

Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Дом детского творчества»
«Левобережный»
Невского района Санкт-Петербурга

Принята решением
Педагогического совета
протокол №1 от 31.08.2021



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**
физкультурно-спортивной направленности
«Спортивные единоборства»

Возраст учащихся: 6 - 14 лет
Срок реализации: 2 года

Разработчик: **Старшинов Андрей Алексеевич,**
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Направленность программы.

Программа «Спортивные единоборства» является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой физкультурно- спортивной направленности, разработана в рамках реализации Национального проекта «Образование», Федерального проекта «Успех каждого ребенка», проекта «Школа возможностей» Программы развития системы образования в Невском районе Санкт-Петербурга, Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года в государственных бюджетных образовательных учреждениях.

Уровень освоения: общекультурный.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - 273-ФЗ).

- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации № 196 от 09 ноября 2018 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. N 1726-р).

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

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)».

- Постановление правительства Санкт-Петербурга от 13.03.2020 № 121 «О мерах по противодействию распространению в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID-19)».

Актуальность. Дзюдо – это искусство побеждать. Для того чтобы достичь успеха в дзюдо, недостаточно просто быть физически сильным и техничным, потому что на татами надо думать. Одолеть соперника при минимуме собственных усилий, переиграть, поймать на мгновенной ошибке – такие принципы принесли дзюдо славу «интеллектуальной борьбы». Красной нитью через всю идеологию дзюдо проходит мысль о том, что умный может победить гораздо более сильного, если вместо обычного противостояния силе направит ее в удобное для себя русло. Дзюдо представляет собой ситуационный, сложно координационный, ациклический, скоростно-силовой вид спортивных единоборств, суть которого сводится к поединку двух спортсменов дзюдоистов, каждый из которых стремится одержать победу с помощью техники борьбы стоя (броски) или техники борьбы лежа (болевые приемы, удушающие захваты, удержания) в строгом соответствии с правилами соревнований.

Отличительные особенности программы

Программа включает в себя 2 раздела: «Общая и специальная физическая подготовка», «Индивидуально-техническая подготовка». Индивидуально-техническая подготовка предусмотрена программой в период подготовки к соревнованиям. В основу комплектования групп для занятий по программе «Спортивные единоборства» положена научно-обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства учащихся.

Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Физическая подготовка на данном этапе становится более целенаправленной. Данный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности учащихся, календаря соревнований, выполнения разрядных требований. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и физические возможности в сложных условиях единоборства. Решающим фактором перевода учащихся на последующий этап подготовки является не только возраст, длительность занятий по данной программе, результаты теоретических и практических зачетов, но и уровень физического развития, владение технико-тактическими основами борьбы дзюдо и спортивные достижения. В случае неудовлетворительного освоения теоретического и практического материала учащимися педагог может рекомендовать учащимся пройти повторный курс обучения по данной программе. Эффективность обучения достигается за счет регулярности занятий, поэтому учащиеся, имеющие пропуски без уважительных причин, могут быть отчислены.

Одним из условий реализации программы является регулярный медицинский контроль над уровнем здоровья учащихся. Медицинский осмотр учащихся должен осуществляться 2 раза в год в физкультурно-спортивном диспансере и перед соревнованиями. Обязательным условием обеспечения эффективного обучения по программе является высокая квалификация педагога, его знания в области анатомии и физиологии человека, теории и методики физической культуры, истории и философии боевого искусства дзюдо, спортивной психологии.

При обучении по данной программе предусматривается систематическая работа с родителями учащихся. Большое внимание уделяется личности каждого учащегося, поэтому педагог должен беседовать с родителями о возрастной психологии и особенностях характера детей и подростков, пытаться решить конфликтные ситуации на занятиях, в школе и дома. Для родителей регулярно проводятся открытые занятия, на которых они могут познакомиться с успехами детей.

В течение учебного года осуществляется сотрудничество с различными организациями:

- подростковыми и спортивными клубами – обмен опытом, соревнования;
- инспекцией по делам несовершеннолетних и другими правоохранительными органами – совместные рейды, привлечение к занятиям трудных подростков, проведение совместных мероприятий;
- образовательными учреждениями (классными руководителями, учителями физической культуры).

Адресат программы. Программа адресована детям младшего, среднего и старшего школьного возраста.

Цель и задачи программы

Цель программы – формирование спортивного мастерства учащихся в спортивных единоборствах.

Задачи

Обучающие:

- совершенствовать технико-тактический арсенал учащихся в спортивных единоборствах;
- способствовать приобретению учащимися соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Развивающие:

- повысить уровень физической, технической и функциональной подготовленности учащихся;
- развивать способности к самоконтролю и саморегуляции.

Воспитательные:

- сформировать устойчивый интерес и сознательное отношение учащихся к занятиям;
- содействовать адаптации учащихся к условиям соревнований;
- воспитать стремление к победам, смелость, решительность и уверенности в себе.

Условия реализации программы

Условия набора. Данная программа предполагает занятия для детей, не имеющих медицинских противопоказаний и отклонений в интеллектуальном и физическом развитии. Набор в группы осуществляется по результатам собеседования и тестирования двигательных способностей. Для занятий необходимо иметь допуск врача и спортивную форму.

Условия формирования групп. Группы формируются на конкурсной основе из учащихся, не имеющих медицинских противопоказаний, прошедших необходимую подготовку.

Объем программы.

Количество часов в год		Общий объем курса обучения
1 год обучения	2 год обучения	
144	144	288
144	216	360

Вариативность выбора количества часов обусловлена возрастом и уровнем подготовленности учащихся.

Срок реализации программы – 2 года.

Наполняемость учебной группы: 1 год обучения – 15 человек; 2 год обучения – 12 человек.

Форма обучения: очная.

Форма организации образовательного процесса: групповая.

Режим занятий:

- 1 год обучения – 2 раза в неделю по 2 акад. часа; 4 раза в неделю по 1 акад. часу; 2 раза в неделю по 1 акад. часу и 1 раз в неделю по 2 акад. часа (144 часа в год);
- 2 год обучения – 2 раза в неделю по 2 акад. часа (144 часа в год); 3 раза в неделю по 2 акад. часа (216 часов в год).

Продолжительность академического часа – 45 минут.

Материально-техническое обеспечение программы

Для занятий по программе необходимо следующее материально-техническое оснащение:

- спортивный зал;
- оборудование спортивного зала (борцовский ковер – татами, гимнастические стенки, высокая перекладина, борцовский манекен, тренажеры);
- спортивный инвентарь (волейбольные, футбольные, набивные мячи, мячи для регби, ворота, скакалки, утяжелители);
- техническое оснащение (компьютер, проектор, экран, видеозаписи).

Особенности организации образовательного процесса

При условии перехода всего образовательного учреждения на дистанционное обучение реализация программы происходит с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Планируемые результаты

Личностные:

- сформируют устойчивый интерес и сознательное отношение к занятиям;
- адаптируются к условиям соревнований;
- воспитают стремление к победам, смелость, решительность и уверенности в себе.

Метапредметные:

- повысят уровень физической, технической и функциональной подготовленности учащихся;
- разовьют способности к самоконтролю и саморегуляции.

Предметные:

- познакомятся с основами судейства соревнований по спортивным единоборствам;
- овладеют технико-тактическим арсеналом в спортивных единоборствах.

Учебный план 1 год обучения

№	Разделы/темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводные и теоретические занятия	4	4	-	фронтальный опрос
2.	Общая физическая подготовка	17	-	17	
3.	Специальная физическая подготовка	19	-	19	
4.	Техническая подготовка	46	-	46	
5.	Судейская и инструкторская практика	4	-	4	
6.	Соревнования	46	-	46	
7.	Промежуточная аттестация	8	-	8	зачетное занятие
	Итого:	144	4	140	

2-й год обучения

№	Разделы/темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводные и теоретические занятия	4	4	-	фронтальный опрос
2.	Общая физическая подготовка	17	-	17	
3.	Специальная физическая подготовка	19	-	19	

4.	Техническая подготовка	46	-	46	
5.	Судейская и инструкторская практика	4	-	4	
6.	Соревнования	46	-	46	
7.	Промежуточная аттестация	8	-	8	зачетное занятие
	Итого:	144	4	140	

№	Разделы/темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводные и теоретические занятия	8	8	-	фронтальный опрос
2.	Общая физическая подготовка	36	-	36	
3.	Специальная физическая подготовка	40	-	40	
4.	Техническая подготовка	92	12	80	
5.	Подвижные, спортивные игры и эстафеты	20	-	20	
6.	Культурно-досуговые мероприятия	4	-	4	
7.	Соревнования	12	-	12	
8.	Промежуточная аттестация	4	-	4	зачетное занятие
	Итого:	216	20	196	

Рабочая программа 1 год обучения Задачи

Обучающие:

- совершенствовать технико-тактический арсенал учащихся в спортивных единоборствах;
- способствовать приобретению учащимися соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Развивающие:

- повысить уровень физической, технической и функциональной подготовленности учащихся;
- развивать способности к самоконтролю и саморегуляции.

Воспитательные:

- сформировать устойчивый интерес и сознательное отношение учащихся к занятиям;
- содействовать адаптации учащихся к условиям соревнований;
- воспитать стремление к победам, смелость, решительность и уверенности в себе.

Содержание обучения

1. Вводные и теоретические занятия.

Теория: Содержание программы и режим занятий. Инструктаж по технике безопасности и поведения в спортивном зале, противопожарной безопасности, правилам дорожного движения, правилам техники безопасности в чрезвычайных ситуациях. Значение общей и специальной физической подготовки. Роль спортивного режима. Понятия «спортивная тренировка», «физические упражнения». Значение технико-

тактической подготовки. Организация соревнования по борьбе дзюдо. Права и обязанности судейской коллегии. Учет и оформление результатов соревнований. Условия присвоения спортивных разрядов по борьбе дзюдо.

2. Общая физическая подготовка.

Практика:

Общеразвивающие упражнения

- различные виды ходьбы и бега;
- общеразвивающие упражнения для мышц рук, мышц ног и туловища.

Упражнения для развития гибкости

- наклоны в различных исходных положениях самостоятельно и в парах;
- махи ногами в различных направлениях с максимальной амплитудой.

Скоростно-силовые упражнения

- старты из различных положений;
- бег с максимальной скоростью 30, 60 метров;
- прыжки (на одной и двух ногах, в длину с места, через скакалку);
- поднимание туловища из положения лежа;
- сгибания и разгибания рук в упоре лежа;
- подтягивания на высокой и низкой перекладине.

Упражнения для развития выносливости

- равномерный бег до 20 минут;
- непрерывный бег с чередованием скорости передвижения;
- круговая тренировка.

Акробатические упражнения

- кувырки (через препятствие, между ног партнера);
- перевороты боком;
- «борцовский» мост.

3. Специальная физическая подготовка.

Практика:

Специальные упражнения

- броски набивного мяча;
- броски набивного мяча в круг с различными заданиями;
- лазание по канату;
- броски тренировочного манекена;
- переноска тренировочного манекена или набивного мяча на площадку команды соперников с одновременной защитой своей зоны;
- борьба за обладание набивным мячом;
- выталкивание соперника с ковра или определенной площадки;
- выталкивание соперника плечом за черту;
- перетягивание соперника одной или двумя руками за черту;
- удержание и уходы с моста;
- борьба на коленях с конкретными заданиями;
- борьба (за захват туловища, руки, ноги);
- тренировочные схватки;
- одновременная борьба 5-10 учащихся с переводом из стойки в партер;
- упражнения с отягощениями;
- упражнения на тренажерах;
- круговая тренировка.

4. Техническая подготовка.

Практика:

Основы технической подготовки

стойки

- основная (фронтальная, правая, левая);
 - защитная (фронтальная, правая, левая);
- ##### **взаиморасположения;**
- ##### **перемещения**
- переменным шагом (лицом вперед, спиной вперед);
 - с подшагиванием (лицом вперед, спиной вперед, боком вперед);
- ##### **захваты** (рукав – отворот, рукав – на спине);
- ##### **выведение из равновесия** (8 направлений);
- ##### **повороты** (на 90°, на 90° вправо и влево, на 180°);

защита;

контратака.

Технические действия в стойке

- передняя подсечка в колено;
- передняя подсечка с падением;
- боковая подсечка;
- задняя подсечка;
- подсечка изнутри на стоящем на одном колене «уке»;
- подсечка под пятку изнутри;
- передняя подножка;
- задняя подножка на пятке;
- бросок через плечо;
- бросок через плечо с захватом руки на плечо;
- бросок через бедро подбивом;
- бросок упором стопы в живот;
- бросок через бедро с захватом за рукав и отворот;
- бросок упором голенью в живот;
- бросок через спину захватом за одноименный рукав и отворот;
- бросок через грудь с зашагиванием;
- бросок через грудь с подсадом голенью;
- бросок способом «лампочка» из стойки;
- скручивание бедра;
- отхват;
- зацеп изнутри разноименной ногой;
- одноименный зацеп изнутри;
- зацеп стопой снаружи;
- подхват изнутри;
- обвив;
- упор голени в живот.

Защитные действия и контратаки в стойке

защиты от боковой подсечки

- «уке» загружает атакованную ногу;
- «уке» убирает атакованную ногу, сгибая ее в колене;
- в темп шагов;

защиты от броска через бедро скручиванием

- «уке» обшагивает «тори» по ходу движения;
- «уке» встречает «тори» упором бедра, подсекая и освобождая захваченную руку;
от задней подножки
- «уке» убирает атакованную ногу;
- «уке» встречает атакующую ногу «тори» упором;
контратаки опережением – бросок через бедро влево от броска через бедро вправо;
контратаки блокированием – подъемом противника вверх от броска через бедро;
контратаки с использованием движения – передняя подсечка от броска через бедро.
- Комбинации технических действий в стойке**
- однонаправленная комбинация** (вперед-назад)
- подхват изнутри – задняя подножка на пятке;
однонаправленная комбинация (назад-назад)
- задняя подножка – задняя подножка на пятке.
- Переход от технических действий в стойке к техническим действиям в партере**
- боковая подсечка – переход в болевой прием рычагом локтя с захватом руки между ног;
- бросок через плечо – переход в обратное удержание сбоку;
- подсечка под пятку изнутри – переход в болевой прием рычагом локтя через бедро от удержания сбоку;
- передняя подножка – переход в узел локтя ногой от удержания сбоку;
- бросок упором стопы в живот – переход в узел локтя руками.
- Технические действия в партере**
- удержания**
- сбоку с захватом руки и головы;
- поперек с захватом головы и туловища между ног;
- сбоку с захватом туловища;
- сбоку с захватом за свой подколенный сгиб;
- со стороны головы захватом пояса;
- верхом захватом головы одной рукой;
- поперек с захватом дальней руки;
- поперек с захватом дальней руки;
- болевые приемы**
- рычагом локтя с захватом руки между ног;
- рычагом локтя через бедро от удержания сбоку;
- рычагом двумя руками и ногой из положения «тори» на спине «уке» между ног;
- рычагом с переворотом;
- замком руки под плечо;
- узел локтя ногой от удержания сбоку;
- узел локтя руками;
- обратное удержание сбоку;
- перевороты в партере с переходом на удержание**
- а) из положения «уке» в высоком партере, «тори» сбоку на коленях
- подрывом руки и ноги;
- подрывом двух рук;
- б) из положения «уке» в высоком партере, «тори» сбоку в стойке
- переворот рывком на себя с захватом за рукав и штанину;
- переворот рывком от себя с захватом за рукав и штанину;
- в) из положения «уке» на животе, «тори» сбоку на коленях;

- переворот рывком на себя с захватом за рукав и штанину;
- переворот рывком от себя с захватом за рукав и штанину;
- г) из положения «уке» в высоком партере, «тори» верхом на «уке» (однаправленно);
- переворот захватом за два отворота с выходом на удержание верхом;
- д) из положения «уке» в высоком партере, «тори» на коленях со стороны головы
- переворот с захватом пояса и руки из-под плеча с выходом на удержание поперек с захватом дальней руки;
- е) из исходного положения «уке», «тори» сбоку на коленях
- подрывом дальней руки с захватом за дальний отворот с переходом на
- удержание сбоку с блокированием рукой, с захватом рукава и отворота;
- ж) перевороты с выходом на удержание или болевой прием
- переворот с выходом на болевой прием – рычаг локтя или удержание
- переворот способом «лампочка» с выходом на удержание поперек
- переворот из положения «тори» на спине, «уке» между ног с выходом на рычаг локтя.

Защиты и контратаки в партере защиты от удержаний сбоку

- отжиманием головы руками;
- освобождением локтя захваченной руки с выходом на живот и на колени – и переходом на «уке» сверху;
- переворотом;

защиты от удержаний поперек

- отжиманием головы «уке» рукой и ногой в замок с выходом сверху на «уке»;
- переворотом с захватом за ногу рукой и блокированием плеча;
- захватом ноги «тори» двумя ногами «уке»;
- способом «опережение» от броска упором стопы в живот;
- способом «использование атаки противника» от броска упором стопы в живот;

защиты от болевых приемов

- рычагом локтя с захватом руки между ног;
- рычагом локтя через бедро;

защиты от узла локтя

- с помощью ноги;
- руками;

защиты от обратного удержания сбоку.

Комбинации технических действий в партере:

комбинации в партере с выходом на болевой прием

- удержание сбоку – рычаг локтя через бедро;
- удержание поперек – рычаг локтя между ног;
- комбинации** «переворот-удержание» в положении «тори» на спине, «уке» между ног
- переворот ногами способом «ножницы» с переходом на рычаг локтя между ног;
- переворот заблокированной руки и головы с переходом на удержание сбоку;
- переворот заблокированными руками за пояс, прижимая «уке» с переходом на удержание;
- переворот вращением с блокировкой головы и руки с переходом на удержание.

Тренировочные схватки.

5. Судейская и инструкторская практика.

Практика: участие в судействе соревнований внутри группы.

6. Соревнования.

Практика: участие в соревнованиях районного, городского, регионального и всероссийского уровня.

7. Промежуточная аттестация.

Практика: зачетное занятие.

Ожидаемые результаты

Личностные:

- сформируют устойчивый интерес и сознательное отношение к занятиям;
- адаптируются к условиям соревнований;
- воспитают стремление к победам, смелость, решительность и уверенности в себе.

Метапредметные:

- повысят уровень физической, технической и функциональной подготовленности учащихся;
- разовьют способности к самоконтролю и саморегуляции.

Предметные:

- познакомятся с основами судейства соревнований по спортивным единоборствам;
- овладеют технико-тактический арсенал в спортивных единоборствах.

Рабочая программа

2 год обучения

Задачи

Обучающие:

- совершенствовать технико-тактический арсенал учащихся в спортивных единоборствах;
- способствовать приобретению учащимися соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Развивающие:

- повысить уровень физической, технической и функциональной подготовленности учащихся;
- развивать способности к самоконтролю и саморегуляции.

Воспитательные:

- сформировать устойчивый интерес и сознательное отношение учащихся к занятиям;
- содействовать адаптации учащихся к условиям соревнований;
- воспитать стремление к победам, смелость, решительность и уверенности в себе.

Содержание обучения

1. Вводные и теоретические занятия.

Теория: Содержание программы и режим занятий. Инструктаж по технике безопасности и поведения в спортивном зале, противопожарной безопасности, правилам дорожного движения, правилам техники безопасности в чрезвычайных ситуациях. Значение общей и специальной физической подготовки. Роль спортивного режима. Понятия «спортивная тренировка», «физические упражнения». Значение технико-

тактической подготовки. Организация соревнования по борьбе дзюдо. Права и обязанности судейской коллегии. Учет и оформление результатов соревнований. Условия присвоения спортивных разрядов по борьбе дзюдо.

3. Общая физическая подготовка.

Практика:

Общеразвивающие упражнения

- различные виды ходьбы и бега;
- общеразвивающие упражнения для мышц рук, мышц ног и туловища.

Упражнения для развития гибкости

- наклоны в различных исходных положениях самостоятельно и в парах;
- махи ногами в различных направлениях с максимальной амплитудой.

Скоростно-силовые упражнения

- старты из различных положений;
- бег с максимальной скоростью 30, 60 метров;
- прыжки (на одной и двух ногах, в длину с места, через скакалку);
- поднимание туловища из положения лежа;
- сгибания и разгибания рук в упоре лежа;
- подтягивания на высокой и низкой перекладине.

Упражнения для развития выносливости

- равномерный бег до 20 минут;
- непрерывный бег с чередованием скорости передвижения;
- круговая тренировка.

Акробатические упражнения

- кувырки (через препятствие, между ног партнера);
- перевороты боком;
- «борцовский» мост.

3. Специальная физическая подготовка.

Практика:

Специальные упражнения

- броски набивного мяча;
- броски набивного мяча в круг с различными заданиями;
- лазание по канату;
- броски тренировочного манекена;
- переноска тренировочного манекена или набивного мяча на площадку команды соперников с одновременной защитой своей зоны;
- борьба за обладание набивным мячом;
- выталкивание соперника с ковра или определенной площадки;
- выталкивание соперника плечом за черту;
- перетягивание соперника одной или двумя руками за черту;
- удержание и уходы с моста;
- борьба на коленях с конкретными заданиями;
- борьба (за захват туловища, руки, ноги);
- тренировочные схватки;
- одновременная борьба 5-10 учащихся с переводом из стойки в партер;
- упражнения с отягощениями;
- упражнения на тренажерах;
- круговая тренировка.

4. Техническая подготовка.

Практика:

Основы технической подготовки

стойки

- основная (фронтальная, правая, левая);
 - защитная (фронтальная, правая, левая);
- ##### **взаиморасположения;**
- ##### **перемещения**
- переменным шагом (лицом вперед, спиной вперед);
 - с подшагиванием (лицом вперед, спиной вперед, боком вперед);
- ##### **захваты** (рукав – отворот, рукав – на спине);
- ##### **выведение из равновесия** (8 направлений);
- ##### **повороты** (на 90°, на 90° вправо и влево, на 180°);

защита;

контратака.

Технические действия в стойке

- передняя подсечка в колено;
- передняя подсечка с падением;
- боковая подсечка;
- задняя подсечка;
- подсечка изнутри на стоящем на одном колене «уке»;
- подсечка под пятку изнутри;
- передняя подножка;
- задняя подножка на пятке;
- бросок через плечо;
- бросок через плечо с захватом руки на плечо;
- бросок через бедро подбивом;
- бросок упором стопы в живот;
- бросок через бедро с захватом за рукав и отворот;
- бросок упором голенью в живот;
- бросок через спину захватом за одноименный рукав и отворот;
- бросок через грудь с зашагиванием;
- бросок через грудь с подсадом голенью;
- бросок способом «лампочка» из стойки;
- скручивание бедра;
- отхват;
- зацеп изнутри разноименной ногой;
- одноименный зацеп изнутри;
- зацеп стопой снаружи;
- подхват изнутри;
- обвив;
- упор голени в живот.

Защитные действия и контратаки в стойке

защиты от боковой подсечки

- «уке» загружает атакованную ногу;
 - «уке» убирает атакованную ногу, сгибая ее в колене;
 - в темп шагов;
- ##### **защиты от броска через бедро скручиванием**

- «уке» обшагивает «тори» по ходу движения;
- «уке» встречает «тори» упором бедра, подсекая и освобождая захваченную руку;
от задней подножки
- «уке» убирает атакованную ногу;
- «уке» встречает атакующую ногу «тори» упором;
контратаки опережением – бросок через бедро влево от броска через бедро вправо;
контратаки блокированием – подъемом противника вверх от броска через бедро;
контратаки с использованием движения – передняя подсечка от броска через бедро.
- Комбинации технических действий в стойке**
однаправленная комбинация (вперед-назад)
- подхват изнутри – задняя подножка на пятке;
однаправленная комбинация (назад-назад)
- задняя подножка – задняя подножка на пятке.
- Переход от технических действий в стойке к техническим действиям в партере**
- боковая подсечка – переход в болевой прием рычагом локтя с захватом руки между ног;
- бросок через плечо – переход в обратное удержание сбоку;
- подсечка под пятку изнутри – переход в болевой прием рычагом локтя через бедро от удержания сбоку;
- передняя подножка – переход в узел локтя ногой от удержания сбоку;
- бросок упором стопы в живот – переход в узел локтя руками.
- Технические действия в партере**
удержания
- сбоку с захватом руки и головы;
- поперек с захватом головы и туловища между ног;
- сбоку с захватом туловища;
- сбоку с захватом за свой подколенный сгиб;
- со стороны головы захватом пояса;
- верхом захватом головы одной рукой;
- поперек с захватом дальней руки;
- поперек с захватом дальней руки;
- болевые приемы**
- рычагом локтя с захватом руки между ног;
- рычагом локтя через бедро от удержания сбоку;
- рычагом двумя руками и ногой из положения «тори» на спине «уке» между ног;
- рычагом с переворотом;
- замком руки под плечо;
- узел локтя ногой от удержания сбоку;
- узел локтя руками;
- обратное удержание сбоку;
- перевороты в партере с переходом на удержание**
- а) из положения «уке» в высоком партере, «тори» сбоку на коленях
- подрывом руки и ноги;
- подрывом двух рук;
- б) из положения «уке» в высоком партере, «тори» сбоку в стойке
- переворот рывком на себя с захватом за рукав и штанину;
- переворот рывком от себя с захватом за рукав и штанину;
- в) из положения «уке» на животе, «тори» сбоку на коленях;

- переворот рывком на себя с захватом за рукав и штанину;
- переворот рывком от себя с захватом за рукав и штанину;
- г) из положения «уке» в высоком партере, «тори» верхом на «уке» (однаправленно);
- переворот захватом за два отворота с выходом на удержание верхом;
- д) из положения «уке» в высоком партере, «тори» на коленях со стороны головы
- переворот с захватом пояса и руки из-под плеча с выходом на удержание поперек с захватом дальней руки;
- е) из исходного положения «уке», «тори» сбоку на коленях
- подрывом дальней руки с захватом за дальний отворот с переходом на
- удержание сбоку с блокированием рукой, с захватом рукава и отворота;
- ж) перевороты с выходом на удержание или болевой прием
- переворот с выходом на болевой прием – рычаг локтя или удержание
- переворот способом «лампочка» с выходом на удержание поперек
- переворот из положения «тори» на спине, «уке» между ног с выходом на рычаг локтя.

Защиты и контратаки в партере защиты от удержаний сбоку

- отжиманием головы руками;
- освобождением локтя захваченной руки с выходом на живот и на колени – и переходом на «уке» сверху;
- переворотом;

защиты от удержаний поперек

- отжиманием головы «уке» рукой и ногой в замок с выходом сверху на «уке»;
- переворотом с захватом за ногу рукой и блокированием плеча;
- захватом ноги «тори» двумя ногами «уке»;
- способом «опережение» от броска упором стопы в живот;
- способом «использование атаки противника» от броска упором стопы в живот;

защиты от болевых приемов

- рычагом локтя с захватом руки между ног;
- рычагом локтя через бедро;

защиты от узла локтя

- с помощью ноги;
- руками;

защиты от обратного удержания сбоку.

Комбинации технических действий в партере:

комбинации в партере с выходом на болевой прием

- удержание сбоку – рычаг локтя через бедро;
- удержание поперек – рычаг локтя между ног;
- комбинации** «переворот-удержание» в положении «тори» на спине, «уке» между ног
- переворот ногами способом «ножницы» с переходом на рычаг локтя между ног;
- переворот заблокированной руки и головы с переходом на удержание сбоку;
- переворот заблокированными руками за пояс, прижимая «уке» с переходом на удержание;
- переворот вращением с блокировкой головы и руки с переходом на удержание.

Тренировочные схватки.

5. Судейская и инструкторская практика.

Практика: участие в судействе соревнований внутри группы.

6. Соревнования.

Практика: участие в соревнованиях районного, городского, регионального и всероссийского уровня.

8. Промежуточная аттестация.

Практика: зачетное занятие.

Содержание обучения

1. Вводные и теоретические занятия.

Теория: Содержанием программы и режим занятий. Инструктаж по технике безопасности и поведения в спортивном зале. Инструктаж по противопожарной безопасности, правилам дорожного движения, правилам техники безопасности в чрезвычайных ситуациях. Сильнейшие спортсмены по борьбе дзюдо. Достижения российских дзюдоистов. Названия технических действий дзюдо на японском и русском языках. Правила оценки результативных действий в дзюдо. Основные команды судей и тренера. Правила наказаний в дзюдо. Понятие «здоровый образ жизни». Режим дня, сна и питания, значение и основные правила закаливания.

2. Общая физическая подготовка.

Практика:

Общеразвивающие упражнения

- различные виды ходьбы и бега;
- общеразвивающие упражнения для мышц рук,
- общеразвивающие упражнения для мышц ног;
- общеразвивающие упражнения для мышц туловища.

Упражнения для развития гибкости

- наклоны в различных исходных положениях самостоятельно и в парах;
- махи ногами в различных направлениях с максимальной амплитудой.

Скоростно-силовые упражнения

- старты из различных положений;
- бег с максимальной скоростью 30, 60 метров;
- прыжки (на одной и двух ногах, в длину с места, через скакалку);
- поднимание туловища из положения лежа;
- сгибания и разгибания рук в упоре лежа;
- подтягивания в висе на высокой перекладине.

Упражнения для развития выносливости

- равномерный бег до 20 минут;
- непрерывный бег с чередованием скорости передвижения;
- круговая тренировка.

Акробатические упражнения

- кувырки;
- перевороты боком;
- «борцовский» мост.

3. Специальная физическая подготовка.

Практика:

Специальные упражнения

- броски набивного мяча;
- броски набивного мяча в круг с различными заданиями;
- броски тренировочного манекена;
- переноска тренировочного манекена или набивного мяча на площадку команды соперников с одновременной защитой своей зоны;
- борьба за обладание набивным мячом;
- выталкивание соперника с ковра или определенной площадки;
- выталкивание соперника плечом за черту;

- перетягивание соперника одной или двумя руками за черту;
- удержание и уходы с моста;
- борьба на коленях с конкретными заданиями;
- борьба (за захват туловища, руки, ноги);
- одновременная борьба 5-10 учащихся с переводом из стойки в партер;
- круговая тренировка.

4. Подвижные, спортивные игры и эстафеты.

Практика:

- подвижные игры, соответствующие возрасту и подготовленности учащихся;
- эстафеты бегом и прыжками;
- эстафетный бег с бросками тренировочного манекена;
- эстафетный бег с переноской предметов;
- регби на ковре малым мячом;
- мини-футбол.

5. Техническая подготовка.

Теория:

Базовые понятия

стойки

- основная (фронтальная, правая, левая);
- защитная (фронтальная, правая, левая);

взаиморасположения;

перемещения

- переменным шагом (лицом вперед, спиной вперед);
- с подшагиванием (лицом вперед, спиной вперед, боком вперед);
- захваты** (рукав – отворот, рукав – на спине);
- выведение из равновесия** (8 направлений);
- повороты** (на 90°, на 90° вправо и влево, на 180°).

Практика:

Технические действия в стойке

- передняя подсечка в колено;
- боковая подсечка;
- скручивание бедра;
- задняя подсечка;
- бросок через бедро подбивом;
- зацеп изнутри разноименной ногой;
- отхват.

Защитные действия в стойке

защиты от боковой подсечки

- «уке» загружает атакованную ногу;
- «уке» убирает атакованную ногу, сгибая ее в колене;

защиты от броска через бедро скручиванием

- «уке» обшагивает «тори» по ходу движения;
- «уке» встречает «тори» упором бедра, подсекая и освобождая захваченную руку;

защиты от задней подножки

- «уке» убирает атакованную ногу;
- «уке» встречает атаковую ногу «тори» упором.

Технические действия в партере

удержания

- сбоку с захватом руки и головы;
 - поперек с захватом головы и туловища между ног;
 - сбоку с захватом туловища;
 - сбоку с захватом за свой подколенный сгиб;
 - со стороны головы захватом пояса;
 - верхом захватом головы одной рукой;
 - поперек с захватом дальней руки;
- перевороты в партере с переходом на удержание**
- а) из положения «уке» в высоком партере, «тори» сбоку на коленях
 - подрывом руки и ноги;
 - подрывом двух рук;
 - б) из положения «уке» в высоком партере, «тори» сбоку в стойке
 - переворот рывком на себя с захватом за рукав и штанину;
 - переворот рывком от себя с захватом за рукав и штанину;
 - в) из положения «уке» на животе, «тори» сбоку на коленях
 - переворот рывком на себя с захватом за рукав и штанину;
 - переворот рывком от себя с захватом за рукав и штанину;
 - г) из положения «уке» в высоком партере, «тори» верхом на «уке» (однаправленно)
 - переворот захватом за два отворота с выходом на удержание верхом;
 - д) из положения «уке» в высоком партере, «тори» на коленях со стороны головы
 - переворот с захватом пояса и руки из-под плеча и выходом на удержание поперек с захватом дальней руки;
 - е) из исходного положения «уке», «тори» сбоку на коленях
 - подрывом дальней руки с захватом за дальний отворот с переходом на удержание сбоку с блокированием рукой, с захватом рукава и отворота;
- защиты от удержаний сбоку**
- отжиманием головы руками;
 - освобождением локтя захваченной руки с выходом на живот и на колени и переходом на «уке» сверху;
 - переворотом;
- защиты от удержаний поперек**
- отжиманием головы «уке» рукой и ногой в замок с выходом сверху на «уке»;
 - переворотом с захватом за ногу рукой и блокированием плеча;
 - захватом ноги «тори» двумя ногами «уке»;
- Переход от технических действий в стойке к техническим действиям в партере**
- передняя подсечка – переход в удержание сбоку с захватом головы и руки;
 - бросок через бедро подбивом – переход в удержание со стороны головы захватом пояса;
 - зацеп изнутри разноименной ногой – переход в удержание верхом захватом головы одной рукой;
 - отхват – переход в удержание поперек с захватом дальней руки;
- Тренировочные схватки.**
- Практические занятия по борьбе «самбо».**
6. **Культурно-досуговые мероприятия.**
Практика: участие в игровых программах и показательных выступлениях.
 7. **Соревнования.**
Практика: участие в соревнованиях.
 8. **Промежуточная аттестация.**

Практика: зачетное занятие.

Ожидаемые результаты

Личностные:

- сформируют устойчивый интерес и сознательное отношение к занятиям;
- адаптируются к условиям соревнований;
- воспитают стремление к победам, смелость, решительность и уверенности в себе.

Метапредметные:

- повысят уровень физической, технической и функциональной подготовленности учащихся;
- разовьют способности к самоконтролю и саморегуляции.

Предметные:

- познакомятся с основами судейства соревнований по спортивным единоборствам;
- овладеют технико-тактический арсенал в спортивных единоборствах.

Оценочные и методические материалы

Методические материалы

№	Разделы программы	Формы занятий	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1.	Вводные и теоретические занятия.	беседа, лекция	Приемы: устное изложение, беседа, диалог, работа по образцу. Методы: словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный; фронтальный, индивидуально-фронтальный.	Дидактический материал: научная и специальная литература. Оборудование спортивного зала: борцовский ковер – татами, гимнастические стенки, маты, перекладина, борцовский манекен, тренажеры. Инвентарь: волейбольные, футбольные, набивные мячи, мячи для регби, ворота, скакалки, утяжелители. Техническое	фронтальный опрос

				оснащение: компьютер, проектор, экран, видеозаписи.	
2.	Практические занятия: Общая физическая подготовка; специальная физическая подготовка; техническая подготовка; судейская и инструкторская практика.	практическое занятие, комбинированное занятие, соревнование, игра	Приемы: беседа, показ педагогом; работа по образцу и самостоятельная работа учащихся. Методы: словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный; фронтальный, индивидуально-фронтальный, групповой, работа в парах.	Оборудование спортивного зала: борцовский ковер – татами, гимнастические стенки, маты, перекладина, борцовский манекен, тренажеры. Инвентарь: волейбольные, футбольные, набивные мячи, мячи для регби, ворота, скакалки, утяжелители. Техническое оснащение: компьютер, проектор, экран, видеозаписи.	зачетное занятие, педагогическое тестирование, соревнование

Информационные источники

для педагога:

1. Акопян А.О., Кашавцев В.В., Клименко Т.П. Дзюдо: Примерная программа для системы дополнительного образования детей. – М.: «Советский спорт», 2003.
2. Антонов В.В. Дзюдо. – СПб, 1998.
3. Антонов В.В., Герасимов С.Л. Дзюдо Куми-Ката (захваты). – СПб, 1992.
4. Андреев В.Н. Дзюдо: Методические указания. – М., 1987.
5. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М., 1988.
6. Вахун М. Дзюдо: Основы тренировки. – Минск, 1983.
7. Виноградов П.А., Душанин А.П., Жолдак В.И. Основы физической культуры и здорового образа жизни. – М., 1996.
8. Гавриков А., Масюков Ю. Боевое дзюдо. – Рига, 1991.
9. Гагонин С.Г. Спортивно-боевые единоборства. – СПб., 1997.
10. Гвоздев С.А. Холодное оружие Востока и Запада: Техника самообороны. – Минск, 1997.

11. Герасимов Ю.Н., Корнеев А.С., Семенов А.Н. Комплексная система подготовки дзюдоистов высшей спортивной квалификации в Ленинграде: Методические рекомендации. – Л., 1984.
12. Грищенко В.Н., Кочурко Е.И. Поединки на татами. – Минск, 1978.
13. Дахновский В.С. Обучение и тренировка дзюдоистов. – Минск, 1989.
14. Дзюдо: Спортивный словарь-справочник. – Токио, 1974.
15. Дзюдо: Спортивные термины на пяти языках. – М., 1979.
16. Долин А.А., Попов Г.В. «Кэмпо» – традиции воинских искусств. – М., 1991.
17. Долин А.А., Попов Г.В. Традиция ушу. – Красноярск, 1990.
18. Дякин А.М. Юношам о борьбе. – М., 1966.
19. Ерегина С.В., Свищев И.Д., Соловейчик С.И., Шишкин В.А., Дмитриев Р.М., Зорин Н.Л., Филиппов Д.С. Дзюдо: Программа для учреждений дополнительного образования и клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России. – М.: «Советский спорт», 2005.
20. Иващенко В.В. Методика силовой подготовки юных самбистов. – Краснодар: «Кубанский учебник», 2000.
21. Ито Сию Дзюдо. – Токио, 1965.
22. Камидзе Т. Дзюдо. – Токио, 1971.
23. Кано Р. Кодокан дзюдо. – Токио, 1963.
24. Конфуций Здоровье народа. – СПб., 1878.
25. Кораблев Я.К., Рубанов М.Н. Борьба дзюдо. – М., 1978.
26. Котани С. Дзюдо. – Токио, 1971.
27. Литманович А. Структура тренировочных нагрузок в физической подготовке юных дзюдоистов на этапе начальной спортивной специализации / Автореферат дис. на соиск. уч. ст. к.п.н. – М., 1987.
28. Лукашев М.Н. 10 тысяч путей к победе. – М., 1982.
29. Манолаки В.Г. Методика подготовки дзюдоистов различной квалификации. – СПб., 1993.
30. Маркиянов О.А. Обучение сложным приемам в борьбе самбо: Методические указания к практическим занятиям. – Чебоксары: «ЧГУ», 2001.
31. Матвеев С.Ф. Тренировка в дзюдо. – Киев, 1985.
32. Мацуси С. «Качура- Май» (дзюдо – танец богов). – СПб., 1996.
33. Медведь А.В., Кочурко Е.И. Совершенствование подготовки мастеров спортивной борьбы. – Минск, 1985.
34. Метелица В.А. Самбо – любовь моя. – Барнаул: «ОАО Алтайский полиграфический комбинат», 2000.
35. Милковский Е. Искусство спортивной борьбы Японии. – Минск, 1991.
36. Мицкевич Э.А. Самбо. – Минск, 2003.
37. Миясото М. «Го-Рин-Носе» (книга пяти колея). – СПб., 1993.
38. Набатникова М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов. – М., 1982.
39. Назаренко Л.Д. Физиология физического воспитания и спорта: Учебно-методическое пособие. – Ульяновск, 2000.
40. Новиков А.А. Спортивная борьба. – М., 1971.
41. Ознобишин Н.Н. Искусство рукопашного боя. – М.: «ФАИР-ПРЕСС», 2005.
42. Оценка уровней специальной и общефизической подготовленности дзюдоистов-юниоров: Методические рекомендации. – М., 1990.
43. Пархомович Г. Основы классического дзюдо. – Пермь, 1993.
44. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М., 1986.
45. Письменский И.А., Коблев Я.К. Многолетняя подготовка дзюдоистов. – М., 1992.
46. Рудман Д.Л. Школа самбо Давида Рудмана: 1000 болевых приемов. – М.: «Человек», 2010.

47. Свищев И.Д., Жердев В.И. Дзюдо: Программа для спортивных школ и коллективов. – М., 1995.
48. 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.
49. Свищев И.Д. Методические рекомендации по обучению основным приемам борьбы дзюдо. – М., 1981.
50. Система самбо. Становление и развитие / Сост. А.А. Харлампиев, Н.Н. Харлампиева. – М.: «ФАИР-ПРЕСС», 2007.
51. Спиридонов В.А. Основы самозащиты. Тренировка и методика. – М.: «ФАИР-ПРЕСС», 2005.
52. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. – М., 1985.
53. Терминология спорта: Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: «СпортАкадемПресс», 2001.
54. Тищенко И.И. Женское дзюдо. – Саранск, 1988.
55. Туманян Г.С. Спортивная борьба: Отбор и планирование. – М., 1984.
56. Туманян Г.С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов: Учебное пособие. – М.: «Академия», 2006.
57. Харлампиев А.А. Система самбо. – М.: «ФАИР-ПРЕСС», 2004.
58. Холдов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Уч. пособие для студ. высш. уч. зав. – М., 2000.
59. Ципурский И.Л. Боевое самбо. Алгоритм правил. – М.: «ФГУ», 2004.
60. Чоговадзе А.В., Круглый М.М. Врачебный контроль в физическом воспитании и спорте. – М., 1977.
61. Чумаков Е.М. Сто уроков самбо. М.: «Физкультура и спорт», 2002.
62. Шестаков В.Б., Ерегина С.В. Теория и методика детско-юношеского дзюдо. – М.: «ОЛМА Медиа Групп», 2008.
63. Шестаков В.Б., Ерегина С.В., Емельяненко Ф.В. Самбо – наука побеждать. Теоретические и методологические основы подготовки самбистов: Учебное пособие. М.: «ОЛМА Медиа Групп». – М.: «ОЛМА Медиа Групп», 2012.
64. Шулика Ю.А. Самозащита без оружия и прикладные единоборства. – Краснодар: «Краснодарские известия», 2002.
65. Эссинк Х. Дзюдо. – М., 1974.

для учащихся:

1. Абдулханов М.Р., Трапезников А.А. Бороться, чтобы побеждать! – М., 1990.
2. Акопян А.О., Кащавцев В.В., Клименко Т.П. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮШОР. – М., 2003.
3. Бекетов В.А. На ковре – юные борцы. – Киев, 1990.
4. Богданов Г.П. Школьникам – здоровый образ жизни. – М.: «Физкультура и спорт», 1989.
5. Козленко Н.А. Школьникам – привычку заниматься физической культурой. – Киев, 1985.
6. Лукьяненко В.П. Физическая культура. Основы знаний: Учебное пособие. – М., 2005.

Перечень интернет-ресурсов

1. <http://www.edu.ru/> - Федеральный портал российское образование.
2. <http://petersburgedu.ru/> - Петербургское образование.

3. <http://2berega.spb.ru/> - Учительский портал Невского района.
4. <http://it-n.ru/> - Сеть творческих учителей.
5. <http://pedsovet.su/> - Сообщество взаимопомощи учителей.
6. <http://pedgazeta.ru/> - Педагогическая газета.
7. <http://pedportal.net/nachalnye-klassy/> Педпортал.

Перечень электронных образовательных ресурсов

1. Журнал «Современные проблемы науки и образования». – Издательский Дом «Академия Естествознания», 2012. – Свидетельство – Эл. № ФС77-34132.

Оценочные материалы

Диагностическая карта

педагогического тестирования учащихся по общей физической подготовке

Год обучения _____ Дата _____

№	Фамилия, имя	Контрольные упражнения					
		Подтягивания в висе на перекладине		Приседания с выпрыгиванием за 60 сек.		Отжимания в упоре лежа за 30 сек.	
		кол-во раз	оценка	кол-во раз	оценка	кол-во раз	оценка
1.							
2.							
3.							

4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
11.							
12.							
13.							
14.							
15.							

Педагог

()

Информационная карта
 промежуточной аттестации учащихся по технической подготовке

№	Фамилия, имя	Самостраховка	Удержания и уходы с удержаний	Броски с захватом ноги	Общая оценка
---	--------------	---------------	-------------------------------------	---------------------------	-----------------

1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					
11.					
12.					
13.					
14.					
15.					

Педагог

()

Информационная карта
 промежуточной аттестации учащихся по технической подготовке

		Акробатика	Переходы	Уходы с	Бросок	Общая
--	--	------------	----------	---------	--------	-------

№	Фамилия, имя	Кувырок	Мост	на болевые приемы	болевых приемов	подножкой	оценка
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
11.							
12.							
13.							
14.							
15.							

Педагог

()

Информационная карта
 промежуточной аттестации учащихся по технической подготовке

Год обучения _____ Дата _____

№	Фамилия, имя	Акробатика		Удушающие захваты	Уходы с удушающих захватов	Бросок с подхватом изнутри кувырком	Общая оценка
		Кувырок	Переворот боком				
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
11.							
12.							
13.							
14.							
15.							

Педагог

()

Примерные вопросы
по теоретической подготовке

Фамилия, имя _____ Год обучения _____ Дата _____

*Выберите правильный ответ из предложенных вариантов

1. Слово «дзюдо» в переводе означает
 - а) **«путь мягкости»;**
 - б) «путь мужественности»;
 - в) «путь к победе».
2. Основоположником борьбы дзюдо является
 - а) Арнольд Шварценеггер;
 - б) **Дзигоро Кано;**
 - в) Ясухиро Ямашита.
3. Начало поединка в дзюдо называется
 - а) **хаджими;**
 - б) реи;
 - в) сеншу.
4. В соревнованиях по дзюдо женщины стали принимать участие
 - а) в 1982 году;
 - б) в 1990 году;
 - в) **в 1992 году.**
5. В соревнованиях по дзюдо существует
 - а) 6 весовых категорий;
 - б) **7 весовых категорий;**
 - в) 8 весовых категорий.
6. Во время поединка дзюдоисты должны оставаться в пределах зоны площадью
 - а) **10 м²;**
 - б) 15 м;
 - в) 12 м².
7. Термином «татами» в дзюдо называют
 - а) зал для тренировок;
 - б) специальное покрытие из плотных матов;
 - в) **боевую площадку со специальным покрытием.**
8. В дзюдо разрешены технические приемы
 - а) **удушения;**
 - б) удары руками;
 - в) удары ногами.
9. В каком году дзюдо стало олимпийским видом спорта
 - а) в 1960 году;
 - б) **в 1964 году;**
 - в) в 1936 году.
10. Окончание поединка в дзюдо называется
 - а) **соре-маде;**
 - б) додзо;
 - в) джи.