов в год	216ч
Режим работы объединения	Понедельник, пятница 17.10-18.40, среда 17.30 - 19.00
Продолжительность занятия	45 минут
Количество занятий в неделю	3
Промежуточная аттестация, аттестация по завершению программы	декабрь, май
Работа на каникулах в обычном режиме объединения	

Учебный план

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка. Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях дзюдо.	8	6	2	
2.	Общая физическая подготовка	98	6	92	
3.	Специальная физическая подготовка	28	4	24	
4.	Промежуточная аттестация Контрольные занятия	4	2	2	Тестовые задания, практические задания
5.	Техническая и тактическая подготовка	74	10	64	
6.	Аттестация по итогам завершения программы	4	2	2	Тестовые задания, Сдача контрольных нормативов (зачет/незачет)
	Итого:	216	30	186	

Рабочие программы

Рабочая программа к разделу «Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях дзюдо»

Теория: Техника безопасности на занятиях дзюдо. Значение утренней гимнастики. Личная гигиена. Значение физической культуры и спорта для подготовки к труду и защите Родины.

История первых соревнований по дзюдо. Зарождение дзюдо в России. Первые Российские чемпионы Мира и Олимпийских игр по дзюдо. Квалификационная программа поясов по дзюдо. Термины и команды по дзюдо.

Причины переохлаждения и перегревания организма человека. Признаки простудного заболевания. Разница между болезнью и здоровым состоянием. Причины и предупреждение травм. Значение и содержание врачебного контроля, порядок его осуществления.

Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.

Взаимодействие людей в одной команде. Товарищ и друг. Воспитание волевых качеств борца в процессе тренировки.

Правила безопасного поведения на спортивных площадках и зале дзюдо.

Рабочая программа к разделу «Общая физическая подготовка (ОФП)»

Теория: знакомство с техникой выполнения упражнений по ОФП.

Практика: строевые команды. Перестроение из одной шеренги в две. Расчет на 1 - 3, 1 - 4.

Ходьба в приседе, спортивным шагом.

Бег с изменением скорости. Высокий старт и бег со старта по команд.

Непрерывный бег до 6-8мин.

Прыжки с поворотами, прыжки с места, напрыгивания на гимнастическую скамейку, прыжки на скакалке. Высокодальние прыжки.

Метание малого мяча на дальность, метание набивного мяча.

Лазанье по гимнастической стенке, канату.

Акробатические упражнения: кувырки, перекаты, кувырок-страховка на спину, переворот боком, стойка на лопатках. Сочетание элементов.

Подвижные и спортивные игры: различные подвижные игры, изучение игры в футбол по упрощенным правилам.

Рабочая программа к разделу «Специальная физическая подготовка (СФП)»

Теория: Знакомство с техникой выполнения упражнений по СФП.

Практика: Упражнения для развития специальных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости.

Упражнения для укрепления групп мышц, задействованных при выполнении базовых движений дзюдо.

Упражнения в самостраховке и страховке партнера: отталкивание руками от

татами из упора лежа, напряженное падение на татами при проведении приемов. Страховка партнера после броска. Падение через партнера, стоящего на четвереньках - стоя к партнеру спиной, лицом.

Имитационные упражнения с партнером и без партнера.

Рабочая программа по разделу «Промежуточная аттестация»

Диагностические задания: Тестовые задания. Промежуточная аттестация по итогам учебного полугодия.

Теория: тестирование

Практика: практические задания

Рабочая программа к разделу «Техническая и тактическая подготовка»

Теория: Соблюдение правил техники безопасности при занятиях борьбой. Травмы и их причины. Характеристика удержаний. Характеристика бросков. Объяснение выполнения приемов путем наглядной демонстрации броска педагогом, с уточнением возможных ошибок и разъяснением вариантов их избегания.

Практика: Технические действия.

Стойка дзюдоиста: высокая, средняя, низкая, левая, правая, фронтальная.

Дистанция: вне захвата, вплотную, дальняя, средняя.

Передвижения: вперёд, назад, вправо, влево, вправо-вперёд, вправо-назад, влево-вперед, вправо-назад.

Захваты: атакующие, защитные, вспомогательные; рукава и пояса сзади, рукава и туловища.

Тактическая подготовка

Выведение из равновесия вперед - на носки, на одну ногу; выведение из равновесия назад - на пятки.

Удержания: удержание сбоку, уходы от удержания сбоку; удержание поперек, уходы от удержания поперек; удержание сверху, уходы от удержания сверху; удержание со стороны головы, уходы от удержания со стороны головы.

Перевороты: захватом одежды на себя, захватом одежды от себя.

Броски: задняя подножка, отхват, бросок через бедро.

Простейшие формы борьбы:

- выведение из равновесия захватом за кисти рук (фронтальная стойка);
- выведение из равновесия захватом за руку (правая и левая стойка);
- перетягивание захватом за 2 отворота, за отворот и рукав;
- выталкивание за площадь ковра (в парах) захватом за отворот и рукав;
- выведение из равновесия в стойке.

Рабочая программа по разделу

«Аттестация по итогам завершения программы»

Диагностические задания: Тестовые задания. Аттестация по итогам завершения программы.

Теория: тестовые задания.

Практика: сдача контрольных нормативов (зачет/незачет)

Организационно-педагогические условия

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, а также создание комфортной обстановки на занятиях, необходимой для проявления способностей каждого ребенка и индивидуальный подход к обучающимся с учетом психологических и возрастных особенностей каждого.

Кадровое обеспечение: реализация образовательной программы обеспечивается педагогом дополнительного образования, имеющим высшее или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, секции, студии, клубного и иного детского объединения без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

Организационные условия: непрерывное обучение в ходе всего курса.

Материально-техническая база образовательного учреждения соответствует санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда.

В процессе проведения занятий с детьми соблюдаются требования к условиям организации занятий. В спортивном зале созданы условия, обеспечивающие охрану жизни и здоровья детей. Все оборудование (гимнастическая стенка, перекладина, канат) надежно закреплены; оборудование, инвентарь, наглядные пособия установлены и размещены с учетом их полной безопасности и устойчивости, исключающей возможность падения. Помещение чистое, светлое, проветриваемое; освещенность соответствует установленным санитарно-гигиеническим нормам.

Материально-техническое обеспечение занятий включает спортивный зал, оборудованный татами, наличие раздевалок, необходимый набор спортивного инвентаря и оборудования.

Спортивный инвентарь:

- ковер татами;
- гантели переменной массы;
- гири спортивные;
- канат;
- гимнастические скамейки;
- гимнастическая стенка;
- перекладина для подтягивания.
- набивные мячи;
- гимнастические скакалки для прыжков.

Виды, формы и критерии аттестации

Подведение итогов по результатам освоения материала данной программы проходит в виде промежуточной аттестации и аттестации по итогам завершения программы.

Проверка и мониторинг результатов освоения программы детьми осуществляется путем проведения тестовых заданий и практического задания в форме сдачи контрольных нормативов (зачет/незачет).

Оценочные материалы

Оценочные материалы указаны в приложении.

- **формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:** аналитический материал; журнал посещаемости; материалы практических заданий; фото, отзыв детей и родителей, грамота, свидетельство (сертификат), статья и др.;
- **формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:** протокол по итогам проведения аттестации, аналитическая справка, открытое занятие, соревнование и др.;

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Базовый уровень

216 часов в год, 3 раза в неделю по 2 часа (108 занятий), 4 группа

№ занятия	название темы	количество часов	дата проведения		примечание
			по плану	по факту	
1	Понятие о гигиене. Уход за телом. Закаливание организма. Правильная осанка.	2	01.09.25		
2	Техника безопасности и правила поведения на занятиях дзюдо. Запрещенные действия в борьбе дзюдо.	2	03.09.25		
3	Подвижные игры	2	05.09.25		
4	Общая физическая подготовка дзюдоиста	2	08.09.25		
5	Ходьба, бег	2	10.09.25		
6	Ходьба, бег	2	12.09.25		
7	Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП	2	15.09.25		
8	Упражнения для развития общих физических качеств	2	17.09.25		
9	Упражнения для развития общих физических качеств	2	19.09.25		
10	Спортивные игры	2	22.09.25		
11	Строевые и порядковые упражнения	2	24.09.25		
12	Строевые и порядковые упражнения	2	26.09.25		
13	Зарождение и развитие борьбы дзюдо. Этикет в дзюдо, приветствия	2	29.09.25		
14	Прыжки в длину с места	2	01.10.25		
15	Прыжки в длину с разбега	2	03.10.25		
16	Прыжки в высоту	2	06.10.25		
17	Прыжки через скакалку	2	08.10.25		
18	Прыжки через скакалку	2	10.10.25		
19	Эстафеты	2	13.10.25		

20	Гимнастические упражнения	2	15.10.25		
21	Гимнастические упражнения	2	17.10.25		
22	Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения	2	20.10.25		
23	Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения	2	22.10.25		
24	Упражнения для формирования правильной осанки	2	24.10.25		
25	Упражнения для формирования правильной осанки	2	27.10.25		
26	Спортивные игры	2	29.10.25		
27	Упражнения на гимнастических снарядах (на гимнастической стенке)	2	31.10.25		
28	Упражнения на гимнастических снарядах (на гимнастической стенке)	2	05.11.25		
29	Специальная физическая подготовка дзюдоиста	2	07.11.25		
30	Акробатические упражнения	2	10.11.25		
31	Акробатические упражнения	2	12.11.25		
32	Подвижные игры	2	14.11.25		
33	Упражнения в самостраховке	2	17.11.25		
34	Упражнения для укрепления мышц шеи	2	19.11.25		
35	Упражнения на борцовском мосту	2	21.11.25		
36	Имитационные упражнения	2	24.11.25		
37	Игры в касания	2	26.11.25		
38	Основы техники. Причины травм и их профилактика	2	28.11.25		
39	Учикоми	2	01.12.25		
40	Основы техники: стойки, передвижения, дистанции, захваты	2	03.12.25		
41	Выведение из равновесия	2	05.12.25		
42	Подвижные игры	2	08.12.25		
43	Страховка и самостраховка партнера при выведениях из равновесия с последующим его падением	2	10.12.25		
44	Задняя подножка	2	12.12.25		
45	Игры с элементами борьбы	2	15.12.25		
46	Правила соревнований по борьбе дзюдо.	2	17.12.25		

47	Основы тактики участия в соревнованиях, анализ своего выступления	2	19.12.25		
48	Отхват. Эстафеты	2	22.12.25		
49	Тактика проведения захватов, удержаний, бросков	2	24.12.25		
50	Контрольное занятие	2	26.12.25		
51	Зацеп изнутри и снаружи	2	29.12.25		
52	Зацеп изнутри и снаружи	2	12.01.26		
53	Игры в теснение	2	14.01.26		
54	Тактика проведения захватов и бросков	2	16.01.26		
55	Тактика проведения захватов и бросков	2	19.01.26		
56	Игры в блокирующие захваты	2	21.01.26		
57	Рандори	2	23.01.26		
58	Упражнения для формирования правильной осанки	2	26.01.26		
59	Подвижные игры	2	28.01.26		
60	Бросок через бедро	2	30.01.26		
61	Бросок через бедро	2	02.02.26		
62	Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий	2	04.02.26		
63	Рандори	2	06.02.26		
64	Игры в дебюты	2	09.02.26		
65	Учикоми	2	11.06.26		
66	Игры с элементами борьбы	2	13.06.26		
67	Упражнения на гимнастических снарядах (на канате)	2	16.06.26		
68	Упражнения на гимнастических снарядах (на канате)	2	18.06.26		
69	Упражнения на гимнастических снарядах (на канате)	2	20.02.26		
70	Бросок через спину	2	25.02.26		
71	Бросок через спину	2	27.02.26		
72	Использование обманных действий для проведения захватов и бросков	2	02.03.26		
73	Использование обманных действий для проведения захватов и	2	04.03.26		

	бросков				
74	Спортивные игры	2	06.03.26		
75	Тактика проведения удержаний и болевых приемов	2	11.03.26		
76	Тактика проведения удержаний и болевых приемов	2	13.03.26		
77	Удержание сбоку и уходы от него	2	16.03.26		
78	Удержание сверху и уходы от него	2	18.03.26		
79	Удержание поперек и уходы от него	2	20.03.26		
80	Удержание со стороны головы и уходы от него	2	23.03.26		
81	Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку	2	25.03.26		
82	Перевороты, освобождение от захватов	2	27.03.26		
83	Использование обманных действий для проведения удержаний и болевых	2	30.03.26		
84	Использование обманных действий для проведения удержаний и болевых	2	01.04.26		
85	Контратакующие действия	2	03.04.26		
86	Рандори	2	06.04.26		
87	Контрольное занятие	2	08.04.26		
88	Эстафеты	2	10.04.26		
89	Игры в перетягивания для развития силовых качеств	2	13.04.26		
90	Упражнения на гимнастических снарядах (на гимнастической стенке)	2	15.04.26		
91	Упражнения на гимнастических снарядах (на гимнастической стенке)	2	17.04.26		
92	Спортивные игры	2	20.04.26		
93	Игры за овладение обусловленного предмета	2	22.04.26		
94	Упражнения на гимнастических снарядах (на перекладине)	2	24.04.26		
95	Упражнения на гимнастических снарядах (на перекладине)	2	27.04.26		
96	Упражнения на гимнастических снарядах (на перекладине)	2	29.04.26		
97	Эстафеты	2	04.05.26		
98	Ходьба, бег	2	06.05.26		

99	Прыжки в длину с места	2	08.05.26		
100	Прыжки в длину с разбега	2	12.05.26		
101	Прыжки в высоту	2	13.05.26		
102	Прыжки через скакалку	2	15.05.26		
103	Прыжки через скакалку	2	18.05.26		
104	Метание	2	20.05.26		
105	Метание	2	22.05.26		
106	Контрольное занятие.	2	25.05.26		
107	Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП	2	27.05.26		
108	Спортивные игры	2	29.05.26		

ПРОТОКОЛ*сдачи контрольных нормативов для группы №4 «Дзюдо»*

№ п/п	Ф.И.О.	Бег 30 м. (сек)	Челночный бег 3х10м. (сек)	Прыжок в длину с места (см)	6-минутный бег	наклон в перед из положения стоя	подтягивание	Примечание

Педагог дополнительного образования _____ Н.С. Галенковская

Заместитель директора по УВР _____

Контрольные нормативы по общей физической подготовке

Упражнения	Оценка	Возраст, лет мальчики/девочки											
		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Бег 30 м, сек	5	5.6/5.7	5.5/5.6	5.4/5.5	5.1/5.3	5.0/5.2	5.0/5.1	4.9/5.0	4.8/5.0	4.7/4.9	4.5/4.9	4.4/4.8	4.3/4.7
	4	6.0/6.1	5.9/6.0	5.8/5.9	5.5/5.7	5.4/5.6	5.3/5.4	5.2/5.3	5.1/5.2	5.0/5.2	4.7/5.0	4.6/5.0	4.5/5.0
	3	6.4/6.8	6.3/6.6	6.2/6.4	5.9/6.2	5.8/6.0	5.7/5.9	5.6/5.8	5.5/5.7	5.4/5.6	5.1/5.4	4.9/5.3	4.8/5.3
Челночный бег 3х10 м, сек	5	8.8/9.2	8.6/9.0	8.4/8.8	8.2/8.6	8.0/8.4	7.8/8.2	7.6/8.0	7.4/7.8	7.2/7.6	7.0/7.4	6.8/7.2	6.6/7.0
	4	9.0/9.4	8.8/9.2	8.6/9.0	8.4/8.8	8.2/8.6	8.0/8.4	7.8/8.2	7.6/8.0	7.4/7.8	7.2/7.6	7.0/7.4	6.8/7.2
	3	9.2/9.6	9.0/9.4	8.8/9.2	8.6/9.0	8.4/8.8	8.2/8.6	8.0/8.4	7.8/8.2	7.6/8.0	7.4/7.8	7.2/7.6	7.0/7.4
Прыжок в длину с места, см	5	120/110	130/120	145/130	155/140	165/155	170/160	185/170	190/180	205/190	215/195	225/200	235/205
	4	110/100	120/110	135/120	145/130	155/140	160/150	175/155	180/165	195/175	205/180	215/185	225/195
	3	100/90	110/100	125/110	135/120	145/130	150/140	165/150	170/160	185/170	195/175	205/180	215/190
Сгибание рук в упоре лёжа, кол-во	5	9/5	10/6	11/7	12/8	13/9	14/10	16/11	18/12	20/13	22/14	24/15	26/16
	4	7/4	9/5	9/6	10/7	11/8	13/9	15/10	14/11	16/12	18/13	20/14	22/15
	3	4/3	5/4	7/5	8/6	9/7	10/8	14/9	12/10	14/11	16/12	18/13	20/14
Подтягивание в висе лёжа (девочки), кол-во	5	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	32
	4	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28	30
	3	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	26	28
Подтягивание на перекладине (мальчики), кол-во	5	3	3	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	4	2	2	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	3	1	1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Сгибание туловища лёжа на спине за 30 сек, кол-во	5	14/12	15/13	16/14	17/15	18/16	19/17	20/18	21/19	22/20	23/21	24/22	25/23
	4	11/9	12/10	14/12	15/13	16/14	17/15	18/16	19/17	20/18	21/19	22/20	23/21
	3	9/7	11/9	12/10	14/12	15/13	16/14	17/15	18/16	19/17	20/18	21/19	22/20

Обучающиеся, получившие результаты ниже низкого уровня получают незачет.
 обучающиеся, получившие результаты выше низкого уровня получают зачет.

Задание по теме: «История развития дзюдо».
Тестовые задания по теоретической части.

Вариант 1 (стартовый уровень)

1. Что дословно означает «дзюдо»?
 - Небесный путь
 - **Мягкий путь**
 - Путь воина
2. В какой стране было создано дзюдо?
 - Китай
 - **Япония**
 - Вьетнам
3. В конце какого века было создано дзюдо?
 - 17 в.
 - 18 в.
 - **19 в.**
4. Кто является создателем дзюдо?
 - **Дзигоро Кано**
 - Морихэй Уэсиба
 - Мицуё Маэда
5. Чем дзюдо отличается от других видов борьбы?
 - В дзюдо запрещены подножки и подсечки
 - **Меньшим применением физической силы при выполнении приёмов и большим разнообразием разрешённых технических действий**
 - В дзюдо не используются удушающие приемы
6. Удушающие приемы скольких типов используются в дзюдо?
 - **2-х**
 - 3-х
 - 4-х
7. Что такое удэ-атэ?
 - **Удары руками**
 - Удары ногами
 - Удары головой
8. Как называется костюм для тренировок?
 - Татами
 - **Дзюдоги**
 - Ката

9. Сколько разделов по состоянию на 2010 г. включает в себя технический арсенал дзюдо?

- 2
- 3
- 4

10. С какого года дзюдо стало известно в России?

- С 1902 г.
- **С 1914 г.**
- С 1929 г.

Правильные ответы

1. Мягкий путь
2. Япония
3. 19 в.
4. ДзигороКано
5. Меньшим применением физической силы при выполнении приёмов и большим разнообразиемразрешённых технических действий
6. 2-х
7. Удары руками
8. Дзюдоги
9. 2
10. С 1914 г.

Вариант 2 (базовый уровень)

Вопрос 1

Длина пояса должна быть такой, чтобы оставались концы длиной _____

Варианты ответов

- **20-30 см.**
- 10-40 см.
- не имеет значения

Вопрос 2

Когда тренеры могут давать указания своим участникам во время схватки?

Варианты ответов

- между командами « ХАДЖИМЭ » и « МАТЭ»
- между командами « МАТЭ » и « ХАДЖИМЭ»
- **В любое время**

Вопрос 3

Какова продолжительность дополнительной встречи «ГОЛДЕН СКОР» по времени?

Варианты ответов

- 3 мин.
- 5 мин.
- **Нет ограничения по времени**

Вопрос 4

Сколько секунд необходимо удерживать соперника после команды "ОСАЕКОМИ", чтобыполучить оценку «ИППОН»?

Варианты ответов

- 25 сек.
- **20 сек.**
- 30 сек.

Вопрос 5

Сколько секунд необходимо удержать соперника после команды "ОСАЕКОМИ", чтобы получить оценку «ВАЗАРИ»?

Варианты ответов

- **10 сек.**
- 15 сек.
- 20 сек.

Вопрос 6

Подлежит ли оценке любое техническое действие, начатое одновременно с сигналом об окончании поединка.

Варианты ответов

- Да
- Нет
- На усмотрение рефери

Вопрос 7

Должны ли участники пожимать руки перед началом поединка.

Варианты ответов

Нет

- Да
- **По желанию**

Вопрос 8

Все поклоны участники должны выполнять в стойке, сгибаясь в поясе вперед под углом _____°.

Варианты ответов

- **30**
- В пол
- 90

Вопрос 9

Схватка всегда начинается в положении стоя, по команде рефери «_____».

Варианты ответов

- «МАТЭ»
- «ХАДЖИМЭ»
- «СОРО-МАДЭ»

Вопрос 10

В том случае, когда рефери хочет временно остановить схватку в партере не меняя положения участников, он дает команду «_____»?

Варианты ответов

- "ХАНСОКУ-МАКЭ"
- «КИКЭН-ГАЧИ»
- **"СОНО-МАМА"**

Вопрос 11

Могут ли участники приводить дзюдогу в беспорядок или развязывать пояс,

пока не покинут зону проведения соревнований?

Варианты ответов

- Да
- По желанию
- Нет

Вопрос 12

Какую команду должен объявить рефери, чтобы временно остановить схватку?

Варианты ответов

- "МАТЭ"
- "ЁШИ"
- "СОНО-МАМА"

Вопрос 13

Что означает когда участник, находясь в опасном положении, дважды или более раз хлопывает рукой или ногой, или голосом произносит «МАИТА»?

Варианты ответов

- Просит о помощи.
- Сдаётся.
- Наигрывает мелодию.

Вопрос 14

Рефери объявляет «СОНО-МАМА», объявляет наказание, а затем возобновляет схватку, касаясь обоих участников, объявляя при этом команду «_____»?

Варианты ответов

- "ЁШИ"
- "ОСАЭКОМИ"
- "ХАДЖИМЭ"

Вопрос 15

Какую команду подаёт рефери при начале удержания?

Варианты ответов

- «ТОКЭТА»
- "ХАДЖИМЭ"
- "ОСАЭКОМИ"

Вопрос 16

На какие суставы разрешается проводить болевые приемы, путем их перегибания или вращения (скручивания)?

Варианты ответов

- Коленные.
- Пальцев рук, ног.
- Локтевые.

Вопрос 17

Команда рефери закончить схватку «_____».

Варианты ответов

- "СОНО-МАМА"
- "СОРО-МАДЭ"
- «КИКЭН-ГАЧИ»

Вопрос 18

Если во время проведения удержания атакуемому удастся обхватить «скрещивая» свои миногами ногу противника объявляется «_».

Варианты ответов

- "МАТЭ"
- "ТОКЕТА"
- "ИППОН"

Вопрос 19

Запрещенные действия подразделяются на незначительные наказания, за которые объявляется

«_____» и серьезные за которые объявляется «_____».

Варианты ответов

- "ШИДО"
- «ФУСЭН-ГАЧИ»
- "ИППОН"
- «ХАНСОКУ-МАКЭ»
- "ВАЗАРИ"

Вопрос 20

Если участник умышленно приводит в беспорядок свой костюм, развязывает или перевязывает пояс, или штаны без разрешения рефери ему объявляется "_____"

Варианты ответов

- «ХАНСОКУ-МАКЭ»
- "ШИДО"
- Устное замечание.

Вопрос 21

"ШИДО" за неведение борьбы, как правило, объявляется при отсутствии атакующих действий одного или обоих спортсменов в течение _секунд?

Варианты ответов

- 20 сек.
- 45 сек.
- 10 сек.
- 1 мин.

Вопрос 22

Участнику, который делает ненужные выкрики, замечания или жесты оскорбительные для противника или судей в ходе поединка объявляется - «_____ - _____».

Варианты ответов

- «ШИДО»
- «КИКЭН-ГАЧИ»
- «ХАНСОКУ-МАКЭ»
- Вопрос 23

Разрешено ли участнику захватывать зубами форму (свою или противника)?

Варианты ответов

- Да.
- Нет.

- По настроению.

Вопрос 24

Участнику, который совершил серьезное нарушение (или уже имел два «ШИДО» занезначительные нарушения) объявляется:

Варианты ответов

- «ХАНСОКУ-МАКЭ»
- «ФУСЭН-ГАЧИ»
- «КИКЭН-ГАЧИ»

Вопрос 25

Разрешается ли участнику выходить бороться, имея твердые или металлические предметы(скрыто или явно)?

Варианты ответов

- Да.
- Да, если не заметно рефери.
- Запрещено.

Вопрос 26

В случае, когда травма произошла по вине соперника, кому отдается победа?

Варианты ответов

- Участнику получившему травму.
- Участнику нанёсшему травму.
- Объявляется ничья.

Вопрос 27

Сколько раз в течение схватки могут лечиться кровотокающие травмы?

Варианты ответов

- Ни разу.
- Могут лечиться два раза.
- Не ограниченное количество раз.

Вопрос 28

Назовите системы проведения соревнований, в зависимости от системы выбывания участников:

Варианты ответов

- По олимпийской системе с утешительными встречами от полуфиналистов.
- По олимпийской системе без утешительных встреч.
- По олимпийской системе с утешительными встречами четвертьфиналистов.
- По круговой системе.
- До двух поражений.
- По смешанной системе.

Вопрос 29

Какого цвета пояс соответствует квалификации дзюдоиста 5кю?

Варианты ответов

- Жёлтый.
- Белый.
- Оранжевый.

Вопрос 30

Какого цвета пояс соответствует квалификации дзюдоиста 4кю?

Варианты ответов

- Зелёный.
- **Оранжевый.**
- Жёлтый.
- Вопрос 31

Какого цвета пояс соответствует квалификации дзюдоиста 3кю?

Варианты ответов

- Коричневый.
- Оранжевый.
- **Зелёный.**
- Синий.

Вопрос 32

Какого цвета пояс соответствует квалификации дзюдоиста 2кю?

Варианты ответов

- **Синий.**
- Зелёный.
- Коричневый.

Вопрос 33

Какого цвета пояс соответствует квалификации дзюдоиста 1кю?

Варианты ответов

- **Коричневый.**
- Синий.
- Чёрный.

Дзюдо возникло на базе дзю-дзюцу, которая в свою очередь уходит корнями в XV в. в китайскую борьбу Кумиуту, что в переводе означает «голыми руками». Отцом современного дзюдо считается профессор Дзигаро Кано, родившийся в 1860 г. в г. Микагэ на Японских островах. Еще в студенческие годы он серьезно задумывался над возможностью достижения гармонии тела и духа. Не отличавшийся идеальными физическими данными, Кано в короткий срок сумел освоить сложную технику многочисленных приемов дзю-дзюцу. Выбрав из них наиболее эффективные и исключив опасные захваты и удары, он создал новую систему физического совершенствования тела и духа — дзюдо. «Дзю» — значит мягкий, гибкий, скромный, «до» — путь, познание, манера держаться, точка зрения, склад ума.

Окончив в 1882 г. университет, Кано открыл при храме Эйсе в Токио первую спортивную школу дзюдо — Кодокан (дом постижения пути). В 1909 г. Дзигаро Кано первым в Японии стал членом Международного олимпийского комитета. В 1911 г. он основал Японскую спортивную ассоциацию, став ее президентом. Профессор Кано закончил базирование техники дзюдо в 1887 г. а сформированная система была завершена к 1922 г.— 40-летнему юбилею школы Кодокан. К этому времени профессору исполнилось 62 года. В 1883 г. Кано ввел разрядную систему, а в 1900-м — судейские правила в соревнованиях.

В [России](#) до 1914 года дзюдо было практически неизвестно, хотя отдельные приёмы дзюдо, взятые из книг по самозащите американского офицера Ганкока, изучались в [Петербургской полицейской](#) школе с 1902 года. Первым из русских пропагандистов дзюдо был Василий Ощепков. После русско-японской войны с группой подростков он был направлен царским правительством в Японию учиться японскому языку. В 1911 г. он, выдержав вступительные испытания, поступил в школу Кодокан, продолжая учиться в языковой школе. В 1913г. Ощепков успешно сдает экзамены в Кодокане и ему присваивают 1-й дан. В 1917 г. ему присваивают 2-й дан, и в этом же году он возвращается в Россию. В то время он был единственным иностранцем, окончившим Кодокан. В 1917 г. во Владивостоке Ощепков организовал любительский кружок изучения спортивного дзюдо, который просуществовал до 1920 г. В 1925 г. во Владивостоке.

При жизни Ощепков очень много сделал для популяризации дзюдо. Занимаясь в основном практическим дзюдо, он имел много теоретических разработок, но все рукописи в день ареста исчезли. После смерти Ощепкова его ученики и соратники, страстные пропагандисты дзюдо, были вынуждены, используя свои знания о дзюдо, создать другой вид борьбы. В процессе «перелицовывания» дзюдо были изменены правила, форма одежды, а самое главное, исчез дух дзюдо. С введением в технику дзюдо всевозможных приемов из разных видов борьбы (что тогда считалось обогащением) родилась другая, вольная борьба, а затем и самбо.

В 1956 г. в Париже состоялся первый чемпионат мира по дзюдо. На Олимпийских играх дзюдо дебютировало в 1964 г. в Токио. Наши самбисты, принимая участие в состязаниях дзюдоистов, завоевали четыре бронзовые награды. Это был большой успех советских атлетов, любящих и умеющих бороться.

Последние двадцать лет во всем мире развивается женское дзюдо (более чем в 72 странах), проводятся чемпионаты континентов и мира. Женское дзюдо обязано своим рождением супруге Дзигоро Кано, яростной энтузиастке борьбы. Первый чемпионат мира среди женщин прошел в 1980 году. На Олимпийских играх 1988 года впервые были проведены женские показательные выступления по дзюдо, а спустя 4 года соревнования по дзюдо среди женщин были включены в официальную программу летних Олимпийских игр 1992 года в Барселоне. В нашей стране женское дзюдо было разрешено в 1986 г.

В июле 1951 года основана Международная федерация дзюдо, ее президентом назначен единственный сын Дзигоро Кано, Рисэй. Она состоит из пяти континентальных союзов: Европейского, Азиатского, Панамериканского, Африканского, а также союза дзюдо Океании. На сегодняшний день членами Международной федерации являются 178 стран. В Японии дзюдо регулярно занимается около 8 миллионов человек, в остальном мире – более 20 миллионов. По количеству «посвященных» дзюдо уступает только футболу.