

Комитет по делам образования города Челябинска
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Дворец пионеров и школьников им. Н. К. Крупской г. Челябинска»

РЕКОМЕНДОВАНО
Экспертным советом
МАУДО «ДПШ»
Протокол № 4 от 20.04.2023

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУДО «ДПШ»
Ю. В. Смирнова
Приказ МАУДО «ДПШ»
№ 204-09 от 21.04.2023



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая модульная программа
«Дзюдо»**

Направленность Программы: физкультурно-спортивная
Возраст учащихся: 6,5-18 лет
Срок реализации: 1 год
Год разработки Программы: 2022

Авторы-составители:
Агайдаров Азамат Сапарбекович,
педагог дополнительного образования;
Болдунов Максим Юрьевич,
педагог дополнительного образования

Челябинск, 2023г.

Раздел 1. Пояснительная записка

Оглавление

Раздел 1. Пояснительная записка.....	3
Раздел 2. Содержание Программы.....	7
2.1. Учебный план модульной Программы «Дзюдо».....	7
2.2. Учебный план образовательного модуля «Дзюдо. Основы».....	7
2.2.1 Содержание учебного плана образовательного модуля «Дзюдо. Основы».....	8
2.3 Учебный план образовательного модуля «Дзюдо. Перспектива».....	12
2.3.1 Содержание учебного плана образовательного модуля «Дзюдо. Перспектива».....	14
2.4 Учебный план образовательного модуля «Дзюдо. Интенсив».....	22
2.4.1 Содержание учебного плана образовательного модуля «Дзюдо. Интенсив».....	25
2.5 Учебный план образовательного модуля «Дзюдо. Соревновательная подготовка».....	34
2.5.1 Содержание учебного плана образовательного модуля «Дзюдо. Соревновательная подготовка».....	34
Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.....	38
Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Дзюдо».....	40
4.1 Методические материалы.....	40
4.2 Материально-техническое обеспечение и оснащенность образовательного процесса по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Дзюдо».....	41
Приложение 1. Календарный учебный график Программы.....	43
Приложение 2. Карточка Программы.....	46
Приложение 3. План воспитательных мероприятий Программы.....	53
Приложение 4. Контрольно-измерительные материалы.....	54

Перечень нормативно-правовых актов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями на 30 декабря 2021 года (редакция, действующая с 1 марта 2022 года).
2. Федеральный Закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Постановление Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 № 1642 (редакция от 24.12.2021) «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» (с изм. и доп., вступ. в силу с 06.01.2022).
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями на 30 сентября 2020 года № 533).
5. 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».
6. Закон Челябинской области от 30.08.2013 № 515-ЗО «Об образовании в Челябинской области» (с изменениями на 2 ноября 2021 года).
7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
8. Локальные акты МАУДО «ДПШ».
9. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.) (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242).

Направленность программы «Дзюдо» (далее – Программа): физкультурно-спортивная.

Уровни освоения программы: модули «Дзюдо. Основы», «Дзюдо. Перспектива» и «Дзюдо. Интенсив» - базовые; модуль: «Дзюдо. Соревновательная подготовка» - углубленного уровня.

Актуальность Программы обусловлена социальным заказом общества на формирование целостной, духовно-нравственной, физически развитой личности.

Для полноценного развития ребенка борьба дзюдо способствует развитию волевых качеств, упорства и настойчивости в достижении цели. Системный подход и регулярные занятия формируют здоровую привычку и повышают силовые

качества организма, его выносливость. Культурные ценности востока, выраженные в уважении к старшим, этикету борьбы и противнику, несомненно влияют на моральные качества ребенка.

Воспитательный потенциал Программы

Как средство физического воспитания, борьба дзюдо направлено на развитие силы, укрепление здоровья и умения полностью раскрыть свои физические и волевые возможности.

В содержание Программы включены темы: «Мой Дворец» и «Мой выбор». Тема «Мой Дворец» предполагает знакомство с историей и традициями Дворца. Тема «Мой выбор» рассчитана на профессиональную ориентацию обучающихся.

Новизна Программы выражается в создании целостной физкультурно-спортивной среды для успешного развития обучающегося, внедрении в учебный процесс элементов модульной системы, а также в индивидуальном подходе к обучающемуся, в учете возрастных особенностей, способствующих успешному личностному самовыражению обучающегося и обеспечению его оптимальной физической нагрузки.

Отличительные особенности Программы

Программа построена согласно базовым принципам восточных единоборств, к которым и относят дзюдо и учитывает особенности подготовки согласно квалификации дзюдо. Дзюдо включает в себя технику борьбы стоя (броски), технику борьбы лёжа (удержания, удушающие и болевые приемы) и демонстрационное дзюдо (ката – демонстрация приёмов и специальных упражнений).

Адресат программы: 6,5 – 18 лет.

Младший школьный возраст - 6,5-11 лет. В этом возрасте происходит смена образа и стиля жизни: новые требования, новая социальная роль ученика, принципиально новый вид деятельности – учебная деятельность.

С физиологической точки зрения – это время физического роста, когда дети быстро тянутся вверх, наблюдается дисгармония в физическом развитии, оно опережает нервно-психическое развитие ребенка, что сказывается на временном ослаблении нервной системы. Проявляются повышенная утомляемость, беспокойство, повышенная потребность в движениях. Длина тела увеличивается в этот период в большей мере, чем его масса.

Средний школьный возраст - 12-14 лет. Для обучающихся естественной является потребность в высокой двигательной активности. В период учебных занятий двигательная их активность не только не увеличивается при переходе из класса в класс, а наоборот, все более уменьшается. Общение со своими сверстниками – ведущий тип деятельности в этом возрасте. В данном возрасте стабилизируются черты характера и основные формы межличностного поведения. Период характеризуется особым вниманием ребёнка к собственным недостаткам.

Старший школьный возраст - 15-18 лет. В данный возрастной период завершается подготовка к самостоятельной жизни человека, формирование мировоззрения, выбор профессиональной деятельности. Центральным процессом

старшего школьного возраста (юности), является формирование личностной идентичности, чувства преемственности, единства, открытие собственного «Я». Новым и главным видом психологической деятельности для этого возраста становится рефлексия, самосознание. Главное место у старшеклассников занимают мотивы, связанные с самоопределением и подготовкой к самостоятельной жизни, с дальнейшим образованием и самообразованием.

Объем, структура, содержание, формы и методы обучения определены в соответствии с возрастными, физиологическими и психологическими особенностями обучающихся.

Данная Программа может быть освоена обучающимися с ОВЗ (по запросу родителей (законных представителей) обучающихся. В данном случае составляется индивидуальный учебный план освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Оптимальное количество обучающихся по Программе (в одной группе) – 15 человек.

Цель Программы: развитие физических и волевых качеств у обучающихся путем изучения основ физической, технической и тактической подготовки в дзюдо.

Задачи Программы:

Личностные:

- сформировать у обучающихся основы здорового образа жизни и профилактики вредных привычек;
- сформировать спортивный этикет, развивать уважение к соперникам.

Метапредметные:

- развить умение планировать и осуществлять свою деятельность;
- развить умения целеполагания, оценки результата, рефлексии;
- развить умение нести ответственность за результаты своих действий;

Предметные:

- изучить историю развития единоборств в России, основную терминологию дзюдо;
- освоить базовые двигательные элементы, технику и тактику в дзюдо, пути их совершенствования;
- уметь оценивать собственное физическое состояние на основании наблюдении и тестов;
- изучить требования Российской спортивной классификации, соответствующие 6КЮ (белому поясу), 5КЮ + (жёлто-белый пояс), 5КЮ, 4КЮ в разделе юношеских разрядов.

Планируемые образовательные результаты:

Личностные:

- обучающийся ведет здоровый образ жизни, не имеет вредных привычек;
- соблюдает спортивный этикет, уважает соперников.

Метапредметные:

- умеет планировать и осуществлять свою деятельность;
- умеет ставить цель, оценивать результат свой и своих товарищей, проводить рефлексию;

- умеет нести ответственность за результаты своих действий.

Предметные:

- знает историю развития единоборств в России, основную терминологию дзюдо;
- владеет базовыми двигательными элементами, освоил технику и тактику в дзюдо, знает пути совершенствования;
- умеет оценивать собственное физическое состояние на основании наблюдении и тестов;
- знает требования Российской спортивной классификации, соответствующие 6КЮ (белому поясу), 5КЮ + (жёлто-белый пояс), 5КЮ, 4КЮ в разделе юношеских разрядов.

Объем Программы: 666 часов.

- «Дзюдо. Основы» - 148 часов.
- «Дзюдо. Перспектива» - 222 часа.
- «Дзюдо. Интенсив» - 222 часа.
- «Дзюдо. Соревновательная подготовка» - 74 часа.

Форма обучения: очная. Программа может быть реализована с применением дистанционных образовательных технологий.

Виды занятий: практические занятия, беседа, тренировки, самостоятельная работа, индивидуальные занятия, соревнования.

Срок освоения Программы: 1 год.

Режим занятий: три раза в неделю по 2 академических часа; перерыв между занятиями 10 мин.

Раздел 2. Содержание Программы

2.1. Учебный план модульной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Дзюдо»

№ п/п	Наименование образовательных модулей	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	«Дзюдо. Основы» (6,5-10 лет)	148	10	138
2.	«Дзюдо. Перспектива» (8-10 лет)	222	62	160
3.	«Дзюдо. Интенсив» (8-18 лет)	222	62	160
4.	«Дзюдо. Соревновательная подготовка» (8-18 лет)	74	14	60
Итого:		666	155	511

2.2. Учебный план образовательного модуля «Дзюдо. Основы»

Предмет: «Дзюдо»

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	Из них:		Формы аттестации / контроля
			теория	практика	
1.	Раздел 1. Введение	3	3	-	
1.1	«Мой Дворец». История Дворца пионеров и его традиции	2	2	-	
1.2	Введение в Программу. Требования к технике безопасности на занятиях	1	1	-	
2.	Раздел 2. Теоретическая подготовка	7	7	-	
2.1	Правила дзюдо	2	2	-	
2.2	Развитие волевых качеств	2	2	-	
2.3	Эстетическая подготовка	1	1	-	
2.4	«Мой выбор». Мир профессий	2	2	-	
3.	Раздел 3. Общая физическая подготовка	70	-	70	
3.1	Ходьба	6	-	6	
3.2.	Бег	8	-	8	
3.3.	Равновесие	8	-	8	
3.4.	Лазание	8	-	8	
3.5.	Прыжки	8	-	8	
3.6	Ориентирование в пространстве	8	-	8	
3.7	Акробатические упражнения	8	-	8	
3.8	Висы, упоры	8	-	8	
3.9	Подвижные игры. Текущий контроль	8	-	8	Спортивное тестирование
4.	Раздел 4. Основы техники дзюдо	68	-	68	
4.1	Элементы техники дзюдо. Шаги	8	-	8	
4.2	Элементы техники дзюдо. Повороты	8	-	8	

4.3	Элементы техники дзюдо. Захваты	8	-	8	
4.4	Элементы техники дзюдо. Выведение из равновесия	8	-	8	
4.5	Элементы техники дзюдо. Падения	8	-	8	
4.6	Элементы техники дзюдо. Броски	8	-	8	
4.7	Основы техники дзюдо в партере	8	-	8	
4.8	Основы техники дзюдо в партере. Удержание	8	-	8	
4.9	Итоговое занятие «Дзюдо. Основы». Промежуточная аттестация	4	-	4	Индивидуальный зачет
	Всего часов:	148	10	138	

2.2.1 Содержание учебного плана образовательного модуля «Дзюдо. Основы»

Раздел 1. Введение (3 часа)

Тема 1.1 «Мой Дворец». История Дворца пионеров и его традиции (2 часа).

Теория (2 часа).

Беседа о Дворце пионеров и школьников им. Н.К. Крупской и его традициях.

Тема 1.2 Введение в Программу. Требования к технике безопасности на занятиях (1 час).

Теория (1 час).

Вводный инструктаж по технике безопасности. Основные правила поведения в зале. Гигиенические требования к форме. Структура занятия. Беседа о борьбе дзюдо.

Раздел 2. Теоретическая подготовка (7 часов).

Тема 2.1 Правила дзюдо (2 часа).

Теория (2 часа).

Правила борьбы дзюдо, правила соревнований, правила поединков. Особенности дзюдоистов возрастных групп до 11, до 13, до 15 лет.

Тема 2.2 Развитие волевых качеств (2 часа).

Теория (2 часа).

Пути формирования волевых качеств: самостоятельность у занимающихся (подготовка спортивной формы к тренировочному занятию), дисциплинированность (выполнение строевых упражнений, заданий тренера), трудолюбие (старательно тренироваться, не лениться), настойчивость (стремиться хорошо выполнить упражнение, которое не получается).

Тема 2.3 Эстетическая подготовка (1 час).

Теория (1 час).

Проявления эстетических качеств: способность воспринимать и оценивать красоту движений, правильную осанку, выполнение технических действий спортсменами.

Проявление эстетических качеств усиливает посещение крупных спортивных соревнований и восприятие эталонной техники дзюдо и других видов спорта.

Тема 2.4 «Мой выбор». Мир профессий (2 часа).

Теория (2 часа).

Характеристика профессий в сфере спорта. Виды спорта (летние и зимние), рассказы об известных спортсменах-дзюдоистах.

Раздел 3. Общая физическая подготовка (70 часов).

Тема 3.1 Ходьба (6 часов).

Практика (6 часов).

Изучение и отработка техники выполнения.

Ходьба на носках, ходьба на пятках, ходьба на внешней стороне стопы, ходьба на внутренней стороне стопы, ходьба с высоким подниманием бедра, ходьба с перешагиванием через предметы, ходьба со сменой направления, ходьба змейкой.

Тема 3.2. Бег (8 часов).

Практика (8 часов).

Изучение и отработка техники выполнения.

Обычный бег, бег с высоким подниманием колена, бег с захлестом голени назад, бег с остановкой по команде, бег со сменой направления, бег скрестным шагом, челночный бег, бег в парах.

Тема 3.3 Равновесие (8 часов).

Практика (8 часов).

Изучение и отработка техники выполнения.

Отработка стойки на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки, ходьба по лежащему шнуру, при кружении в обе стороны, между линиями, по линиям.

Тема 3.4 Лазание (8 часов).

Практика (8 часов).

Изучение и отработка техники выполнения.

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

Тема 3.5 Прыжки (8 часов).

Практика (8 часов).

Изучение и отработка техники выполнения.

Отработка прыжков на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперед, из кружка в кружок, вокруг предметов, через линии, вверх с доставанием подвешенных

предметов, с высоты 15-25 см, вверх, в длину с места, через натянутую веревочку (высота 10-15 см).

Тема 3.6 Ориентирование в пространстве (8 часов).

Практика (8 часов).

Ориентирование в спортивном зале. Правый, левый угол зала, середина квадрата, круга, построение по определенному сигналу, повороты прыжком, переступанием, зная направление лежащего предмета. Построение в колонну, круг, шеренгу. Направляющий, замыкающий. Строевые команды «становись!», «равняйся!», «шагом марш!», «стой!».

Тема 3.7 Акробатические упражнения (8 часов).

Практика (8 часов).

Группировки из положения сидя, стоя, лежа, перекаты в группировке назад (из положения сидя), перекаты влево, вправо из исходного положения лежа на спине, перекаты назад из упора присев, из исходного положения лежа на животе, перекаты вперед, назад.

Тема 3.8 Висы, упоры (8 часов).

Практика (8 часов).

Вис на перекладине, вис спиной на гимнастической стенке, упор стоя на коленях, упор сзади на полу, вис на турнике на прямых руках, вис на турнике на согнутых руках в локтях.

Тема 3.9 Подвижные игры (8 часов).

Практика (8 часов).

Проведение подвижных игр, совершенствующих технику бега и прыжков: «Караси и щука», «Белые медведи», «Эстафета зверей», «Команда быстроногих», «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», «Кто обгонит», «Совушка».

Проведение подвижных игр, совершенствующих ориентирование в пространстве: «Два Мороза», «Волки во рву», «Гуси-лебеди», «Космонавты».

Проведение подвижных игр, формирующих навыки противоборства: «Тяни в круг», «Перетягивание через черту», «Петушиный бой».

Проведение подвижных игр, развивающих точность движений: «Часовые и разведчики», «Охотники и утки», «Погоня», «Старт после броска».

Проведение подвижных игр, развивающих быстроту и ловкость: «Эстафета с элементами равновесия», «День и ночь», «Встречная эстафета с бегом».

Текущий контроль.

Раздел 4. Основы техники дзюдо (68 часов).

Тема 4.1 Элементы техники дзюдо. Шаги (8 часов).

Практика (8 часов).

Рэй - приветствие (поклон). Тачи - рэй (tachi - rei) - приветствие стоя. Дза - рэй (za - rei) - приветствие на коленях. Оби (obi) - пояс. Завязывание пояса. Изучение стоек,

передвижений и поворотов. Шисей (shisei) - стойки. Шинтай (shintai) - передвижения. Аюми - аши (ayumi - ashi) - передвижение обычными шагами. Цуги - аши (tsugi - ashi) - передвижение приставными шагами: вперед - назад, влево - вправо, по диагонали.

Тема 4.2 Элементы техники дзюдо. Повороты

Практика (8 часов).

Тай - сабаки (tai - sabaki) - повороты (перемещения тела): на 90 градусов шагом вперед, на 90 градусов шагом назад, на 180 градусов скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали), на 180 градусов скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали), на 180 градусов круговым шагом вперед, на 180 градусов круговым шагом назад.

Тема 4.3 Элементы техники дзюдо. Захваты (8 часов).

Практика (8 часов).

Куми - ката (kumi - kata) - захваты (основной захват - рукав-отворот).

Тема 4.4 Элементы техники дзюдо. Выведение из равновесия (8 часов).

Практика (8 часов).

Кузуши (kuzushi) - выведение из равновесия: вперед (mae-kuzushi), назад (ushiro-kuzushi), вправо (migi-kuzushi), влево (hadari-kuzushi), вперед-вправо (mae-migi-kuzushi), вперед-влево (mae-hidari-kuzushi), назад-вправо (ushiro-migi-kuzushi), назад-влево (ushiro-hidari-kuzushi).

Тема 4.5 Элементы техники дзюдо. Падения (8 часов).

Практика (8 часов).

Падения (ukemi): на бок (yoko-ukemi), на спину (ushiro-ukemi), на живот (mae-ukemi), кувыркком (zenpo-tenkai-ukemi).

Подготовка занимающихся к дальнейшему изучению падений, выполняются группировки из различных исходных положений.

Тема 4.6. Элементы техники дзюдо. Броски (8 часов).

Практика (8 часов).

Изучение техники бросков (nage-waza) и техники сковывающих действий (katame-waza).

Тема 4.7 Основы техники дзюдо в партере (8 часов).

Практика (8 часов).

Изучение техники сковывающих действий (katame-waza).

Non-kesa-gatame - удержание сбоку.

Kata-gatame - удержание с фиксацией плеча головой.

Eko-shiho-gatame - удержание поперек.

Тема 4.8 Основы техники дзюдо в партере. Удержание (8 часов).

Практика (8 часов).

Отработка техники удержания: Kami-shiho-gatame – удержание со стороны головы.
Tate-shiho-gatame – удержание верхом.

Тема 4.9 Итоговое занятие «Дзюдо. Основы». Промежуточная аттестация (4 часа).

Практика (4 часа).

Промежуточная аттестация.

Демонстрация техники этикета и бросков дзюдо в стойке и в партере, демонстрация элементов разделов — акробатика. Занесение результатов в протокол. Подведение итогов года.

**2.3 Учебный план образовательного модуля «Дзюдо. Перспектива»
предмет: «дзюдо»**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	Из них:		Формы аттестации / контроля
			теория	практика	
1.	Раздел 1. Введение	6	6	-	
1.1	«Мой Дворец». История Дворца пионеров и его традиции	2	2	-	
1.2	Введение в программу. История восточных единоборств	2	2	-	
1.3	Техника безопасности на занятии	1	1	-	
1.4	Основы самоконтроля	1	1	-	
2.	Раздел 2. Базовая техника	24	6	18	
2.1	Страховка	8	2	6	
2.2	Захваты	8	2	6	
2.3	Перемещения	8	2	6	
3.	Раздел 3. Работа в стойке	48	12	36	
3.1	Изучение приёмов с акцентом на страховку	8	2	6	
3.2	Выведение из равновесия, работа с захватом	8	2	6	
3.3	Выведение из равновесия работа в движении	8	2	6	
3.4	Тай сабаки, учикоми на месте	8	2	6	
3.5	Тай сабаки, учикоми в движении	8	2	6	
3.6	Игровая борьба. Текущий контроль	8	2	6	Спортивное тестирование
4.	Раздел 4. Работа в партере	40	10	30	

4.1	Перевероты из положения «скамейка»	8	2	6	
4.2	Перевероты из положения лежа	8	2	6	
4.3	Уходы с удержания «с боку»	8	2	6	
4.4	Уходы с удержания «поперёк»	8	2	6	
4.5	Перевод борьбы в партер	8	2	6	
5.	Раздел 5. Ката в стойке	66	18	48	
5.1	Подножка задняя	6	2	4	
5.2	Отхват	6	2	4	
5.3	Подсечка боковая	7	2	5	
5.4	Подсечка передняя	7	2	5	
5.5	Подсечка в колено под отставленную ногу	8	2	6	
5.6	Зацеп изнутри голенью	8	2	6	
5.7	Контрприём от задней подножки	8	2	6	
5.8	Контрприём от зацепа изнутри 1 вариант	8	2	6	
5.9	Контрприём от зацепа изнутри 2 вариант Текущий контроль	8	2	6	Спортивное тестирование
6.	Раздел 6. Виды бросков	38	10	28	
6.1	Бросок через бедро скручиванием	8	2	6	
6.2	Бросок через спину с захватом руки	8	2	6	
6.3	Бросок через спину с захватом отворта	8	2	6	
6.4	Бросок через плечо	8	2	6	
6.5	«Мой выбор». Мир профессий в сфере спорта	2	2		
6.6	Итоговое занятие «Дзюдо. Перспектива». Промежуточная аттестация	4	-	4	Индивидуальный зачет
	Всего часов:	222	62	160	

2.3.1 Содержание учебного плана образовательного модуля «Дзюдо. Перспектива»

Раздел 1. Введение (6 часов).

Тема 1.1 «Мой Дворец». История Дворца пионеров и его традиции (2 часа).

Теория (2 часа).

Беседа о Дворце пионеров и школьников им. Н.К. Крупской и его традициях.

Тема 1.2 Введение в Программу. История восточных единоборств (2 часа).

Теория (2 часа).

Объяснение отличий и схожих характеристик в различных практиках единоборств, практикуемых в наше время. Истоки и философия восточных единоборств как неразрывная связь между формой и содержанием в действии. История восточных единоборств со времен основания школы в Японии и по наши дни.

Тема 1.3 Техника безопасности на занятии (1 час).

Теория (1 час).

Вводный инструктаж по технике безопасности. Основные правила поведения в зале. Гигиенические требования к форме. Структура занятия. Беседа о борьбе дзюдо.

Тема 1.4 Основы самоконтроля (1 час).

Теория (1 час).

Основы самоконтроля. Понятие контроль в оценивании физического состояния спортсмена. Понятие контроль в оценивании психологического состояния спортсмена. Средства осуществления контроля и самоконтроля. Значение самоконтроля, как фактора надлежащего роста спортивного мастерства. Объективный контроль на этапах онтогенеза при развитии физической и нервной систем.

Раздел 2. Базовая техника (24 часа).

Тема 2.1. Страховка (8 часов).

Теория (2 часа).

Понятие страховки и само страховки. Условия применения навыка страховки на тренировке, учебных схватках и соревновательных схватках.

Практика (6 часов).

Отработка страховки в разминке. Отработка страховки в перемещениях. Отработка страховки в падениях. Отработка страховки в бросках. Отработка страховки индивидуально. Отработка страховки в парах.

Тема 2.2. Захваты (8 часов).

Теория (2 часа).

Классический захват, разновидности классического захвата, применение классического захвата. Неклассический захват, применение неклассического захвата, разновидности неклассического захвата. Роль захвата в борьбе. Судейство

при оценивании захвата в борьбе.

Практика (6 часов).

Обучение захвату. Изучение особенности техники при разных захватах. Обучение смене захвата в борьбе. Борьба за захват.

Тема 2.3. Перемещения (8 часов).

Теория (2 часа).

Особенности перемещений на тренировке. Особенности перемещений в борьбе. Задача и роль освоения перемещений в решении конкретных задач.

Практика (6 часов).

Практика перемещения бегом, перемещения спиной вперед, перемещения приставным шагом вправо, перемещения приставным шагом влево, перемещения скрестным шагом вправо, перемещения скрестным шагом влево.

Раздел 3. Работа в стойке (48 часов).

Тема 3.1 Изучение приёмов с акцентом на страховку (8 часов).

Теория (2 часа).

Объяснение правил выполнения приёмов, как помощь в падении партнёру. Показ преподавателем стереотипа движения как уке, так и тори.

Практика (6 часов).

Отработка приёмов с акцентом на страховку. Работа с подводящими действиями приёмов желтого пояса. Парная отработка движений в режиме разминочного комплекса подводящих упражнений. Усовершенствование умения страховаться с учебными захватами. Игровые задания в парах для развития вариативности умения страховаться.

Тема 3.2 Выведение из равновесия, работа с захватом (8 часов).

Теория (2 часа).

Объяснение принципов и значения выведения из равновесия. Показ преподавателем схемы работы исходя из стойки.

Практика (6 часов).

Работа в правосторонней стойке. Акцент на сохранение стойки в передвижении. Задания на борьбу за захват для тори. Задания на борьбу за захват для уке. Работа на срыв захвата и взятие захвата сверху, косоуго захвата. Атакующие действия с неправильным захватом. Контратакующие действия с неправильным захватом.

Тема 3.3. Выведение из равновесия работа в движении (8 часов).

Теория (2 часа).

Объяснение принципов и значения выведения из равновесия. Показ преподавателем схемы работы исходя из вектора перемещения с возвратом в прежнее исходное положение.

Практика (6 часов).

Работа в правосторонней стойке. Акцент на сохранение стойки в исходных положениях. Перемещение по диагонали с выведением на бросок вперёд.

Перемещение за спину с выведением на бросок назад. Заведение за спину в комбинации перемещений с броском вперёд.

Тема 3.4 Тай сабаки, учикоми на месте (8 часов).

Теория (2 часа).

Объяснение учикоми как технического действия в парах, так и индивидуально. Показ преподавателем стереотипа движения и фиксация внимания воспитанников на критериях оценки технической значимости действия.

Практика (6 часов).

Изучение учикоми для бросков в различной направленности атаки. Применение учикоми для решения учебных задач на различных этапах освоения предмета. Работа партнера первым номером при выполнении учикоми. Работа партнера вторым номером для выполнения учикоми.

Тема 3.5 Тай сабаки, учикоми в движении (8 часов).

Теория (2 часа).

Объяснение учикоми как технического действия в перемещении. Показ преподавателем. Преподаватель ставит акцент на последовательности действий и темпе выполнения, напоминая про критерии оценки технической значимости действия, при необходимости.

Практика (6 часов).

Учикоми в движении. Изучение в парах. Перемещение вперёд на три шага. Перемещение назад на три шага и подворот, на три шага в тай сабаки три. Перемещение вправо на три шага. Перемещение влево на три шага.

Тема 3.6. Игровая борьба (8 часов).

Теория (2 часа).

Виды борьбы по упрощенным правилам на различных этапах подготовки. Способы достижения цели в игровой борьбе для решения конкретных задач.

Практика (6 часов).

Изучение игровой борьбы ее правил, особенностей, ее ритуала. Закрепление результатов, достигнутых на отдельном этапе, способом применения игровой борьбы.

Текущий контроль. Спортивное тестирование.

Раздел 4. Работа в партере (40 часов).

Тема 4.1. Перевороты из положения «скамейка» (8 часов).

Теория (2 часа).

Обозначение ситуации наглядно. Показ положения тори, последовательности его действий. Определение действий уке. Определение цели как выход на удержание.

Практика (6 часов).

Изучение стойки в партере для освоения заданной техники. Изучение исходных положений тори для выполнения заданной техники в партере. Работа по освоению приемов в партере как в правую сторону, так и в левую сторону. Изучение отличий

исполнения техники приема в зависимости от развития ситуации. Индивидуализация техники.

Тема 4.2. Перевороты из положения лежа (8 часов).

Теория (2 часа).

Обозначение ситуации наглядно. Показ положения тори, последовательности его действий. Определение действий уке. Определение цели как выход на удержание.

Практика (6 часов).

Изучение стойки в партере для освоения заданной техники. Изучение исходных положений тори для выполнения заданной техники в партере. Работа по освоению приемов в партере как в правую сторону, так и в левую сторону. Изучение отличий исполнения техники приема в зависимости от развития ситуации. Индивидуализация техники.

Тема 4.3. Уходы с удержания «с боку» (8 часов).

Теория (2 часа).

Обозначение ситуации наглядно. Показ положения тори, последовательности его действий. Определение действий уке. Определение цели как выход на удержание.

Практика (6 часов).

Отработка стойки в партере для освоения заданной техники. Изучение исходных положений тори для выполнения заданной техники в партере. Работа по освоению приемов в партере как в правую сторону, так и в левую сторону. Изучение отличий исполнения техники приема в зависимости от развития ситуации. Индивидуализация техники.

Тема 4.4. Уходы с удержания «поперёк» (8 часов).

Теория (2 часа).

Обозначение ситуации наглядно. Показ положения тори, последовательности его действий. Определение действий уке. Определение цели как выход на удержание.

Практика (6 часов).

Отработка стойки в партере для освоения заданной техники. Изучение исходных положений тори для выполнения заданной техники в партере. Работа по освоению приемов в партере как в правую сторону, так и в левую сторону. Изучение отличий исполнения техники приема в зависимости от развития ситуации. Индивидуализация техники.

Тема 4.5. Перевод борьбы в партер (8 часов).

Теория (2 часа).

Показ преподавателем исходного положения для выхода на задание в уже наработанные приёмы. Обозначение ситуации в рамках взгляда арбитра, положение шидо и технического перехода в партер.

Практика (6 часов).

Изучение и отработка техники всего раздела по наработанным темам в динамике перехода из исходного положения борьбы в стойке.

Разучивание как в парах, так и в группах. Акцентирование внимания на критериях оценки ката. Изучение ритуала демонстрации ката. Изучение стоек для освоения заданной техники. Изучение исходных положений партнеров для выполнения заданной техники. Работа по освоению приемов как в правую сторону, так и в левую сторону.

Тема 5.9 Контрприём от зацепа изнутри 2 вариант (8 часов).

Теория (2 часа).

Показ преподавателем исходного положения, действий тори, конечного положения. Показ раздельный, цельный и в динамике. Обозначение особенностей страховки, если они есть.

Практика (6 часов).

Разучивание в парах. Акцентирование внимания на критериях оценки ката. Изучение стоек для освоения заданной техники. Отработка исходных положений партнеров для выполнения заданной техники. Работа по освоению приемов как в правую сторону, так и в левую сторону.

Раздел 6. Виды бросков (38 часов).

Тема 6.1 Бросок через бедро скручиванием (8 часов).

Теория (2 часа).

Показ преподавателем исходного положения, действий тори, конечного положения. Показ раздельный, цельный и в динамике. Обозначение особенностей страховки, если они есть.

Практика (6 часов).

Разучивание как в парах, так и в группах. Акцентирование внимания на критериях оценки ката. Изучение ритуала демонстрации ката. Изучение стоек для освоения заданной техники. Изучение исходных положений партнеров для выполнения заданной техники. Работа по освоению приемов как в правую сторону, так и в левую сторону.

Тема 6.2 Бросок через спину с захватом руки (7 часов).

Теория (2 часа).

Показ преподавателем исходного положения, действий тори, конечного положения. Показ раздельный, цельный и в динамике. Обозначение особенностей страховки, если они есть.

Практика (5 часов).

Разучивание в парах. Акцентирование внимания на критериях оценки ката. Изучение стоек для освоения заданной техники. Отработка исходных положений партнеров для выполнения заданной техники. Работа по освоению приемов как в правую сторону, так и в левую сторону.

Тема 6.3 Бросок через спину с захватом отворота (7 часов).

Теория (2 часа).

Показ преподавателем исходного положения, действий тори, конечного положения. Показ раздельный, цельный и в динамике. Обозначение особенностей страховки,

если они есть.

Практика (5 часов).

Разучивание в парах. Акцентирование внимания на критериях оценки ката. Изучение стоек для освоения заданной техники. Отработка исходных положений партнеров для выполнения заданной техники. Работа по освоению приемов как в правую сторону, так и в левую сторону.

Тема 6.4 Бросок через плечо (7 часов).

Теория (2 часа).

Показ преподавателем исходного положения, действий тори, конечного положения. Показ раздельный, цельный и в динамике. Обозначение особенностей страховки, если они есть.

Практика (5 часов).

Разучивание в парах. Акцентирование внимания на критериях оценки ката. Изучение стоек для освоения заданной техники. Отработка исходных положений партнеров для выполнения заданной техники. Работа по освоению приемов как в правую сторону, так и в левую сторону.

Тема 6.5 «Мой выбор». Мир профессий в сфере спорта (2 часа).

Теория (2 часа).

Формирование устойчивого понимания значимости спорта рекреационной направленности как неотъемлемой части здорового образа жизни. Обозначение конкретных элементов спортивно-оздоровительной деятельности и их связь жизнью и деятельностью человека с малых лет и до преклонной старости. Проводится показательная экскурсия, направленная на формирования предметного представления.

Тема 6.6 Итоговое занятие «Дзюдо. Перспектива». Промежуточная аттестация (4 часа).

Практика (4 часа).

Промежуточный тест по технической подготовке. Демонстрация изученной техники на оценку с использованием контрольно-измерительных материалов установленной формы и содержания по отдельному разделу предмета ката. Соблюдаются ритуал и терминология восточных единоборств. Уделяется особое внимание правильности техники исполнения упражнений, времени исполнения упражнения. Проводится сравнительная работа с целью мотивирования к улучшению оцениваемых показателей.

2.4 Учебный план образовательного модуля «Дзюдо. Интенсив»
предмет: «дзюдо»

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	Из них:		Формы аттестации / контроля
			теория	практика	
1.	Раздел 1. Введение	4	4	-	
1.1	«Мой Дворец». История Дворца пионеров и его традиции	2	2	-	
1.2	«Мой выбор». Мир профессий в сфере спорта	2	2	-	
2.	Раздел 2. Основы дзюдо	6	6	-	
2.1	История восточных единоборств	1	1	-	
2.2	Основы самоконтроля	1	1	-	
2.3	Техника безопасности на занятии	1	1	-	
2.4	Система КЮ и ДАН	1	1	-	
2.5	Судейство	2	2	-	
3.	Раздел 3. Базовая техника	22	5	17	
3.1	Самостраховка	4	1	3	
3.2	Страховка в парных упражнениях	4	1	3	
3.3	Захваты. Работа с правильными захватами	8	1	7	
3.4	Захваты. Работа с неправильными захватами	4	1	3	
3.5	Захваты. Текущий контроль	2	1	1	Спортивное тестирование
4.	Раздел 4. Работа в стойке	66	19	47	
4.1	Изучение приёмов с неправильными захватами	4	2	2	
4.2	Работа на захват право направо	8	2	6	
4.3	Работа на захват право налево	4	2	2	
4.4	Выведение из равновесия, работа с захватом	8	2	6	
4.5	Выведение из равновесия работа в движении	8	2	6	
4.6	Учикоми на месте	8	2	6	
4.7	Учикоми в движении	8	2	6	
4.8	Борьба по заданию	8	2	6	
4.9	Рандори	8	2	6	

4.10	Работа в стойке. Текущий контроль	2	1	1	Спортивное тестирование
5.	Раздел 5. Работа в партере	40	8	32	
5.1	Перевороты из положения «скамейка»	4	1	3	
5.2	Перевороты из положения лежа	4	1	3	
5.3	Переворот из положения сидя между ног	4	1	3	
5.4	Переворот из положения «лягушка»	4	1	3	
5.5	Переворот из положения лёжа между ног	4	1	3	
5.6	Уходы с удержания «с боку»	4	1	3	
5.7	Уходы с удержания «поперёк»	4	1	3	
5.8	Уходы с оплетания	4	1	3	
5.9	Перевод борьбы в партер	4	-	4	
5.10	Уходы. Текущий контроль	4	-	4	Спортивное тестирование
6.	Раздел 6. Ката в стойке	84	20	64	
6.1	Задняя подсечка	8	2	6	
6.2	Подсечка изнутри	8	2	6	
6.3	Бросок через бедро с захватом шеи	8	2	6	
6.4	Бросок через бедро с захватом отворота	8	2	6	
6.5	Боковая подсечка в темп шагов	8	2	6	
6.6	Передняя подножка	8	2	6	
6.7	Подхват бедром под две ноги	8	2	6	
6.8	Подхват изнутри	8	2	6	
6.9	Бросок через бедро с захватом двух рукавов	8	2	6	
6.10	Одноимённый зацеп изнутри голенью	8	2	6	
6.11	Итоговое занятие «Дзюдо. Интенсив». Промежуточная аттестация	4	-	4	Индивидуальный зачет
	Всего часов:	222	63	159	

2.4.1 Содержание учебного плана образовательного модуля «Дзюдо. Интенсив»

Раздел 1. Введение (4 часа).

Тема 1.1 «Мой Дворец». История Дворца пионеров и его традиции (2 часа).

Теория (2 часа).

Беседа о Дворце пионеров и школьников им. Н.К. Крупской и его традициях.

Тема 1.2 «Мой выбор». Мир профессий в сфере спорта (2 часа).

Теория (2 часа).

Формирование устойчивого понимания значимости спорта рекреационной направленности как неотъемлемой части здорового образа жизни. Обозначение конкретных элементов спортивно-оздоровительной деятельности и их связь жизнью и деятельностью человека с малых лет и до преклонной старости. Проводится показательная экскурсия, направленная на формирования предметного представления.

Раздел 2. Основы дзюдо (6 часов).

Тема 2.1 История восточных единоборств (1 час).

Теория (1 час).

Объяснение отличий и схожих характеристик в различных практиках единоборств, практикуемых в наше время. Истоки и философия восточных единоборств как неразрывная связь между формой и содержанием в действии. История восточных единоборств со времен основания школы в Японии и по наши дни.

Тема 2.2 Основы самоконтроля (1 час).

Теория (1 час).

Основы самоконтроля. Понятие контроль в оценивании физического состояния спортсмена. Понятие контроль в оценивании психологического состояния спортсмена. Средства осуществления контроля и самоконтроля. Значение самоконтроля, как фактора надлежащего роста спортивного мастерства. Объективный контроль на этапах онтогенеза при развитии физической и нервной систем.

Тема 2.3 Техника безопасности на занятии (1 час).

Теория (1 час).

Техника безопасности на занятии. Понятие безопасность. Понятие техники безопасности. Этапы тренировочного процесса с учетом техники безопасности. Элементы техники безопасности в регламентированных частях тренировочного занятия. Значение соблюдения техники безопасности в процессе развития юного спортсмена. Особенности техники безопасности при соревновательных условиях.

Тема 2.4 Система КЮ и ДАН (1 час).

Теория (1 час).

Понятие КЮ и ДАН, их интерпретация в российской практике. Для чего нужны классификации КЮ, сколько уровней классификаций существует и что это означает в практическом применении. Требования к присвоению КЮ. Классификация ДАН. Порядок присвоения ДАН и требования к этому. Практическое значение присвоенного ДАНа.

Тема 2.5 Судейство (2 часа).

Теория (2 часа).

Судейство как система фиксации спортивного результата. Судейство как уровень освоения понимания борьбы и формальных требований к ней. Различие правил соревнований по возрасту контингента. Различие правил соревнований по уровню подготовки контингента. Дополнительные ограничения, касающиеся правил проведения соревнований. Значение изменений правил соревнований и их последствия для развития борьбы.

Раздел 3. Базовая техника (22 часа).

Тема 3.1 Самостраховка (4 часа).

Теория (1 час).

Понятие самостраховки. Условия применения навыка страховки на тренировке, учебных схватках и соревновательных схватках.

Практика (3 часа).

Изучение самостраховки в разминке, Изучение страховки в падениях. Изучение самостраховки в бросках. Изучение индивидуально и в парах.

Тема 3.2 Страховка в парных упражнениях (4 часа).

Теория (1 час).

Объяснение правильного исходного положения для упражнений.

Практика (3 часа).

Изучение и закрепление правильного исходного положения для упражнения. Отработка навыка до скоростной динамики.

Тема 3.3 Захваты. Работа с правильными захватами (8 часов).

Теория (1 час).

Правильный или классический хват, разновидности этого захвата, применение в борьбе и на тренировке. Роль захвата в борьбе. Судейство при оценивании захвата в борьбе.

Практика (7 часов).

Все виды правильных захватов. Изучение особенности техники при разных захватах. Обучение смене захвата в борьбе. Борьба за хват.

Тема 3.4 Захваты. Работа с неправильными захватами (4 часа).

Теория (1 час).

неправильный хват, применение захвата, разновидности захвата. Показ преподавателем вариантов перехода на неправильный хват. Особенности

перемещений и переходов в стойке при работе на неправильный захват. Особенности перемещений в борьбе.

Практика (3 часа).

Отработка практики взятия неправильного захвата. Изучение комбинаций в борьбе за захват. Контрработа на захват.

Тема 3.5 Захваты (2 часа).

Теория (1 час).

Объяснить правила, применяемые к страховке. Рассказать про правильный и неправильный захват, основные позиции для применения. Перечислить перемещения.

Практика (1 час).

Продемонстрировать страховку в парных упражнениях. Продемонстрировать возможное развитие атаки-контратаки в соответствии с захватом. Продемонстрировать перемещения. Со сменой захвата. Текущий контроль

Раздел 4. Работа в стойке (66 часов).

Тема 4.1. Изучение приёмов с неправильными захватами (4 часа).

Теория (2 часа).

Объяснение правил выполнения приёмов. Показ преподавателем стереотипа движения как уке, так и тори.

Практика (2 часа).

Изучение приёмов с неправильными захватами. Отработка вариантов и комбинаций.

Тема 4.2 Работа на захват право направо (8 часов).

Теория (2 часа).

Показ преподавателем основных правил и их объяснение.

Практика (6 часов).

Изучение техники захвата в исходных положениях правосторонней стойки как уке, так и тори. Закрепление навыка.

Тема 4.3 Работа на захват право налево (4 часа).

Теория (2 часа).

Характеристика основных правил и их особенности.

Практика (2 часа).

Изучение техники захвата в исходных положениях правосторонней стойки тори и левосторонней уке, и наоборот. Отработка и закрепление навыка.

Тема 4.4. Выведение из равновесия, работа с захватом (8 часов).

Теория (2 часа).

Объяснение принципов и значения выведения из равновесия. Показ преподавателем схемы работы исходя из стойки.

Практика (6 часов).

Работа в правосторонней стойке. Акцент на сохранение стойки в передвижении. Задания на борьбу за захват для тори. Задания на борьбу за захват для уке. Работа на срыв захвата и взятие захвата сверху, косога захвата. Атакующие действия с неправильным захватом. Контратакующие действия с неправильным захватом.

Тема 4.5 Выведение из равновесия работа в движении (8 часов).

Теория (2 часа).

Объяснение принципов и значения выведения из равновесия. Показ преподавателем схемы работы исходя из вектора перемещения с возвратом в прежнее исходное положение.

Практика (6 часов).

Работа в правосторонней стойке. Акцент на сохранение стойки в исходных положениях. Перемещение по диагонали с выведением на бросок вперёд. Перемещение за спину с выведением на бросок назад. Заведение за спину в комбинации перемещений с броском вперёд.

Тема 4.6 Учикоми на месте (8 часов).

Теория (2 часа).

Объяснение учикоми как технического действия в парах так и индивидуально. Показ преподавателем стереотипа движения и фиксация внимания воспитанников на критериях оценки технической значимости действия.

Практика (6 часов).

Изучение учикоми для бросков в различной направленности атаки. Применение учикоми для решения учебных задач на различных этапах освоения предмета. Работа партнера первым номером при выполнении учикоми. Работа партнера вторым номером для выполнения учикоми.

Тема 4.7 Учикоми в движении (8 часов).

Теория (2 часа).

Объяснение учикоми как технического действия в перемещении. Показ преподавателем. Преподаватель ставит акцент на последовательности действий и темпе выполнения, напоминая про критерии оценки технической значимости действия, при необходимости.

Практика (6 часов).

Учикоми в движении. Изучение в парах. Перемещение вперёд на три шага. Перемещение назад на три шага. Перемещение вправо на три шага. Перемещение влево на три шага.

Тема 4.8 Борьба по заданию (8 часов).

Теория (2 часа).

Борьба из заданных исходных положений по правилам. Обозначение задач тори и уке. Показ преподавателем вариантов развития в борьбе для решения конкретных задач.

Практика (6 часов).

Изучение приёмов в борьбе исходя из оговорённых правил. Закрепление результатов, достигнутых на отдельном этапе, способом смены ролей, постановкой обязательно меняющихся правил борьбы.

Тема 4.9 Рандори (8 часов).

Теория (2 часа).

Показ преподавателем подводящих упражнений для освоения ролей уке и тори. Объяснение целей рандори.

Практика (6 часов).

Изучение и закрепление стереотипов ролей в рандори. Отработка конкретных задач и произвольных.

Тема 4.10. Работа в стойке (2 часа).

Теория (1 час).

Выборочный опрос по темам раздела.

Практика (1 час).

Демонстрация выполнения задания в рандори. Текущий контроль

Раздел 5. Работа в партере (40 часов).

Тема 5.1 Перевороты из положения «скамейка» (4 часа).

Теория (1 час).

Обозначение ситуации наглядно. Показ положения тори, последовательности его действий. Определение действий уке. Определение цели как выход на удержание.

Практика (3 часа).

Отработка стойки в партере для освоения заданной техники. Изучение исходных положений тори для выполнения заданной техники в партере. Работа по освоению приемов в партере как в правую сторону, так и в левую сторону. Изучение отличий исполнения техники приема в зависимости от развития ситуации. Индивидуализация техники.

Тема 5.2 Перевороты из положения лежа (4 часа).

Теория (1 час).

Обозначение ситуации наглядно. Показ положения тори, последовательности его действий. Определение действий уке. Определение цели как выход на удержание.

Практика (3 часа).

Отработка стойки в партере для освоения заданной техники. Изучение исходных положений тори для выполнения заданной техники в партере. Работа по освоению приемов в партере как в правую сторону, так и в левую сторону. Изучение отличий исполнения техники приема в зависимости от развития ситуации. Индивидуализация техники.

Тема 5.3 Переворот из положения сидя между ног (4 часа).

Теория (1 час).

Обозначение ситуации наглядно. Показ положения тори, последовательности его

действий. Определение действий уке. Определение цели как выход на удержание.

Практика (3 часа).

Отработка стойки в партере для освоения заданной техники. Изучение исходных положений тори для выполнения заданной техники в партере. Работа по освоению приемов в партере как в правую сторону, так и в левую сторону. Изучение отличий исполнения техники приема в зависимости от развития ситуации. Индивидуализация техники.

Тема 5.4 Переворот из положения «лягушка» (4 часа).

Теория (1 час).

Обозначение ситуации наглядно. Показ положения тори, последовательности его действий. Определение действий уке. Определение цели как выход на удержание.

Практика (3 часа).

Отработка стойки в партере для освоения заданной техники. Изучение исходных положений тори для выполнения заданной техники в партере. Работа по освоению приемов в партере как в правую сторону, так и в левую сторону. Изучение отличий исполнения техники приема в зависимости от развития ситуации. Индивидуализация техники.

Тема 5.5 Переворот из положения лёжа между ног (4 часа).

Теория (1 час).

Обозначение ситуации наглядно. Показ положения тори, последовательности его действий. Определение действий уке. Определение цели как выход на удержание.

Практика (3 часа).

Отработка стойки в партере для освоения заданной техники. Изучение исходных положений тори для выполнения заданной техники в партере. Работа по освоению приемов в партере как в правую сторону, так и в левую сторону. Изучение отличий исполнения техники приема в зависимости от развития ситуации. Индивидуализация техники.

Тема 5.6 Уходы с удержания «с боку» (4 часа).

Теория (1 час).

Обозначение ситуации наглядно. Показ положения тори, последовательности его действий. Определение действий уке. Определение цели как выход на удержание.

Практика (3 часа).

Отработка стойки в партере для освоения заданной техники. Изучение исходных положений тори для выполнения заданной техники в партере. Работа по освоению приемов в партере как в правую сторону, так и в левую сторону. Изучение отличий исполнения техники приема в зависимости от развития ситуации. Индивидуализация техники.

Тема 5.7 Уходы с удержания «поперёк» (4 часа).

Теория (1 час).

Обозначение ситуации наглядно. Показ положения тори, последовательности его

действий. Определение действий уке. Определение цели как выход на удержание.

Практика (3 часа).

Отработка стойки в партере для освоения заданной техники. Изучение исходных положений тори для выполнения заданной техники в партере. Работа по освоению приемов в партере как в правую сторону, так и в левую сторону. Изучение отличий исполнения техники приема в зависимости от развития ситуации. Индивидуализация техники.

Тема 5.8 Уходы с оплетания (4 часа).

Теория (1 час).

Обозначение ситуации наглядно. Показ положения тори, последовательности его действий. Определение действий уке. Определение цели как выход на удержание.

Практика (3 часа).

Отработка стойки в партере для освоения заданной техники. Изучение исходных положений тори для выполнения заданной техники в партере. Работа по освоению приемов в партере как в правую сторону, так и в левую сторону. Изучение отличий исполнения техники приема в зависимости от развития ситуации. Индивидуализация техники.

Тема 5.9 Перевод борьбы в партер (4 часа).

Практика (4 часа).

Отработка техники всего раздела по наработанным темам в динамике перехода из исходного положения борьбы в стойке.

Тема 5.10. Уходы (4 часа)..

Практика (4 часа).

Показать удержания и уходы. Текущий контроль.

Раздел 6. Ката в стойке (84 часа).

Тема 6.1. Задняя подсечка (8 часов).

Теория (2 часа).

Показ преподавателем исходного положения, действий тори, конечного положения. Показ раздельный, цельный и в динамике. Обозначение особенностей страховки, если они есть.

Практика (6 часов).

Разучивание как в парах, так и в группах. Акцентирование внимания на критериях оценки ката. Изучение ритуала демонстрации ката. Изучение стоек для освоения заданной техники. Изучение исходных положений партнеров для выполнения заданной техники. Работа по освоению приемов как в правую сторону, так и в левую сторону.

Тема 6.2 Подсечка изнутри (8 часов).

Теория (2 часа).

Показ преподавателем исходного положения, действий тори, конечного положения. Показ раздельный, цельный и в динамике. Обозначение особенностей страховки, если они есть.

Практика (6 часов).

Разучивание как в парах, так и в группах. Акцентирование внимания на критериях оценки ката. Изучение ритуала демонстрации ката. Изучение стоек для освоения заданной техники. Изучение исходных положений партнеров для выполнения заданной техники. Работа по освоению приемов как в правую сторону, так и в левую сторону.

Тема 6.3 Бросок через бедро с захватом шен (8 часов).

Теория (2 часа).

Показ преподавателем исходного положения, действий тори, конечного положения. Показ раздельный, цельный и в динамике. Обозначение особенностей страховки, если они есть.

Практика (6 часов).

Разучивание как в парах, так и в группах. Акцентирование внимания на критериях оценки ката. Изучение ритуала демонстрации ката. Изучение стоек для освоения заданной техники. Изучение исходных положений партнеров для выполнения заданной техники. Работа по освоению приемов как в правую сторону, так и в левую сторону.

Тема 6.4 Бросок через бедро с захватом отворота (8 часов).

Теория (2 часа).

Показ преподавателем исходного положения, действий тори, конечного положения. Показ раздельный, цельный и в динамике. Обозначение особенностей страховки, если они есть.

Практика (6 часов).

Разучивание как в парах, так и в группах. Акцентирование внимания на критериях оценки ката. Изучение ритуала демонстрации ката. Изучение стоек для освоения заданной техники. Изучение исходных положений партнеров для выполнения заданной техники. Работа по освоению приемов как в правую сторону, так и в левую сторону.

Тема 6.5 Боковая подсечка в темп шагов (8 часов).

Теория (2 часа).

Показ преподавателем исходного положения, действий тори, конечного положения. Показ раздельный, цельный и в динамике. Обозначение особенностей страховки, если они есть.

Практика (6 часов).

Разучивание как в парах, так и в группах. Акцентирование внимания на критериях оценки ката. Изучение ритуала демонстрации ката. Изучение стоек для освоения заданной техники. Изучение исходных положений партнеров для выполнения заданной техники. Работа по освоению приемов как в правую сторону, так и в левую сторону.

сторону.

Тема 6.6. Передняя подножка (8 часов).

Теория (2 часа).

Показ преподавателем исходного положения, действий тори, конечного положения. Показ раздельный, цельный и в динамике. Обозначение особенностей страховки, если они есть.

Практика (6 часов).

Разучивание как в парах, так и в группах. Акцентирование внимания на критериях оценки ката. Изучение ритуала демонстрации ката. Изучение стоек для освоения заданной техники. Изучение исходных положений партнеров для выполнения заданной техники. Работа по освоению приемов как в правую сторону, так и в левую сторону.

Тема 6.7 Подхват бедром под две ноги (8 часов).

Теория (2 часа).

Показ преподавателем исходного положения, действий тори, конечного положения. Показ раздельный, цельный и в динамике. Обозначение особенностей страховки, если они есть.

Практика (6 часов).

Разучивание как в парах, так и в группах. Акцентирование внимания на критериях оценки ката. Изучение ритуала демонстрации ката. Изучение стоек для освоения заданной техники. Изучение исходных положений партнеров для выполнения заданной техники. Работа по освоению приемов как в правую сторону, так и в левую сторону.

Тема 6.8 Подхват изнутри (8 часов).

Теория (2 часа).

Показ преподавателем исходного положения, действий тори, конечного положения. Показ раздельный, цельный и в динамике. Обозначение особенностей страховки, если они есть.

Практика (6 часов).

Разучивание как в парах, так и в группах. Акцентирование внимания на критериях оценки ката. Изучение ритуала демонстрации ката. Изучение стоек для освоения заданной техники. Изучение исходных положений партнеров для выполнения заданной техники. Работа по освоению приемов как в правую сторону, так и в левую сторону.

Тема 6.9 Бросок через бедро с захватом двух рукавов (7 часов).

Теория (1 час).

Показ преподавателем исходного положения, действий тори, конечного положения. Показ раздельный, цельный и в динамике. Обозначение особенностей страховки, если они есть.

Практика (6 часов).

Разучивание как в парах, так и в группах. Акцентирование внимания на критериях оценки ката. Изучение ритуала демонстрации ката. Изучение стоек для освоения заданной техники. Изучение исходных положений партнеров для выполнения заданной техники. Работа по освоению приемов как в правую сторону, так и в левую сторону.

Тема 6.10 Одноимённый зацеп изнутри голенью (8 часов).

Теория (2 часа).

Показ преподавателем исходного положения, действий тори, конечного положения. Показ раздельный, цельный и в динамике. Обозначение особенностей страховки, если они есть.

Практика (6 часов).

Разучивание как в парах, так и в группах. Акцентирование внимания на критериях оценки ката. Изучение ритуала демонстрации ката. Изучение стоек для освоения заданной техники. Изучение исходных положений партнеров для выполнения заданной техники. Работа по освоению приемов как в правую сторону, так и в левую сторону.

Тема 6.11. Итоговое занятие «Дзюдо. Интенсив». Промежуточная аттестация (4 часа).

Практика (4 часа).

Промежуточный контроль. Промежуточный тест по технической подготовке. Демонстрация изученной техники на оценку с использованием контрольно-измерительных материалов установленной формы и содержания по отдельному разделу предмета ката. Соблюдаются ритуал и терминология восточных единоборств. Уделяется особенное внимание правильности техники исполнения упражнений, времени исполнения упражнения. Проводится сравнительная работа с целью мотивирования к улучшению оцениваемых показателей.

**2.5 Учебный план образовательного модуля
«Дзюдо. Соревновательная подготовка»
предмет: «дзюдо»**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	Из них:		Формы аттестации / контроля
			теория	практика	
1.	Раздел 1. Введение	4	4	-	
1.1	«Мой Дворец». История Дворца пионеров и его традиции	2	2	-	
1.2	«Мой выбор». Мир профессий в сфере спорта	2	2	-	
2.	Раздел 2. Основы соревновательной подготовки	4	4		
2.1	Основы самоконтроля в подводящий период	1	1		
2.2	Техника безопасности в соревновательных условиях	1	1		
2.3	Система КЮ и ДАН, разряд	1	1		
2.4	Судейство	1	1		
3.	Раздел 3. Базовая техника	14	-	14	
3.1.	Страховка	4	-	4	
3.2	Страховка в парных упражнениях	4	-	4	
3.3	Захваты. Работа с разными захватами. Текущий контроль	6	-	6	Спортивное тестирование
4.	Раздел 4. Работа в стойке	52	6	46	
4.1	Борьба за захват право направо	8	1	7	
4.2	Борьба за захват право налево	8	1	7	
4.3	Борьба по заданию	8	1	7	
4.4	Рандори	8	1	7	
4.5	Перевод борьбы в партер	8	1	7	
4.6	Уходы с удержания	8	1	7	
4.7	Итоговое занятие «Дзюдо. Соревновательная подготовка». Промежуточная аттестация	4	-	4	Индивидуальный зачет
	Всего часов:	74	14	60	

**2.5.1 Содержание учебного плана образовательного модуля
«Дзюдо. Соревновательная подготовка»**

Раздел 1. Введение (4 часа).

Тема 1.1 «Мой Дворец». История Дворца пионеров и его традиции (2 часа).

Теория (2 часа).

Беседа о Дворце пионеров и школьников им. Н.К. Крупской и его традициях.

Тема 1.2 «Мой выбор». Мир профессий в сфере спорта (2 часа).

Теория (2 часа).

Формирование устойчивого понимания значимости спорта рекреационной направленности как неотъемлемой части здорового образа жизни. Обозначение конкретных элементов спортивно-оздоровительной деятельности и их связь жизнью и деятельностью человека с малых лет и до преклонной старости. Проводится показательная экскурсия, направленная на формирования предметного представления.

Раздел 2. Основы соревновательной подготовки (4 часа).

Тема 2.1 Основы самоконтроля в подводящий период (1 час).

Теория (1 час).

Самоконтроль в оценивании физического состояния спортсмена. Понятие контроль в оценивании психологического состояния спортсмена. Средства осуществления контроля и самоконтроля в подводящий период. Значение самоконтроля, как фактора правильного выхода на пиковые показатели работоспособности.

Тема 2.2 Техника безопасности в соревновательных условиях (1 час).

Теория (1 час).

Техника безопасности в условиях подготовки к соревнованиям, на сборах. Безопасность в спарринговых встречах. Особенности техники безопасности при соревновательных условиях.

Тема 2.3 Система КЮ и ДАН, разряд (1 час).

Теория (1 час).

Понятие КЮ и ДАН, разряд, их интерпретация в российской практике. Для чего нужны классификации КЮ, сколько уровней классификаций существует и что это означает в практическом применении. Требования к присвоению КЮ. Классификация ДАН. Порядок присвоения ДАН и требования к этому. Практическое значение присвоенного ДАНа. Разрядная система в спорте.

Тема 2.4 Судейство (1 час).

Теория (1 час).

Судейство как система фиксации спортивного результата. Судейство как уровень освоения понимания борьбы и формальных требований к ней. Различие правил соревнований по возрасту контингента. Различие правил соревнований по уровню подготовки контингента. Дополнительные ограничения, касающиеся правил проведения соревнований. Значение изменений правил соревнований и их последствия для развития борьбы.

Раздел 3. Базовая техника (14 часов).

Тема 3.1 Страховка (4 часа).

Практика (4 часа).

Условия применения навыка страховки на тренировке, учебных схватках и соревновательных схватках.

Тема 3.2 Страховка в парных упражнениях (4 часа).

Практика (4 часа).

Изучение и закрепление правильного исходного положения для упражнения. Отработка навыка до скоростной динамики.

Тема 3.3 Захваты. Работа с разными захватами (6 часов).

Практика (6 часов).

Продемонстрировать страховку в парных упражнениях. Продемонстрировать возможное развитие атаки-контратаки в соответствии с захватом. Продемонстрировать перемещения. Со сменой захвата. Текущий контроль

Раздел 4. Работа в стойке (52 часа).

Тема 4.1 Борьба за захват право на право (8 часов).

Теория (1 час).

Показ преподавателем основных правил и их объяснение.

Практика (7 часов).

Совершенствование техники борьбы на захватах в исходных положениях правосторонней стойки как уке, так и тори. Закрепление навыка в усложненных условиях.

Тема 4.2 Борьба за захват право налево (8 часов).

Теория (1 час).

Показ преподавателем основных правил и их объяснение.

Практика (7 часов).

Совершенствование техники борьбы на захватах в исходных положениях правосторонней стойки тори и левосторонней уке, и наоборот. Отработка и закрепление навыка в усложненных условиях.

Тема 4.3 Борьба по заданию (8 часов).

Теория (1 час).

Борьба из заданных исходных положений по правилам. Обозначение задач тори и уке. Показ преподавателем вариантов развития в борьбе для решения конкретных задач.

Практика (7 часов).

Изучение приёмов в борьбе исходя из оговорённых правил. Закрепление результатов, достигнутых на отдельном этапе, способом смены ролей, постановкой обязательно меняющихся правил борьбы.

Тема 4.4 Рандори (8 часов).

Теория (1 час).

Показ преподавателем подводящих упражнений для освоения ролей уке и тори. Объяснение целей рандори.

Практика (7 часов).

Изучение и закрепление стереотипов ролей в рандори. Отработка конкретных задач и произвольных.

Тема 4.5 Перевод борьбы в партер (8 часов).

Теория (1 час).

Показ преподавателем исходного положения для выхода на задание в уже наработанные приёмы. Обозначение ситуации в рамках взгляда арбитра, положение шидо и технического перехода в партер.

Практика (7 часов).

Изучение и отработка техники всего раздела по наработанным темам в динамике перехода из исходного положения борьбы в стойке.

Тема 4.6 Уходы с удержания (8 часов).

Теория (1 час).

Обозначение ситуации наглядно. Показ положения тори, последовательности его действий. Определение действий уке. Определение цели как выход на удержание.

Практика (7 часов).

Отработка стойки в партере для освоения заданной техники. Изучение исходных положений тори для выполнения заданной техники в партере. Работа по освоению приемов в партере как в правую сторону, так и в левую сторону. Изучение отличий исполнения техники приема в зависимости от развития ситуации. Индивидуализация техники.

Тема 4.7 Итоговое занятие «Дзюдо. Соревновательная подготовка». Промежуточная аттестация (4 часа).

Практика (4 часа).

Дружественные схватки. Показ навыка борьбы и его закрепление в условиях контролируемых как спортсменом, так и тренером.

Анализ соревновательной деятельности воспитанника и присвоение или подтверждение разряда, если выполнен норматив. Соревновательная практика в течение учебного года.

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы

Текущий контроль

- «Дзюдо. Основы».
- «Дзюдо. Перспектива».
- «Дзюдо. Интенсив».
- «Дзюдо. Соревновательная подготовка».

Форма контроля: спортивное тестирование (включает опрос, демонстрацию базовой техники, технических действий, ОФП)

Демонстрация изученной техники на оценку с использованием контрольно-измерительных материалов установленной формы и содержания по отдельному разделу предмета ката. Соблюдаются ритуал и терминология восточных единоборств. Уделяется особенное внимание правильности техники исполнения упражнений, времени исполнения упражнения.

Форма контроля	Уровень освоения материала	Зачетные требования
Спортивное тестирование		
Опрос	низкий	Обучающийся имеет представление о основных понятиях
	средний	Может поддержать беседу, раскрывая основные понятия
	высокий	Может поддержать беседу, развивая ее собственными примерами
Демонстрация базовой техники	низкий	Обучающийся демонстрирует освоение материала на уровне разминочных действий
	средний	Обучающийся демонстрирует освоение материала на уровне отработки в парах
	высокий	Обучающийся демонстрирует освоение материала на уровне учебной борьбы
Демонстрация технических действий	низкий	Осваиваются правила
	средний	Осваиваются правила и соблюдаются правила
	высокий	Осваиваются правила и достигается результат с соблюдением правил
Демонстрация общей и специальной физической подготовки (комплекс: 10 раз «жим от пола в упоре лежа», 10 раз «упор лежа – упор присев», 10 раз «выпрыгивание из упора присев с прогибом спины», 10 раз «складочка»)	низкий	Выполнение комплекса упражнений 3 круга за 5 минут
	средний	Выполнение комплекса упражнений 5 кругов за 5 минут
	высокий	Выполнение комплекса упражнений 5 кругов за 5 минут вместе с промежуточным челночным бегом

Промежуточная аттестация

- «Дзюдо. Основы».

- «Дзюдо. Перспектива».
- «Дзюдо. Интенсив».
- «Дзюдо. Соревновательная подготовка».

Форма контроля: индивидуальный зачет.

Проходит в форме сдачи квалификационного норматива.

Форма контроля	Уровень освоения материала	Зачетные требования
сдача квалификационного норматива по I базовому уровню общей и специальной физической подготовки	низкий	Обучающийся набирает до 30 оценочных баллов в соответствии с итоговым протоколом
	средний	Обучающийся набирает 31-60 оценочных баллов в соответствии с итоговым протоколом
	высокий	Обучающийся набирает свыше 60 оценочных баллов в соответствии с итоговым протоколом

Метапредметные результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Дзюдо» оцениваются по карте педагогического наблюдения (приложение 4).

Личностные результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Дзюдо» оцениваются специально подобранным психологическим инструментарием (приложение 4).

Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации Программы

4.1 Методические материалы

Форма обучения – очная; с применением дистанционных образовательных технологий.

Основные формы учебных занятий:

1. Беседа – диалогический метод обучения, при котором преподаватель путем постановки тщательно продуманной системы вопросов подводит учащихся к пониманию нового материала или проверяет усвоение уже изученного. выступлению.
2. Практическое занятие – это занятие, проводимое под руководством преподавателя, направленное на углубление научно-теоретических знаний и овладение определенными методами самостоятельной работы, которое формирует практические умения.
3. Спортивное соревнование – состязание среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое в соответствии с утвержденным его организатором положением (регламентом).
4. Показательные выступления - демонстрация спортивной техники, достижений в том или ином виде спорта. Это одно из средств пропаганды физической культуры и спорта. Цель его - наглядно продемонстрировать уровень спортивной (физической) культуры обучающихся, достигнутый в течение учебного года.

Методы обучения: объяснительно-иллюстративный, репродуктивный.

Форма организации образовательного процесса: групповая.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

Педагогические технологии: технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, здоровьесберегающие технологии и др.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Дзюдо»

1. Бурцев, Г.А., Малашенков С.Г., Смирнов В.В., Сямиуллин З.С. «Рукопашный бой». – Москва, 1991. – 100 с.
2. Вахун, М. Дзюдо. Основы тренировки. Минск. Польша, 1983. – 99 с.
3. Пархомович, Г.Г. Основы классического дзюдо. Учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов, «Урал Пресс», Пермь, 1993. – 80 с.

4. Дахновский, В.С., Рукавицин, Б.Н. Обучение и тренировка дзюдоистов, Минск, Польша. 1984. – 122 с.
5. Джимми Педро Дзюдо. Техника и тактика. Москва: Эксмо. 2005.- 88 с.
6. Шулик, Ю.А. Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮШОР. Спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва./ Ростов/н/Д : Феникс, 2006. – 200 с.
7. Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России – М6 Советский спорт. 2005.-268с.
8. Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных школ олимпийского резерва. /Национальный Союз дзюдо. 2-е изд. исправ. М.Советский спорт. 2009.- 212с.
9. Иваи Т., Кавамура Т., Канэко С. Преподавание дзюдо в школе. Москва: ФиС, 1980. – 99 с.
10. Кано Дзигоро Кодокан дзюдо. Ростов-на-Дону, Феникс, 2000. – 77 с.
11. Мапнолаки В.Г. Методика подготовки дзюдоистов различной квалификации. СПб. Издательство С-Петербургского университета, 1993
12. Ого Махито Дзюдо. Основы. Методика. Ростов- на -Дону .Феникс, 1998. – 88 с.
13. Отаки Т, Дрэгер Д, Техника дзюдо. М.ФАИР-ПРЕСС. 2003. – 77 с.
14. Письменский, И.А., Коблев, Я.К., Сытник, В.И. Многолетняя подготовка дзюдоистов. М.ФиС. 1982. – 99 с.
15. Смирнов, Сямиуллин — техника самозащиты по школе «ЧОЙ» — 1991. - 55 с.
16. Ушу Путь к здоровью и гармонии. Г. В. Попов, О. А. Сагоян, В. В. Диденко — Москва: Издательство «Интерпринт». 1989. – 100 с.

4.2 Материально-техническое обеспечение и оснащенность образовательного процесса по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Дзюдо»

№ п/п	Наименование основного оборудования	Кол-во единиц
I. Информационно-коммуникационные средства (<i>программные средства</i>)		
1.	Учебные фильмы: «Японское дзюдо», «Хушинга. Техника мастера», «Кумиката. Техника захватов»	3
2.	Репортажи с соревнований по дзюдо: «Олимпийские игры 2008. Пекин», «Олимпийские игры 2012г. Лондон»	2
3.	Обучения выполнения техники бросков. Учебный фильм	1
4.	Сайты: Judo.ru, cheljudo.ru, ijf.com	
II. Учебно-практическое (спортивный инвентарь,) оборудование		
1.	Татами	165 м2
2.	Шведская стенка	8
3.	Турник навесной	2
4.	Брусья навесные	2
5.	Маты мягкие поролоновые (1X2)	5

	4.7 Основы техники дзюдо в партере 4.8 Основы техники дзюдо в партере. Удержание 4.9 Итоговое занятие «Дзюдо. Основы». Промежуточная аттестация
ключевые слова для поиска программы	Дзюдо, ката, Дзигуро Кано, борьба, спорт.
цель и задачи	Цель программы: развитие физических и волевых качеств у обучающихся путем изучения основ физической, технической и тактической подготовки в дзюдо. Задачи программы: сформировать у обучающихся основы здорового образа жизни и профилактики вредных привычек; сформировать спортивный этикет, развивать уважение к соперникам; развить умение планировать и осуществлять свою деятельность; развить умения целеполагания, оценки результата, рефлексии; изучить историю развития единоборств в России, основную терминологию дзюдо; освоить базовые двигательные элементы, технику и тактику в дзюдо.
результат	Обучающийся ведет здоровый образ жизни, не имеет вредных привычек; умеет планировать и осуществлять свою деятельность; умеет ставить цель, оценивать результат свой и своих товарищей, проводить рефлексию; знает историю развития единоборств в России, основную терминологию дзюдо; владеет базовыми двигательными элементами, освоил технику и тактику в дзюдо.
материальная база	Татами Маты гимнастические
требования к состоянию здоровья	I-II группа здоровья
наличие медицинской справки для зачисления	Да
возрастной диапазон	6,5-10 лет
число учащихся в группе	15 человек
способ оплаты	Бюджет
продолжительность	1 год
общее количество и количество часов в неделю	148/4

Образовательный модуль «Дзюдо. Перспектива»

Наименование	Содержание
название ДООП/модуля	«Дзюдо. Перспектива»
краткое название ДООП/модуля	«Дзюдо. Перспектива»
направленность программы	Физкультурно-спортивная

краткое описание 6-8 предложений	Программа «Перспектива» продолжает открывать особенности физической, тактической и психологической подготовки в современной спортивной борьбе Дзюдо. Успешно осваивая программу, обучающийся проходит общефизическую подготовку, а также получает необходимые навыки борьбы. В процессе обучения развиваются трудолюбие, настойчивость, уважение к товарищам и своему делу. Тренировки предусматривают развитие необходимых физических качеств, при выполнении общих и специальных упражнений Дзюдо. По итогам этой программы, можно продолжить обучение на следующей ступеньке – программе «Интенсив».
содержание программы учебного плана (наименование разделов и тем)	<p>1. Раздел 1. Введение</p> <p>1.1 «Мой Дворец». История Дворца пионеров и его традиции</p> <p>1.2 «Мой выбор». Мир профессий в сфере спорта</p> <p>2. Раздел 2. Основы дзюдо</p> <p>2.1 История восточных единоборств</p> <p>2.2 Основы самоконтроля</p> <p>2.3 Техника безопасности на занятии</p> <p>2.4 Система КЮ и ДАН</p> <p>2.5 Судейство</p> <p>3. Раздел 3. Базовая техника</p> <p>3.1 Самостраховка</p> <p>3.2 Страховка в парных упражнениях</p> <p>3.3 Захваты. Работа с правильными захватами</p> <p>3.4 Захваты. Работа с неправильными захватами</p> <p>3.5 Захваты. Текущий контроль</p> <p>4. Раздел 4. Работа в стойке</p> <p>4.1 Изучение приёмов с неправильными захватами</p> <p>4.2 Работа на захват право направо</p> <p>4.3 Работа на захват право налево</p> <p>4.4 Выведение из равновесия, работа с захватом</p> <p>4.5 Выведение из равновесия работа в движении</p> <p>4.6 Учиками на месте</p> <p>4.7 Учиками в движении</p> <p>4.8 Борьба по заданию</p> <p>4.9 Рандори</p> <p>4.10 Работа в стойке. Текущий контроль</p> <p>5. Раздел 5. Работа в партере</p> <p>5.1 Перевороты из положения «скамейка»</p> <p>5.2 Перевороты из положения лежа</p> <p>5.3 Переворот из положения сидя между ног</p> <p>5.4 Переворот из положения «лягушка»</p> <p>5.5 Переворот из положения лёжа между ног</p> <p>5.6 Уходы с удержания «с боку»</p> <p>5.7 Уходы с удержания «поперёк»</p> <p>5.8 Уходы с оплетания</p> <p>5.9 Перевод борьбы в партер</p> <p>5.10 Уходы. Текущий контроль</p> <p>6. Раздел 6. Ката в стойке</p> <p>6.1 Задняя подсечка</p> <p>6.2 Подсечка изнутри</p> <p>6.3 Бросок через бедро с захватом шеи</p> <p>6.4 Бросок через бедро с захватом отворота</p>

	6.5 Боковая подсечка в темп шагов 6.6 Передняя подножка 6.7 Подхват бедром под две ноги 6.8 Подхват изнутри 6.9 Бросок через бедро с захватом двух рукавов 6.10 Одноимённый захват изнутри голенью 6.11 Итоговое занятие «Дзюдо. Интенсив». Промежуточная аттестация
ключевые слова для поиска программы	Дзюдо, ката, Дзигуро Кано, борьба, спорт.
цель и задачи	Цель программы: развитие физических и волевых качеств у обучающихся путем изучения основ физической, технической и тактической подготовки в дзюдо. Задачи программы: сформировать у обучающихся основы здорового образа жизни и профилактики вредных привычек; развить умение планировать и осуществлять свою деятельность; развить умения целеполагания, оценки результата, рефлексии; изучить историю развития единоборств в России, основную терминологию дзюдо; освоить базовые двигательные элементы, технику и тактику в дзюдо.
результат	Обучающийся ведет здоровый образ жизни, не имеет вредных привычек; соблюдает спортивный этикет, уважает соперников; умеет планировать и осуществлять свою деятельность; умеет ставить цель, оценивать результат свой и своих товарищей, проводить рефлексию; знает историю развития единоборств в России, основную терминологию дзюдо; владеет базовыми двигательными элементами, освоил технику и тактику в дзюдо.
материальная база	Татами Маты гимнастические
требования к состоянию здоровья	I-II группа здоровья
наличие медицинской справки для зачисления	Да
возрастной диапазон	8-10 лет
число учащихся в группе	15 человек
способ оплаты	Бюджет
продолжительность	1 год
общее количество и количество часов в неделю	222/6

Образовательный модуль «Дзюдо. Интенсив»

Наименование	Содержание
название ДООП/модуля	«Дзюдо. Интенсив»
краткое название ДООП/модуля	«Дзюдо. Интенсив»
направленность	Физкультурно-спортивная

программы	
краткое описание 6-8 предложений	Программа «Интенсив» соответствует, по своему наполнению, понятию Дзюдо, как спортивной борьбы, и включает в себя весь арсенал этого вида спорта. Воспитанники, успешно осваивающие программу, выступают на соревнованиях как любительских, так и официальных. Для занятий по этой программе необходимо наличие базовых навыков борьбы, опыт систематических занятий дзюдо. Программа рассчитана на длительный период благодаря цикличности подготовки, которая позволяет расти спортивным результатами и, в то же время, совершенствовать технику и навыки борьбы из года в год. В подготовке воспитанников большее внимание уделяется «спортивному долголетию», как залогом здорового образа жизни.
содержание программы учебного плана (наименование разделов и тем)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Раздел 1. Введение <ol style="list-style-type: none"> 1.1 «Мой Дворец». История Дворца пионеров и его традиции 1.2 «Мой выбор». Мир профессий в сфере спорта 2. Раздел 2. Основы дзюдо <ol style="list-style-type: none"> 2.1 История восточных единоборств 2.2 Основы самоконтроля 2.3 Техника безопасности на занятии 2.4 Система КЮ и ДАН 2.5 Судейство 3. Раздел 3. Базовая техника <ol style="list-style-type: none"> 3.1 Самостраховка 3.2 Страховка в парных упражнениях 3.3 Захваты. Работа с правильными захватами 3.4 Захваты. Работа с неправильными захватами 3.5 Захваты. Текущий контроль 4. Раздел 4. Работа в стойке <ol style="list-style-type: none"> 4.1 Изучение приёмов с неправильными захватами 4.2 Работа на захват право направо 4.3 Работа на захват право налево 4.4 Выведение из равновесия, работа с захватом 4.5 Выведение из равновесия работа в движении 4.6 Учиками на месте 4.7 Учиками в движении 4.8 Борьба по заданию 4.9 Рандори 4.10 Работа в стойке. Текущий контроль 5. Раздел 5. Работа в партере <ol style="list-style-type: none"> 5.1 Перевороты из положения «скамейка» 5.2 Перевороты из положения лежа 5.3 Переворот из положения сидя между ног 5.4 Переворот из положения «лягушка» 5.5 Переворот из положения лёжа между ног 5.6 Уходы с удержания «с боку» 5.7 Уходы с удержания «поперёк» 5.8 Уходы с оплетания 5.9 Переворот борьбы в партер 5.10 Уходы. Текущий контроль 6. Раздел 6. Ката в стойке <ol style="list-style-type: none"> 6.1 Задняя подсечка

	6.2 Подсечка изнутри 6.3 Бросок через бедро с захватом шеи 6.4 Бросок через бедро с захватом отворота 6.5 Боковая подсечка в темп шагов 6.6 Передняя подножка 6.7 Подхват бедром под две ноги 6.8 Подхват изнутри 6.9 Бросок через бедро с захватом двух рукавов 6.10 Одноимённый зацеп изнутри голенью 6.11 Итоговое занятие «Дзюдо. Интенсив». Промежуточная аттестация
ключевые слова для поиска программы	Дзюдо, ката, Дзигуро Кано, борьба, спорт.
цель и задачи	Цель программы: развитие физических и волевых качеств у обучающихся путем изучения основ физической, технической и тактической подготовки в дзюдо. Задачи программы: сформировать у обучающихся основы здорового образа жизни и профилактики вредных привычек; развить умение планировать и осуществлять свою деятельность; развить умения целеполагания, оценки результата, рефлексии; развить умение нести ответственность за результаты своих действий; изучить историю развития единоборств в России, основную терминологию дзюдо; освоить базовые двигательные элементы, технику и тактику в дзюдо; пути их совершенствования; уметь оценивать собственное физическое состояние на основании наблюдении и тестов.
результат	Обучающийся ведет здоровый образ жизни, не имеет вредных привычек; соблюдает спортивный этикет, уважает соперников; умеет планировать и осуществлять свою деятельность; умеет ставить цель, оценивать результат свой и своих товарищей, проводить рефлексию; умеет нести ответственность за результаты своих действий; знает историю развития единоборств в России, основную терминологию дзюдо; владеет базовыми двигательными элементами, освоил технику и тактику в дзюдо; пути их совершенствования; умеет оценивать собственное физическое состояние на основании наблюдении и тестов.
материальная база	Татами Маты гимнастические
требования к состоянию здоровья	I-II группа здоровья
наличие медицинской справки для зачисления	Да
возрастной диапазон	8-18 лет
число учащихся в группе	15 человек
способ оплаты	Бюджет
продолжительность	1 год
общее количество и количество часов в неделю	222/6

Образовательный модуль «Дзюдо. Соревновательная подготовка»

Наименование	Содержание
название ДООП/модуля	«Дзюдо. Соревновательная подготовка»
краткое название ДООП/модуля	«Дзюдо. Соревновательная подготовка»
направленность программы	Физкультурно-спортивная
краткое описание 6-8 предложений	Программа «Спортивная подготовка» является дополнением к основной программе дзюдо. Контингент воспитанников составляют только активно участвующие в соревновательной деятельности. В рамках программы проводится работа по индивидуализации техники, наработке соревновательного опыта, как базы для развития. Присутствуют следующие формы работы, а именно: соревнования, дни борьбы, мастер классы, летний лагерь, индивидуальная работа. Основные задачи – это анализ борьбы и последующая разработка индивидуальных планов развития для каждого воспитанника. Очень серьёзные требования к здоровью.
содержание программы учебного плана (наименование разделов и тем)	1. Раздел 1. Введение 1.1 «Мой Дворец». История Дворца пионеров и его традиции 1.2 «Мой выбор». Мир профессий в сфере спорта 2. Раздел 2. Основы соревновательной подготовки 2.1 Основы самоконтроля в подводящий период 2.2 Техника безопасности в соревновательных условиях 2.3 Система КЮ и ДАН, разряд 2.4 Судейство 3. Раздел 3. Базовая техника 3.1 Страховка 3.2 Страховка в парных упражнениях 3.3 Захваты. Работа с разными захватами. Текущий контроль 4. Раздел 4. Работа в стойке 4.1 Борьба за захват право направо 4.2 Борьба за захват право налево 4.3 Борьба по заданию 4.4 Рандори 4.5 Перевод борьбы в партер 4.6 Уходы с удержания 4.7 Итоговое занятие «Дзюдо. Соревновательная подготовка». Промежуточная аттестация
ключевые слова для поиска программы	Дзюдо, ката, Дзигуро Кано, борьба, спорт, соревнования, соревновательная подготовка.
цель и задачи	Цель программы: развитие физических и волевых качеств у обучающихся путем изучения основ физической, технической и тактической подготовки в дзюдо. Задачи программы: сформировать у обучающихся основы здорового образа жизни и профилактики вредных привычек; развить умение планировать и осуществлять свою деятельность; развить умения целеполагания, оценки результата, рефлексии; развить умение нести ответственность за результаты своих действий; изучить историю развития единоборств в России, основную терминологию дзюдо; освоить базовые двигательные элементы, технику и

	тактику в дзюдо; пути их совершенствования; уметь оценивать собственное физическое состояние на основании наблюдении и тестов; изучить требования Российской спортивной классификации, соответствующие 6КЮ (белому поясу), 5КЮ + (жёлто-белый пояс), 5КЮ, 4КЮ в разделе юношеских разрядов.
результат	Обучающийся ведет здоровый образ жизни, не имеет вредных привычек; соблюдает спортивный этикет, уважает соперников; умеет планировать и осуществлять свою деятельность; умеет ставить цель, оценивать результат свой и своих товарищей, проводить рефлексию; умеет нести ответственность за результаты своих действий; знает историю развития единоборств в России, основную терминологию дзюдо; владеет базовыми двигательными элементами, освоил технику и тактику в дзюдо; пути их совершенствования; умеет оценивать собственное физическое состояние на основании наблюдении и тестов; знает требования Российской спортивной классификации, соответствующие 6КЮ (белому поясу), 5КЮ + (жёлто-белый пояс), 5КЮ, 4КЮ в разделе юношеских разрядов.
материальная база	Татами Маты гимнастические
требования к состоянию здоровья	I группа здоровья
наличие медицинской справки для зачисления	Да
возрастной диапазон	8-18 лет
число учащихся в группе	15 человек
способ оплаты	Бюджет
продолжительность	1 год
общее количество и количество часов в неделю	74/2

План воспитательных мероприятий
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей модульной программы
«Дзюдо»

№ п/п	Название мероприятия	Цель мероприятия	Дата выполнения (месяц)
1.	«Давайте познакомимся»	создание благоприятной психологической атмосферы для дальнейшего обучения в объединении	сентябрь
2.	Просмотр и обсуждение соревнований различного уровня	Повышение уровня физической подготовленности и спортивного мастерства учащихся, их умственной работоспособности, воспитание волевых и нравственных качеств.	в течение учебного года
3.	«День здоровья»	формирование у обучающихся культуры сохранения и совершенствования собственного здоровья. Популяризация занятий борьбой.	апрель
4.	Посещение соревнований	воспитание нравственного и духовного состояния; пропаганда здорового образа жизни	в течение учебного года
5.	День открытых дверей	воспитание чувства уважения к традициям ДПШ и чувства сопричастности к успехам коллектива	май

Приложение 4

Контрольно-измерительные материалы по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Дзюдо»

Образовательные модули:

- «Дзюдо. Основы»
- «Дзюдо. Перспектива»
- «Дзюдо. Интенсив»
- «Дзюдо. Соревновательная подготовка»

Текущий контроль

Форма контроля: спортивное тестирование.

В ходе текущего контроля обучающиеся выполняют тестовые задания на развитие спортивных способностей. Тестовые задания рассматриваются не только как средство для активизации личного исполнительского опыта обучающегося, но и как практическое средство усвоения учебного материала. Работа обучающегося оценивается в соответствии с зачётными требованиями.

Критерии оценки:

1. Техника: умение выполнять броски, греппы, удушающие и захватывающие приемы соответствующим образом, с высокой точностью и правильной формой.
2. Физическая подготовка: уровень выносливости, сила, гибкость и быстрота, которые необходимы для эффективной практики и соревнований в дзюдо.
3. Навыки тактики: умение использовать эффективную тактику и стратегию в различных ситуациях соперничества в дзюдо, а также умение адаптироваться к различным стилям соперников.
4. Спортивное поведение: проявление уважения к сопернику и судьям, соблюдение правил и норм этики, а также способность контролировать эмоции и справляться со стрессом.
5. Результаты: сравнение результатов с требованиями программы дзюдо - как с конкретными аспектами техники, так и с общим уровнем подготовки.

Вопросы для опроса обучающихся:

1. Как называется зал, где занимаются дзюдо?
2. Как правильно одеваться для тренировки дзюдо?
3. Каковы основные принципы дзюдо?
4. Какие греппы существуют в дзюдо?
5. Какие броски используются в дзюдо?
6. Какие удушающие приемы существуют в дзюдо?
7. Какие победы можно получить в дзюдо?
8. Какими упражнениями можно развивать физическую подготовку для дзюдо?
9. Какова правильная техника выпада?
10. Как проводятся соревнования по дзюдо?
11. Какие должны быть требования к спортивной форме для соревнований по дзюдо?
12. Как защищаться от атаки соперника в дзюдо?
13. Как выглядит катание на японскую дзюдо мехру?

14. Как правильно представлять сорядников и соперников на стартовых площадках в дзюдо?

15. Кто такие знаменитые дзюдоисты и какие достижения они получили?

Промежуточная аттестация

Образовательные модули:

- «Дзюдо. Основы»
- «Дзюдо. Перспектива»
- «Дзюдо. Интенсив»
- «Дзюдо. Соревновательная подготовка»

Форма контроля: индивидуальный зачет.

Проходит в форме сдачи квалификационного норматива.

Структура проведения занятия промежуточной аттестации:

1. Построение, обозначение и разъяснения по зачету и порядку проведения (3-5 минут).
2. Разминка в движении, стоя, в партере (лежа и сидя), (30 минут).
3. Перерыв (5 минут).
4. Зачет. Обучающиеся садятся в ряд и ждут вызова для демонстрации. Оцениваемые действия выполняются как в паре, так и индивидуально (приложение). Вызов идет по журналу, с учетом возраста и веса испытуемого, подбирается спарринг – партнер. Ведется протокол по каждому индивидуально. Проверяющий заполняет протокол по ходу выполнения заданий, в конце, суммируются баллы и делается вывод. Подведение итогов занятия, сообщение результатов после обработки всех протоколов.

Критерии оценки:

1. Техника: умение выполнять различные приемы, броски, удушающие и захватывающие приемы с высокой точностью и правильной формой.
2. Физическая подготовка: уровень выносливости, сила, гибкость и быстрота, которые необходимы для эффективной практики и соревнований в дзюдо.
3. Тактические навыки: способность выбирать эффективную тактику и стратегию в различных ситуациях соперничества в дзюдо, а также способность адаптироваться к различным стилям соперников.
4. Знание правил: знание правил дзюдо и способность соблюдать их во время соревнований и тренировок.
5. Спортивное поведение: уважение к сопернику и судьям, соблюдение правил и норм этики, а также способность контролировать эмоции и справляться со стрессом во время соревнований.
6. Результаты: сравнение результатов с требованиями программы дзюдо - как с конкретными аспектами техники, так и с общим уровнем подготовки.
7. Личный прогресс: улучшение мастерства и достижение личных целей в дзюдо - как в техническом, так и в техническом и тактическом смысле.

По каждому пункту оценивается уровень компетенций от 0 до 10 баллов:

- низкий уровень (0-30 баллов);
- средний уровень (31-60 баллов);
- высокий уровень (61-70 баллов).

Карта педагогического наблюдения метапредметных результатов

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Критерии оценки																				
		Развитие навыков постановки цели, планирования и осуществления деятельности по ее достижению, коррекции своих действий в изменяющейся ситуации и соотношения своих действий с результатом на основе самоанализа			Развитие навыков конструктивного взаимодействия внутри коллектива на основе принятых норм взаимоотношений и освоение различных социальных ролей, умения работать на общий результат и нести ответственность за свои обязанности и поручения.				Развитие навыков бесконфликтного и конструктивного общения с окружающими посредством освоения различных средств коммуникации и способов саморегуляции своего поведения													
		Развиты навыки планирования своей работы	Умеет нести ответственность за результаты действий	Умеет определять способы действия в рамках предложенных условий и возможностей	Способен ставить цель и выбирать пути её достижения	Умеет взаимодействовать со сверстниками и педагогом	Развита социальная компетентность, готовность к осуществлению общественно значимой деятельности	Владеет различными социальными ролями	Владеет и применяет нормы взаимоотношения в коллективе	Умеет взаимодействовать со сверстниками и педагогом	Владеет различными средствами коммуникации	Владеет навыками саморегуляции в процессе общения										

+ 1 – владеет в совершенстве
0 – средний уровень
- 1 – не владеет

Педагог дополнительного образования _____

Анкета определения знаниевого компонента сформированности личностных результатов дополнительной общеобразовательной программы

Ценностное основание/ориентир: Знания

№	Утверждение/основание/вопрос	Варианты ответа (подчеркните выбранный)
1.	Стремление к знанию – одна из основных черт человека	4 - Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно
2.	Каждое полученное знание несёт в себе цель и значимость, пусть даже оно покажется слишком простым	4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно
3.	Самообразование — это изучение новой информации и получение знаний, навыков самостоятельно	4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так

1 –Это неверно

7 – 12 баллов - показатель полностью сформирован

5 – 6 баллов – показатель частично сформирован

0 – 4 – баллов показатель не сформирован

Ценностное основание/ориентир: Труд

№	Утверждение/основание/вопрос	Варианты ответа (подчеркните выбранный)
1.	Труд нужен человеку для саморазвития, получения каких-то новых навыков или знаний	4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно
2.	Труд нужен, чтобы получать деньги	4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно
3.	Когда, ты трудишься, ты делаешь себе лучше	4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно
4.	Труд является существенным признаком отличия человека от животного	4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно

10 – 16 баллов - показатель полностью сформирован

6 – 9 баллов – показатель частично сформирован

0 – 5 – баллов – показатель не сформирован

Ценностное основание/ориентир: Культура

№	Утверждение/основание/вопрос	Варианты ответа (подчеркните выбранный)
1.	Культура – это набор правил, которые предписывают человеку определённое поведение с присущими ему переживаниями и мыслями	4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно
2.	Культура – это общая характерная особенность людей, которые живут в пределах одной страны или отдельного её региона	4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно
3.	Культурные ценности — это незаменимые материальные и нематериальные предметы и произведения культуры, имеющие художественную и материальную ценность, значимость	4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно
4.	Через культуру осуществляется связь между поколениями и совершенствуется развитие общества	4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно

10 – 16 баллов - показатель полностью сформирован

6 – 9 баллов – показатель частично сформирован

0 – 5 – баллов – показатель не сформирован

Ценностное основание/ориентир: Родина

№	Утверждение/основание/вопрос	Варианты ответа (подчеркните выбранный)
1.	Родина - отечество, отчизна, родной край, родная страна.	4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно
2.	Родина - это где я родился и живу, где живут мои близкие, друзья	4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно
3.	Любовь к Родине – это чувство патриотизма, чувство гордости за свою страну	4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно
4.	Родина – одна из самых больших ценностей в нашей жизни	4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно

10 – 16 баллов - показатель полностью сформирован

6 – 9 баллов – показатель частично сформирован

0 – 5 – баллов – показатель не сформирован

Ценностное основание/ориентир: Человек как живое существо

№	Утверждение/основание/вопрос	Варианты ответа (подчеркните выбранный)
1.	Здоровье у человека – состояние полного физического, душевного и социального благополучия	4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно
2.	Здоровый образ жизни создает наилучшие условия для нормального течения физиологических и психических процессов	4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно
3.	Здоровье — это естественная, абсолютная и непреходящая жизненная ценность в жизни любого человека	4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно

7 – 12 баллов - показатель полностью сформирован

5 – 6 баллов – показатель частично сформирован

0 – 4 – баллов показатель не сформирован

Ценностное основание/ориентир: Человек как духовный образ

№	Утверждение/основание/вопрос	Варианты ответа (подчеркните выбранный)
1.	Человек с богатым внутренним миром или духовно	4-Полностью согласен (-а)