

Управление образования  
администрации муниципального образования Юрьев-Польский район

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Детский оздоровительно-образовательный спортивный центр»

«УТВЕРЖДАЮ»

И.о.директора МБУДО ДООСЦ

Субботина О.А.Субботина

«21» июня 2024

ПРИНЯТО:

Решением педагогического Совета

Протокол от «21» июня 2024 г. № 3



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа

## «ДЗЮДО»



Срок реализации программы: 7 лет

Возраст обучающихся по программе детей: 6-18 лет

Составитель: Фролова О.С., педагог дополнительного образования

г. Юрьев-Польский

2024 год

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по дзюдо составлена на основе нормативных документов

- ФЗ № 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»,
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года»,
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России (ФГОС ООО),
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»,
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”,
- Письмо Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844,
- Письмо Министерства образования и науки РФ N 09-3242 от 18 ноября 2015 г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»,
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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 учреждения.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы.** Программа разработана с учетом требований к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей. В них отмечается, что участие детей и подростков в разнообразных спортивных объединениях - один из способов профилактики наркомании, алкоголизма, табакокурения и правонарушений. Особое внимание необходимо уделять внедрению в практику работы здоровые сберегающих технологий, пропаганде здорового образа жизни.

**Комплексность** - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

**Преемственность** – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

**Вариативность**-предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

**Своевременность, необходимость, соответствие потребностям времени.** Основная тенденция данной программы – обучающая, которая заключается в стремлении создать предпосылки для успешного обучения юных спортсменов современному широкому технико-тактическому арсеналу, достижения высокого уровня специальной физической подготовленности и дальнейшему спортивному самоопределению юных спортсменов.

### **Отличительные особенности программы:**

- усиления индивидуальной работы по овладению техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов;
- уровень физической и технической подготовленности адаптированы к нашим условиям;
- дзюдо – индивидуальный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным дзюдоистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных спортсменов. В дзюдо индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, антропометрическим данным, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе технического и тактического мастерства.

**Адресам программы.** Программа рассчитана на обучение и физическую подготовку детей и подростков от 6 до 17 лет.

**Объем и сроки реализации программы.** В программе приведен примерный годовой план-график распределения учебного материала и тематический план, рассчитанный на 40 недель, летний период - работа по индивидуальным планам. Срок реализации программы – 7 лет.

**Форма обучения** – очная.

**Особенности организации образовательного процесса.** Группы могут формировать как учащихся одного возраста, так и разных возрастных категорий (разновозрастные группы). Минимальный состав группы обучающихся группы 1-3 года обучения – 15 человек, с 4 года обучения 12 человек. Перевод учащихся в группу следующего обучения производится на основании результатов тестирования по физической и технической подготовке. Два раза в год в группах проводятся контрольные испытания по общей специальной физической и технической подготовке. По данным контрольных испытаний дается оценка успеваемости каждому занимающемуся.

**Режим занятий обучающихся:** 3-4 раза в неделю по 2-3 академических часа, в зависимости от года обучения. Общее количество часов в год соответствует этапу обучения и представлено в учебном плане.

## ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

**Цель программы:** физическое совершенствование двигательных качество обучающихся средствами дзюдо, приобщение к общемировым культурным ценностям, формирование потребности в ведении активного здорового образа жизни. Реализация образовательного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки, конечной целью которой является подготовка спортсменов к выступлению на соревнованиях высокого уровня.

### **Задачи:**

- привлечение максимально возможного количества занимающихся различного возраста к систематическим занятиям дзюдо;
- формирование у занимающихся основ здорового образа жизни, гигиенической культуры и профилактики вредных привычек;
- всестороннее гармоничное развитие личностных и физических качеств у занимающихся, укрепление их здоровья и закаливание организма;
- освоение теоретических знаний сферы физической культуры избранного вида спорта-дзюдо, формирование двигательных умений и навыков;
- обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

<i>Раздел подготовки</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>
1. Теоретическая подготовка	6	6	6	8	8	6	4
2. Общая физическая подготовка	60	50	40	80	80	60	50
3. Специальная физическая подготовка	44	46	48	64	64	76	0
4. Техническая подготовка	50	54	56	80	80	80	80
5. Тактическая подготовка	52	54	56	80	80	82	86
6. Участие в соревнованиях	20	22	24	30	30	36	40
7. Контрольные испытания	4	4	4	4	4	4	4
8. Инструкторская и судейская практика				4	4	6	6
9. Восстановительные мероприятия	4	4	6	10	10	10	10
<b>Общее количество часов</b>	<b>240</b>	<b>240</b>	<b>240</b>	<b>360</b>	<b>360</b>	<b>360</b>	<b>360</b>

Основная тенденция данной программы – обучающая, которая заключается в стремлении создать предпосылки для успешного обучения юных спортсменов широкому технико-тактическому арсеналу, достижения высокого уровня специальной физической подготовленности на последующих этапах многолетнего тренировочного процесса.

В связи с этим, основной показатель работы групп специальной физической подготовки – выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженное в количественных и качественных показателях всех видов подготовки.

Основной принцип работы в группах 1-3 года обучения – универсальность. В соответствии с этим, происходит и распределение учебного времени по видам подготовки. Основное внимание на этом этапе уделяется физической и технической подготовке. На протяжении года удельный вес физической и технической подготовки меняется. Если в начале года основное внимание уделяется физической подготовке, которая занимает до 60-70% времени, то во второй половине учебного года рекомендуется увеличение количества часов, отводимых на техническую подготовку.

Основной принцип тренировочной работы в группах 4-7 годов обучения – прочное овладение основами техники и тактики дзюдо и углубление специализации. На этом этапе уменьшается объем общей физической подготовки и увеличивается объем технической и, особенно, тактической и интегральной подготовки.

На занятиях учащиеся должны приобрести навыки судейства и навыки инструктора-общественника. С этой целью необходимо на каждом занятии назначать помощников и давать им задания проводить упражнения по обучению и совершенствованию техники и тактики дзюдо.

Судейство учебно-тренировочных спарингов должны проводить сами учащиеся. Необходимо научить занимающихся организовывать соревнования в группе. Каждый учащийся должен уметь вести протокол соревнований, оформить заявку, составить таблицу соревнований. Педагог должен регулярно следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательных школах, поддерживать контакт с родителями, учителями.

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН- ГРАФИК**  
распределения теоретического материала

Тема	1	2	3	4	5	6	7
1.Физкультура и спорт в России. История возникновения и развития борьбы самбо в России и мире.	1		1				
2. Правила соревнований: классификация, цели и задачи, организация.	1	1	1	1	1	1	1
3. Основы техники и тактики дзюдо	1	1	1	1	1	1	1
4. Врачебный контроль и самоконтроль. Предупреждение травматизма, Оказание первой медицинской помощи	1	1	1	1	1	1	1
5. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Закаливание. Режим дня. Питание.	1	1		1			
6. Строение тела: костная, мышечная, нервная, кровеносная, системы организма		1	1	1	1	1	
7. Основные методы и средства развития физических качеств: силы, быстроты, гибкости, выносливости	1	1	1	1	1	1	1
8. Понятие о равновесии, индивидуальной и общей площади опоры					1	1	
9. Основные понятия о видах стоек, захватов, бросков				1	1		
10. Понятие об утомлении и переутомлении				1	1		
<b>Общее количество часов</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>4</b>

**ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

1.Физкультура и спорт в России. История развития борьбы дзюдо в России и мире. Возникновение борьбы дзюдо. Развитие дзюдо в России. Значение и место дзюдо в системе физического воспитания. Российские соревнования по дзюдо: первенство и кубок России. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, Олимпийские игры). Лучшие дзюдоисты России и мира. Современное дзюдо и пути его развития.

2.Правила соревнований: классификация, цели и задачи, организация  
Анализ правил соревнований. Поведение спортсмена на соревнованиях. Обязанности судьи, проводящего соревнования. Работа судьи-секретаря и секундометриста. Порядок заполнения протокола. Организация соревнований по дзюдо. Виды соревнований. Положение о соревновании. Оформление хода и результатов соревнований. Назначение судей.

3.Основы техники и тактики дзюдо.  
Техника как основа спортивного мастерства. Развитие техники. Характеристика основных приемов техники. Целесообразность применения тех или иных приемов техники в конкретных условия. Приемы техники, применяемые ведущими дзюдоистами России и зарубежными спортсменами. Новое в технике дзюдо (на основе техники предыдущих соревнований). Понятие о стратегии, системе и тактике. Характеристика и анализ тактических вариантов борьбы. Связь техники и тактики. Современная тактика дзюдо. Характеристика Основных видов нападения и защиты. Понятия: атака, контратака. Система смешанной защиты.

4.Врачебный контроль и самоконтроль. Предупреждение травматизма, оказание первой медицинской помощи.

Врачебный контроль при занятиях дзюдо. Значение содержания самоконтроля. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме». Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям дзюдо. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

5. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Закаливание. Режим дня. Питание.

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур: умывание, душ, баня, купание. Гигиена сна. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима дня юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий дзюдо.

6. Строение тела: костная, мышечная, нервная, кровеносная, система организма.

Принято подразделять тело человека на отдельные системы и рассматривать эти системы как изолировано, так и во взаимосвязи. К основным системам относят костную, нервную, мышечную, кровеносную, дыхательную, пищеварительную.

7. Основные методы и средства развития физических качеств: силы, быстроты, гибкости, выносливости.

Развитие координации движений, равновесия, умения ориентироваться в пространстве, формирование способности к самоконтролю за качеством выполнения движений.

8. Понятия о равновесии, индивидуальной и общей площади опоры.

Определение центра тяжести. Методы повышения устойчивости.

9. Основные понятия о видах стоек. Захватов, бросков.

Виды стоек, передвижений, дистанций, поворотов, захватов.

10. Понятие об утомлении и переутомлении.

Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсменов.

## СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

(для всех возрастов)

*Упражнения с использованием средств дзюдо включающие упражнения для развития физических качеств:*

**Силы:** выполнение бросков, удержаний, болевых приемов на более тяжелых партнерах; передвижения с партнером на правом (левом) бедре – шагом, бегом для освоения бросков через бедро (Uki-Goshi, O-Goshi).

**Быстроты:** проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу, выполнение бросков на скорость за 5 сек., за 10 сек.

**Выносливости:** проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять броски, удержания, болевые приемы длительное время (3, 5 минут). Многократно выполняемые специальные технико- тактические упражнения..

**Гибкости:** проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение бросков с максимальной амплитудой.

**Ловкости:** выполнение вновь изученных бросков, болевых приемов в условиях поединка; выполнение бросков, используя движения соперника; имитационные упражнения с набивными мячами для освоения: боковой подсечки (De-Aashi-Barai) – удары подошвенной частью стопы по лежащему мячу, по падающему мячу по отскочившему от пола мячу, по катящемуся мячу; борьба на одной ноге для освоения боковой подсечки (De-Aashi-Barai) и передней подсечки (Sasae-Tsurikomi-Ashi); учи-коми (для Seoi-Nage, O-Soto-Gari, O-Uchi-Gari).

## ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

(для всех возрастов)

### *Упражнения для развития общих физических качеств.*

#### **Силы:**

*Гимнастика* – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине (ноги закреплены), поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног.

*Спортивная борьба* - приседание, повороты туловища, наклоны с партнером на плечах, подъем партнера захватом туловища сзади, стоя на параллельных скамейках.

**Быстроты:** Легкая атлетика – бег 10, 20, 30 м, прыжки в длину с места.

*Гимнастика* – подтягивание на перекладине за 20 сек., сгибание рук в упоре за 20 сек.

**Гибкости:** обще развивающие упражнения для формирования осанки.

*Гимнастика* - упражнения на гимнастической стенке для формирования осанки.

#### **Выносливости:**

*Легкая атлетика* – кросс 1000 м; упражнения для комплексного развития качеств: поднятие 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 градусов; ходьба по рейке гимнастической скамейки с поворотом, перешагиванием; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами из стойки, с набивным мячом в руках; стойка на руках; переползания, лазание по гимнастической стенке; метание теннисного мяча на дальность после кувырка вперед, на точность, перебрасывание мяча в парах; строевые упражнения – выполнение команд «направо», «налево», «кругом», перестроение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в стороны руки.

#### **Ловкости:**

*Легкая атлетика* – челночный бег 10х5 м.

*Гимнастика* – кувырок вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот.

*Спортивные игры* – футбол, волейбол, баскетбол.

*Подвижные игры* – эстафеты, игры в касание, в захваты.

**Способности к ориентированию** – проявляется в возможности индивида точно определять и своевременно изменять положение тела и осуществлять движение в нужном направлении: прыжки на точность; метание в цель; прыжки с поворотом на 90, 180, 360 градусов; игровые упражнения; гимнастические упражнения на снарядах.

**Способности к дифференцированию параметров движений** – точность и экономичность пространственных, силовых и временных параметров движений: задание на точность воспроизведения одновременных или последовательных движений рук и ног при выполнении общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов; ходьба и бег по разметкам и (или) за заданное время.

**Способности к реагированию на сигнал** – быстро и точно выполнять целое, кратковременное движение на известный или неизвестный заранее сигнал, всем туловищем или частью тела (ногой, рукой): развитие реакции выбора (защитное действие на заранее обусловленную атаку, затем реагирование, выбор одного из двух защитных действий).

**Способности к перестроению двигательных действий** – быстрота преобразования выработанных форм движения или переключение от одних двигательных действий к другим соответственно меняющимся условиям: подвижные и спортивные игры; борьба (элементарные

формы в партере, в стойке); упражнения на быстроту мышления; упражнения, воспитывающие волевые качества.

**Способности к согласованию движений** – соединение, соподчинение отдельных движений и действий в целостные двигательные комбинации: сочетание нескольких технических действий (переворот захватом двух рук, преследование удержанием сбоку).

**Способности к равновесию** - сохранение устойчивости позы (равновесия) в тех или иных статических положениях тела, по ходу выполнения движения в борьбе с партнером:

общеразвивающие упражнения в парах, удерживание равновесия в положении «ласточка», ходьба и бег по узкой части гимнастической скамейки (тоже с перешагиванием мячей, выполнением поворотов); удерживание на ладони гимнастической палки, стоя на месте или в движении; ходьба по одной линии с различным положением рук, тоже на носках, тоже с различными движениями рук; ходьба выпадами в полуприседе, приседе, с закрытыми глазами.

**Способности к ритму** – точно воспроизводить заданный ритм двигательного действия или адекватно варьировать его в связи с изменяющимися условиями: воссоздание двигательных ощущений и восприятий ритма совершенного действия.

**Способности к вестибулярной устойчивости** – точно и стабильно выполнять двигательное действие в условиях вестибулярных раздражений (кувырков, бросков, поворотов): наклоны головы вперед, назад, в стороны, стоя на месте, в беге, в прыжках; повороты в ходьбе, беге, прыжках (на заданное количество градусов, серийные); акробатические упражнения.

**Способности к произвольному расслаблению мышц** – согласование, расслабление и сокращение определенных мышц в нужный момент; мгновенное расслабление мышц, участвующих в движении (броски набивного мяча); сочетание упражнений на расслабление с дыханием.

**Способности к ориентированию во времени:** выполнение 5 хлопков руками (или приседаний) за 5, 10 сек.; пробегание отрезка 30 м в медленном, среднем, высоком темпе, сравнивая мышечные ощущения при разной скорости преодоления дистанции; наклон вперед в медленном темпе на 4 счета (4 сек.0, выпрямление также на 4 счета, тоже на 2 счета, на 1 счет, сравнивая мышечные ощущения и определяя оптимальный темп выполнения двигательного действия; пробегание отрезка 30, 60 м три раза с одной и той же скоростью, сравнивая мышечные ощущения и скорость с показаниями секундомера.

## ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

### 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ.

*Стойки:*

1. Прямая (правая, левая, фронтальная).
2. Средняя (правая, левая, фронтальная).
3. Низкая (правая, левая, фронтальная).

*Перемещения:*

1. Скользящим шагом.
2. Приставным шагом.
3. Заведением.
4. Прижимая соперника к ковру (татами).

*Основные захваты:*

1. За рукава.
2. За отворот и рукав.
3. За пояс и рукав.

*Приемы борьбы лежа – NE WAZA:*

1. Удержание сбоку.
2. Удержание сбоку с выключением руки.
3. Удержание поперек.
4. Удержание со стороны головы с захватом пояса.
5. Переворот с захватом двух рук.
6. Переворот с захватом бедра и руки.
7. Переворот с захватом пояса и руки из-под плеча.
8. Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку.
9. Рычаг локтя захватом рук партнера между ног.
10. Удушение партнера руками захватом шеи локтевым сгибом и головы другой рукой.

*Броски NAGA WAZA:*

1. Боковая подсечка.
2. Передняя подсечка.
3. Бросок через бедро скручиванием.
4. Захватом двух ног.
5. Задняя подножка.
6. Бросок через голову с подсадом голенью.
7. Захватом двух ног с отрывом от ковра (татами).

*Самостраховка:*

1. При падении на бок.
2. При падении на спину.
3. При падении на бок из стойки.
4. При падении на спину через лежащего партнера.
5. При броске через голову

**2 ГОД ОБУЧЕНИЯ.**

*Стойки:*

1. Прямая (правая, левая, фронтальная).
2. Средняя (правая, левая, фронтальная).
3. Низкая (правая, левая, фронтальная).

*Перемещения:*

1. Скользящим шагом.
2. Приставным шагом.
3. Заведением.
4. Прижимая соперника к коврику (татами).

*Основные захваты:*

1. За рукава.
2. За отворот и рукав.
3. За пояс и рукав.
4. Предварительные.
5. Оборонительные.
6. Наступательные.

*Приемы борьбы лежа – NE WAZA:*

1. Удержание верхом.
2. Переворачивание ногами.
3. Прорыв на удержание со стороны ног.
4. Узел руки наружу от удержания сбоку.
5. Переходы с удержания на болевые приемы на руки.

6. Удушающие приемы, используя кимоно соперника.

*Броски NAGA WAZA:*

1. Отхват.
2. Бросок через бедро.
3. Зацеп изнутри.
4. Бросок через спину.
5. Передняя подсечка в колено.
6. Выведение из равновесия рывком.
7. Бросок захватом двух ног, сбивая партнера плечом в колено.
8. Боковой перехват.
9. Бросок захватом руки через плечо.
10. Передняя подножка.
11. Подхват.
12. Зацеп стопой изнутри.

*Самостраховка:*

1. При падении назад с опорой на предплечья.
2. При падении на спину с прыжка.
3. При падении на бок через партнера.
4. При падении на спину через лежащего партнера.
5. При падении на бок через партнера, стоящего на четвереньках..
6. При падении на спину через партнера.

### 3 ГОД ОБУЧЕНИЯ.

*Стойки:*

1. Прямая (правая, левая, фронтальная).
2. Средняя (правая, левая, фронтальная).
3. Низкая (правая, левая, фронтальная).

*Перемещения:*

1. Скользящим шагом.
2. Приставным шагом.
3. Заведением.
4. Прижимая соперника к коврику (татами).

*Основные захваты:*

1. За рукава.
2. За отворот и рукав.
3. За пояс и рукав.
4. Предварительные.
5. Оборонительные.
6. Наступательные.
7. Взятие захватов, основные остро атакующие захваты.
8. Создание перевеса путем взятия захвата.

*Приемы борьбы лежа – NE WAZA:*

1. Удержание сбоку захватом из-под руки.
2. Удержание сбоку захватом своей ноги
3. Обратное удержание сбоку.
4. Удержание со стороны головы с захватом руки и пояса.
5. Удержание поперек захватом дальней руки.
6. Удержание верхом, захватом руки.
7. Переворот партнера на спину, используя кимоно соперника, лежащего на животе.

8. Переходы от удержания на болевые и удушающие приемы.
9. Удушающие приемы руками.

*Броски NAGA WAZA:*

1. Задняя подсечка.
2. Подсечка изнутри.
3. Бросок через бедро захватом отворота и рукава.
4. Подсечка в темп шагов.
5. Подхват под две ноги
6. Подхват изнутри.
7. Бросок захватом двух ног, вынося ноги в сторону.
8. Передний перехват.
9. «Мельница».
10. Бросок через спину с колен.
11. Бросок через грудь, обшагивая партнера.
12. «Посадка».
13. Передняя подножка с колен.
14. Бросок через голову с упором стопой в живот.

*Самостраховка:*

1. При падении на руку через партнера.
2. При падении на бок через партнера с разбега..
3. При падении на грудь с коленей, без опоры на руки.
4. При падении на грудь с прыжка.

4 ГОД ОБУЧЕНИЯ.

*Повторение ранее изученного материала.*

*Стойки.*

*Перемещения.*

*Основные захваты:*

1. Основные захваты для левосторонней стойки.
2. Основные захваты для правосторонней стойки.
3. Предварительные.
4. Оборонительные.
5. Наступательные.
6. Создание перевеса путем взятия захвата.

*Приемы борьбы лежа – NE WAZA:*

1. Удушающий предплечьем спереди.
2. Удушающий верхом, скрещивая ладони вверх.
3. Удушающий сзади плечом и предплечьем с упором в затолок.
4. Удушающий сзади двумя отворотами.
5. Узел поперек.
6. Рычаг локтя при захвате руки двумя ногами.
7. Варианты переворотов соперника, лежащего в «глухой» защите, на спину с последующим переходом на удержание, на болевой или удушающий прием.
8. Удержание верхом без захвата рук.
9. Удержание сбоку с захватом своего бедра.
10. Удержание со стороны с захватом рук.

*Броски NAGA WAZA:*

1. Зацеп снаружи.
2. Бросок обратным захватом ног.
3. Бросок за ногу захватом за подколенный сгиб.

4. Задний переворот.
5. Бросок через спину с различными захватами со стойки и с падением.
6. Бросок через грудь с отрывом соперника от ковра.
7. Подхват под одну ногу.
8. Зацеп стопой под одноименную ногу.
9. Зацеп стопой под разноименную ногу.
10. Бросок захватом руки под плечо.
11. Бросок захватом руки на плечо.

*Самостраховка:*

1. При падении на спину кувырком без опоры на спину.
2. При падении на спину кувырком с разбега.
3. При падении на бок с поддержкой партнера.
4. При падении на бок с поддержкой партнера с разбега.
5. При падении на спину кувырком в воздухе.

### 5 ГОД ОБУЧЕНИЯ.

*Повторение ранее изученного материала.*

*Стойки.*

*Перемещения.*

*Основные захваты:*

*риемы борьбы лежа – NE WAZA:*

1. Удержание, болевой или удушающий прием, используя захваты соперника.
2. Варианты проведения удержания.
3. Переходы на болевые приемы, атакуя соперника.
4. Основные варианты защиты, уходов с болевого приема.
5. Разъединение рук просовыванием руки между предплечьями.
6. Разъединение рук узлом плеча.

*Броски NAGA WAZA:*

1. Выведение из равновесия толчком.
2. Бросок захватом рывком за пятку
3. Бросок за ногу захватом за подколенный сгиб.
4. «Мельница» прямым захватом.
5. Бросок через спину захватом двух рук.
6. Отхват с различными захватами и различными подготовительными действиями.
7. Задняя подножка с колен.
8. Подсечка в темп шагов.
9. Передняя подсечка в колено.
10. Посад бедром.
11. Подсад голенью.
12. Зацеп стопой изнутри.

*Самостраховка:*

1. При падении на спину из положения, стоя на одной ноге.
2. При падении с опорой на одну руку.
3. При падении кувырком вперед через плечо на бок.
4. При падении на бок с поворотом в воздухе на 270 градусов.

### 6 ГОД ОБУЧЕНИЯ.

*Повторение ранее изученного материала.*

*Стойки.*

*Перемещения.*

*Основные захваты:*

*Приемы борьбы лежа – NE WAZA:*

1. Переход на болевой прием из положения в «рогатке».
2. Переход на удушающий прием из положения в «рогатке».
3. Основные варианты защиты уходов с удушающего приема.
4. Рычаг локтя зацепом руки.
5. Узел предплечьем вниз против удержания сбоку, приподнимая локоть.

*Броски NAGA WAZA:*

1. «Мельница» с колен и варианты.
2. Бросок через бедро с различных захватов и варианты.
3. Бросок через спину с колен и варианты.
4. Передняя подножка с захватом руки и ноги.
5. Передняя подсечка с падением.
6. Зацеп изнутри с захватом ноги.
7. Подхват скрещивая руки.
8. Боковое бедро.
9. Захватом руки с одноименной голени снаружи.
10. Подхват изнутри, зашагивая.
- 11.

7 ГОД ОБУЧЕНИЯ.

*Повторение ранее изученного материала.*

*Стойки.*

*Перемещения.*

*Основные захваты:*

*Приемы борьбы лежа – NE WAZA:*

1. Положение в «рогатке». Основные варианты защиты уходов с болевого приема.
2. Рычаг локтя, зажимая руку бедрами (от удержания сбоку).
3. Разъединение сцепленных рук.
4. Разъединение рук узлом.
5. Действия защиты от удержаний.
6. Действия защиты от удушающих приемов.

*Броски NAGA WAZA:*

1. Бросок зацепом стопой, садясь.
2. Боковая подсечка при отступлении противника.
3. Подхват с захватом ноги.

4. Защита от подхвата.
5. Защита от бросков «мельница».
6. Защита от бросков захватом ноги.
7. Защита от передней подножки.
8. Защита от броска через голову.
9. Защита от зацепа изнутри.
10. Защита от броска через бедро.

## ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ ДЗЮДО.

**Стойки** (сизей): правая, левая, высокая, средняя, низкая, фронтальная, высокая прямая, полупрямая, согнутая, прогнутая.

**Передвижения** (синтай): обычным шагом (аюмиаси), подшагиванием (цугиаси).

**Дистанции:** вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную.

**Повороты** (томсабаки): на 90, 180 градусов, с подшагиванием в различных стойках, упоры, нырки, уклоны. Упоры, нырки, уклоны. Захваты (кумиката)- за кимоно, за кимоно извения тела.

**Положения дзюдоистов:** (по отношению к татами) стоя на стопах, стоя на одной стопе, стоя на стопе и на колене, стоя на коленях, стоя на четвереньках, стоя в упоре на руках и стопах, лежа на спине, лежа на животе, лежа на боку, сед; (по отношению к противнику) лицом к лицу, лицом к затылку, спиной к груди, боком к груди; (в борьбе лежа) сверху, снизу.

**Сближение с партнером:** подшагивание, подтягивание к партнеру, подтягивание партнера; **отдаление от партнера:** отшагивание, отталкивание от партнера, отталкивание партнера.

**Усилия дзюдоиста:** направленные на нарушение равновесия противника вперед (тяга двумя руками, тяга левой, толчок правой, тяга правой, толчок левой), направленные на нарушение равновесия назад (толчок двумя руками, толчок двумя руками с подшагиванием).

**Проведение поединков** с односторонним сопротивлением. Учикоми. Рандори. Закрепление техники выполнения бросков, удержаний, болевых приемов посредством многократного их выполнения: в стандартных ситуациях, в условиях перемещения противника, при нарастающем сопротивлении противника. Освоение комбинаций и контрприемов, стоя, стоя-лежа, лежа. Формирование умения вести противоборство с противником в условиях взаимного сопротивления.

### **Основы тактики.**

Тактика проведения захватов, бросков, удержаний. Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватов, бросков, удержаний.

### **Тактика ведения поединка:**

- сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие);
- постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику);
- проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера;
- проведение поединка по формуле 1 минута в стойке, 1 минута в борьбе лежа;
- перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать) проведение конкретных бросков, удержаний, болевых приемов и в поединке добиться их успешного выполнения.

### **Тактика участия в соревнованиях:**

- планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим);
- анализ проведенного соревновательного поединка;
- анализ соревновательного дня.

### **Ожидаемые результаты:**

#### **1 год обучения:**

- выполнять правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки);
- демонстрация техники передвижения по татами, повороты, захваты, падения;
- умение бороться в партере по заданию;
- продемонстрировать этикет дзюдо.

#### **2 год обучения:**

- знать правила здорового образа жизни;
- продемонстрировать технических действий, соответствующие 6 КЮ;
- выполнение норм ГТО соответственно возрасту.

#### **3 год обучения:**

- знать историю развития дзюдо;
- знать терминологию дзюдо;
- демонстрация технических действий, соответствующих 5 КЮ.

#### **4 год обучения:**

- знать правила соревнований.
- знание о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- демонстрация технических действий, соответствующих 4 КЮ.

#### **5 год обучения:**

- знать правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание доврачебной помощи;
- технически правильно осуществлять двигательные действия и использовать их в соревновательной деятельности;
- демонстрация технических действий, соответствующих 3 КЮ.

#### **6 год обучения:**

- знать психофункциональные особенности собственного организма;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятие решений и осуществление осознанного выбора;
- демонстрация технических действий, соответствующих 2 КЮ.

#### **7 год обучения:**

- регулярное занятие физической культурой и спортом;
- ведение здорового образа жизни.

### **По итогам обучения по программе в целом воспитанники должны знать:**

- состояние и развитие дзюдо в России;
- правила техники безопасности;
- правила соревнований;
- терминология дзюдо.

### **Должны уметь:**

- выполнение комбинаций и контрприемов стоя, лежа, стоя-лежа;
- анализировать и оценивать соревновательную ситуацию;
- обладать тактикой нападения и защиты;
- судить соревнования по дзюдо.

### **Должны иметь навыки:**

- владеть техническими действиями в стойке и партере;
- уметь бороться и использовать полученные двигательные навыки в соревнованиях;
- самостоятельно применять все виды падения (укеми), передвижения (синтай), повороты (таисабаки), захваты (кумиката), стойки(сизей);

- выполнение нормативов ГТО соответственно возрасту.

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

### Средства и методы, применяемые на учебно-тренировочных занятиях:

- Строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, перекладина), упражнения в равновесии, беге, лазаний, ориентировании в пространстве, прыжковые упражнения и другие. Эту группу упражнений необходимо применять для формирования у занимающихся правильной осанки, комплексного развития физических качеств, формирования жизненно важных умений и навыков. Нагрузка при выполнении этих упражнений может регулироваться путем изменения следующих показателей: количество повторения каждого упражнения, амплитуда движений, характер движений (плавно - резко, напряженно - расслабленно), продолжительность интервалов отдыха между упражнениями, исходные положения.

- Подвижные игры и эстафеты (с бегом и прыжками, с предметами). Преимуществом этих средств является развивающий и оздоровительный эффект. Их применение значительно усиливает развитие координационных способностей, если подвижные игры и эстафеты все время изменяются и привыкание к их содержанию не наступает. Эти средства усиливают эмоциональный фон занятия и требуют наличия строгой дозировки.

- Средства подготовки дзюдоистов (специально-подготовительные упражнения).
- Средства подготовки из других видов спорта (спортивных игр, гимнастики, плавания).
- Средства воспитания личности.

Основные методы физической подготовки:

- игровой (проведение подвижных игр и игровых упражнений);
- соревновательный (эстафеты, выполнение контрольных нормативов по ОФП);
- повторный (развитие координационных, скоростных, силовых способностей и гибкости);
- равномерный (развитие общей выносливости в длительном беге);
- круговой (комплексное развитие физических качеств у занимающихся при помощи организационно-методической формы проведения занятий - круговая тренировка).

Основные методы обучения технике дзюдо: целостно-конструктивный (изучение техники в целом виде), расчлененно-конструктивный (изучение техники по частям, а затем соединение в целое).

Основные методы воспитания: убеждение, поощрение, разновидность наказания — порицание, педагогическая оценка поступка, методы нравственного, умственного, эстетического, трудового воспитания.

- Средства воспитания личности (беседа, объяснение, пример и другие).

- Индивидуальные средства физической подготовки, выполняемые в домашних условиях (комплекс утренней зарядки, самостоятельно выполняемые задания по развитию физических качеств).

- Средства профорIENTATIONальной направленности.

Основные методы физической подготовки: игровой, соревновательный, повторный, равномерный, круговой, переменный (нагрузка выполняется слитно, но изменяются ее параметры - темп, ритм, амплитуда).

Основные методы обучения: целостно-конструктивный, расчлененно-конструктивный, методы направленного прочувствования движений (основаны на восприятии сигналов от работающих мышц, отдельных частей тела, на мышечных ощущениях). Методы направленного прочувствования успешно реализуются, если упражнение выполняется в замедленном темпе, с неопредельными усилиями и скоростью. Помощь, оказываемая тренером-преподавателем по направлению усилия занимающегося.

Основные методы воспитания: убеждение, поощрение, разновидность наказания — порицание, педагогическая оценка поступка, методы нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания.

### **Методы организации деятельности занимающихся.**

Фронтальный метод предусматривает одинаковые задания для всех занимающихся, выполнение заданий под общим руководством. В подготовительной части урока фронтальный метод используется преимущественно в самом начале выполнения строевых упражнений и в общей разминке. Специальная разминка проводится фронтальным методом при условии, что в начале основной части урока все занимающиеся будут решать одну и ту же двигательную задачу. В основной части тренировки фронтальный метод в организации используют главным образом при решении задач относительно невысокой сложности однородным составом группы при наличии оборудования, достаточного для выполнения задания одновременно всеми занимающимися. Этим методом организации часто пользуются с занимающимися младшего возраста при обучении двигательным действиям несложной координации.

В заключительной части занятия фронтальным методом организуют подведение итогов и ориентировку учащихся на очередные задачи (домашние задания). Восстановительную же направленность этой части занятия не всегда рационально проводить фронтальным способом, степень утомления учащихся зависит от их особенностей и не у всех она одинакова.

Групповой метод применяется в случае, если занимающиеся составляют неоднородный контингент (по уровню подготовленности, полу). В этом случае группа делится на части - отделения (каждое работает по своему заданию).

В подготовительной части урока групповым методом организуется специальная разминка, готовящая каждое отделение к конкретному характеру работы в основной части урока. В основной части урока групповой метод используется во время проведения гимнастических упражнений на снарядах; при решении в одном занятии задач обучения одновременно новому двигательному действию и повторения ранее разученного при условии смены мест занятий и деятельности отделений между собой; в случае нехватки инвентаря, снарядов, оборудования для всей группы.

Поточный метод применяется для занимающихся любого возраста. Применение метода необходимо, если выполняется упражнение на гимнастических скамейках, стенках, перекладине, а занимающиеся выполняют его один за другим (поток).

Индивидуальный метод предусматривает персональные задания для отдельных занимающихся, которые выполняются самостоятельно.

Круговой метод (круговая тренировка) характеризуется тем, что каждый ученик (обычно в составе группы из 3-4 человек) выполняет определенное количество различных упражнений, последовательно переходя с одной станции на другую (по кругу). Такой метод обычно применяют для комплексного развития физических качеств.

### **Структура программы:**

В нормативной части изложены параметры требований по основным разделам подготовки по годам обучения, плановая часть включает учебный план и планы-графики учебных часов по годам обучения.

Учебный материал представлен по видам подготовки: технико-тактической, физической, психологической, соревновательной.

В технико-тактической подготовке предусматривается изучение техники и тактики борьбы дзюдо. Тактика дзюдо изложена в разделах:

- тактика проведения приемов;
- тактика ведения поединка;
- тактика участия в соревнованиях.

Физическая подготовка включает общую и специальную физическую подготовку.

Психологическая подготовка составлена из материалов для развития волевых и нравственных качеств.

Основным показателем результативности освоения программы воспитанниками групп являются развитие двигательных качеств, сдача нормативов и присвоение юношеских разрядов.

По результатам сдачи контрольных нормативов обучающийся может быть переведен в учебно-тренировочную группу.

Курс обучения в группах предполагает спортивные достижения при условии строгого соблюдения режима тренировок и добросовестного отношения к занятиям.

#### МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

- спортивный зал для борьбы со специальным покрытием(татами)- 30 штук.
- форма для борьбы дзюдо (дзюдога)- каждый обучающийся.
- спортивный инвентарь:
- мячи набивные - 10 шт.
- перекладина – 1 шт.
- штанга- 2 шт.
- гантели- 10 шт.
- секундомер электронный – 1 шт.
- скакалки – 15 шт.
- гимнастическая лестница - 2 шт.
- скамейка гимнастическая – 2 шт.
- тренажеры силовые многофункциональные – 5 шт.

Программный материал представлен в виде современных технологий. В данной программе под технологиями понимается набор операций по формированию знаний, умений и навыков, направленных на укрепление здоровья детей и подростков. В программе реализуются технологии различных типов.

Здоровье сберегающие технологии. Их применение в процессе занятий дзюдо в учреждениях дополнительного образования обеспечивает создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей занимающихся при соблюдении гигиенических требований), а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям занимающихся.

Технологии обучения здоровью. Включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек.

Оздоровительные технологии. Направлены на решение задач укрепления физического здоровья учащихся. Разделяются на два вида: спортивно-оздоровительные (средствами для профилактики и коррекции основных нарушений в состоянии здоровья).

#### СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Дзюдо: Примерная дополнительная образовательная поурочная программа для спортивно-оздоровительных групп спортивных клубов, ДЮСШ. Свищев И.В., Ерегина С.В. – М: Спорт Универс Пресс. – 2003 г. – 77 с.
2. Учебное пособие для спортивных школ и коллективов (рекомендовано для групп начальной подготовки первого и второго года обучения) – И.Д. Свищев, В.Э. Жердяев – М. – 2000 г.
3. Учебное пособие для спортивных школ (рекомендовано для учебно-тренировочных групп первого и второго года обучения) – И.Д. Свищев, В.Э. Жердяев – М. – 2000 г.

4. Программа по борьбе дзюдо – Т. – 2003 г.
5. Борьба дзюдо. А.А.Истомин, А.А.Абсатаров – Ташкент, Изд. «Медицина» – 1990 г.
6. Дзюдо: правила соревнований. А.И.Трофимов – Москва, 1999 г.

**НОРМАТИВЫ  
ПО СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ  
(для девочек, девушек)**

Возраст	Весовая категория	10 кувыркюв вперед (секунды)			Приседание с партнером на плечах			Вставание на мост из стойки			Забегание на мосту (секунды)			10 бросков через стипны (секунды)		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
10		21	20	19	3	5	7	16	14	12	47	45	43	41	38	36
11		20	19	18	4	6	8	15	13	11	45	43	40	40	37	35
12		19	18	17	5	7	9	14	12	10	43	40	38	38	36	33
13		18	16	14	6	8	10	13	11	10	40	38	35	37	34	30
14	до 50 кг	17	15	12	7	9	11	12	11	10	37	35	33	35	32	28
	свыше 50	18	16	14	7	9	11	13	12	11	38	36	34	35	32	28
15	до 50 кг	16	14	11	8	10	12	11	10	9	35	33	30	33	30	26
	свыше 50	18	16	14	8	10	12	13	12	11	37	35	33	35	33	30

16	до 50 кг	15	12	10	9	11	13	12	11	10	37	35	33	32	30	28
	до 60 кг	17	14	12	8	10	12	14	13	12	38	36	34	34	32	30
	свыше 60	18	15	13	7	10	12	16	14	13	40	38	36	36	34	32
17	до 50 кг	16	14	12	10	12	14	13	12	11	40	37	35	33	31	29
	до 60 кг	18	15	13	9	11	13	15	13	12	40	37	35	35	33	30
	свыше 60	19	16	14	8	10	12	17	15	13	42	40	38	37	35	33

**НОРМАТИВЫ  
ПО СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ  
(для мальчиков, юношей)**

Возраст	Весовая категория	10 кувыркюв вперед (секунды)			Приседание с партнером на плечах			Вставание на мост из стойки			Забегание на мосту (секунды)			10 бросков через спины (секунды)		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
10		12,0	11,0	10,0	3	5	7	20	18	16	36	33	29	33	32	31
11		11,5	10,5	9,5	4	6	8	18	16	14	33	29	27	32	31	30
12		11,0	10,5	9,5	4	6	8	18	16	14	29	27	25	31	29	27
13		10,8	10,2	9,3	6	8	10	16	14	12	24	22	20	29	27	25
14	до 50 кг	10,8	10,2	9,5	8	10	12	14	12	10	22	20	19	27	25	23
	свыше 50	11,3	10,7	10,0	6	8	10	16	14	12	24	22	20	29	26	24
	до 50 кг	11,2	10,7	9,5	10	12	14	12	10	8	21	19	18	24	22	20

15	до 60 кг	11,5	11,0	10,0	10	12	14	14	12	10	22	20	19	26	24	22
	свыше 60	11,7	11,2	10,2	9	10	12	16	14	12	24	22	20	28	26	24
16	до 50 кг	11,5	11,0	10,0	12	14	16	12	10	8	22	20	19	23	21	19
	до 66 кг	11,7	11,2	10,2	14	16	18	14	12	10	24	22	20	25	23	21
	свыше 66	12,0	11,5	10,5	10	12	14	16	14	12	27	25	22	27	25	23
17	до 50 кг	11,7	11,2	10,2	14	16	18	14	12	10	25	22	20	25	23	21
	до 70 кг	12,0	11,5	10,5	16	18	20	16	14	12	27	25	22	27	25	23
	свыше 70	12,3	11,7	10,7	8	10	12	18	16	14	29	27	25	29	26	24

### **КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ.**

#### ***1. Общая физическая подготовленность.***

1. Бег 1000м, бег 500м – для учащихся 7-8 лет.
2. Прыжок в длину с места.
3. Челночный бег 10 х 5м.
4. Подъем туловища в сед за 30 сек.
5. Наклон вперед.
6. Подтягивание – для мальчиков, вис на согнутых руках – для девочек.

#### ***2. Специальная физическая подготовленность.***

1. 10 кувырков вперед (на определение скоростно-силовых качеств).

Испытуемый выполняет 10 кувырков вперед из исходного положения «упор присев» с максимальной скоростью. Начинает выполнять упражнение по команде одновременно с включением секундомера. Выключается секундомер, когда испытуемый, выполнив 10 кувырков, возвращается в исходное положение.

2. Приседание с партнером (на определение силы).

Упражнение выполняется с партнером на плечах равным по весу. Испытуемому разрешается держаться руками за опору (гимнастическая стенка, станок и т.д.). Выполняется максимальное количество приседаний.

3. Вставание на «мост» из стойки (на определение).

Упражнение выполняется из исходного положения «основная стойка». Прийти в положение «мост», затем вернуться в исходное положение любым способом. Упражнение выполняется 5 раз на время.

4. Забегание на «мосту» (на определение).

Испытуемый выполняет забегание из исходного положения «упор на руках и голове, ноги согнуты в коленях», делая 10 кругов.

5. 10 бросков через спину (на определение).

Упражнение выполняется с партнером равным по весу. Партнер должен стараться встать после броска как можно быстрее. Испытуемый выполняет 10 бросков через спину на время. Выполнение бросков начинается по команде одновременно с включением секундомера, выключается секундомер после последнего касания партнером ковра.