

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ТЕРИТОРІАЛЬНИЙ ВІДДІЛ ОСВІТИ КОМУНАРСЬКОГО РАЙОНУ
ДЕПАРТАМЕНТУ ОСВІТИ І НАУКИ ЗАПОРІЗЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ
ЗАКЛАД ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ
«КОМУНАРСЬКИЙ РАЙОННИЙ ЦЕНТР МОЛОДІ ТА ШКОЛЯРІВ»
ЗАПОРІЗЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ

ЗАТВЕРДЖЕНО

Наказ Закладу позашкільної
освіти «Комунарський районний
центр молодів та школярів»
Запорізької міської ради

«25.05.2023» № 40-0
Директор ЗНО «КРЦМтаШ» ЗМР
Михайло ХВАСТИК



Навчальна програма з позашкільної освіти
фізкультурно-спортивного напрямку
Дзюдо

8 років навчання

початковий рівень - 2 роки
основний рівень - 4 роки
вищий рівень - 2 роки

м. Запоріжжя – 2023

Укладач:

Гонсалес Лигін Денис Еселійович – керівник гуртка з дзюдо Закладу позашкільної освіти «Комунарський районний центр молоді та школярів» Запорізької міської ради.

Рецензенти:

Чередниченко Інна Анатоліївна - кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри «Управління фізичною культурою та спортом» НУ «Запорізька політехніка»;

Бондарчук Дмитро Васильович – майстер спорту України з дзюдо, старший тренер юнацької збірної України, заслужений тренер України.

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Дзюдо – один з найдревніших видів спорту. Це прекрасний, мужній вид спорту, який загартовує характер, робить людину сильнішою, спритнішою, сміливішою. Суть дзюдо в досягненні мистецтва нападати та оборонятися, закаляти тіло й виховувати волю.

Гурток «Боротьба дзюдо» – один з гуртків, в якому вихованці зроблять перший крок до духовної етики спортсмена. На гурток залучаються діти різного віку, які виявляють бажання захищати себе без зброї.

Навчальна програма реалізується у гуртку спортивного напрямку та спрямована на вихованців віком від 4 до 21 років.

Актуальність розробленої програми зумовлена недостатнім фізичним та духовним розвитком молоді в сучасному суспільстві та популяризація цього виду спорту серед дітей та молоді. Фізичне виховання є складовою всебічного розвитку особистості. Воно спрямоване на забезпечення фізичного розвитку, зміцнення здоров'я, морфологічне і функціональне вдосконалення організму. Чим більше розвинені фізичні й духовні сили людини, тим вищий рівень її працездатності та результативності праці. Здорова людина заповзятлива, активна, мобільна, життєрадісна, а загалом – життєздатна.

Дана програма розроблена на основі програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. При її розробці було враховано передовий досвід навчання та тренування юних спортсменів, результати наукових досліджень з питань підготовки юних спортсменів, практичні рекомендації спортивної медицини, теорії та методики фізичного виховання, педагогіки, фізіології, гігієни, психології, стан матеріально-технічної бази, цілі та завдання позашкільної освіти.

Основною метою програми є залучення дітей до опанування навичок спорту з урахуванням ступеня їхнього фізичного розвитку та рівня фізичної підготовленості, підвищення мотивації до здорового способу життя, виховання у юних спортсменів прагнення до найвищих спортивних досягнень та формування

ключових компетентностей підростаючого покоління, передбачає розвиток почуття прекрасного, сприяння гармонійного розвитку особистості, а саме:

Пізнавальна компетентність: прищеплення навиків спортивної етики, дисципліни, любові і відданості своїй країні, ознайомлення з основами техніки виконання фізичних вправ; вивчення тактики та техніки боротьби дзюдо.

Практична компетентність: формування вмій і навичок, які становлять основу техніки боротьби дзюдо, вдосконалення техніки і тактики дзюдо, розвиток спеціальних фізичних якостей, підвищення рівня функціональної підготовленості, освоєння допустимих тренувальних і змагальних навантажень, накопичення досвіду змагань.

Соціальна компетентність: формування світогляду, морально-етичного виховання дітей, формування кращих особистісних рис (відповідальності, чесності, працелюбства, самостійності тощо), виховання рис спортивного характеру.

Основними завданнями спортивно-оздоровчого етапу гуртка є:

- формування стійкого інтересу до занять спортом взагалі;
- зміцнення здоров'я і гармонійний розвиток всіх органів і систем організму дітей;
- оволодіння основами техніки виконання великого комплексу фізичних вправ і освоєння техніки боротьби дзюдо;
- виховання працьовитості; розвиток і вдосконалення всіх основних фізичних якостей;
- досягнення фізичного вдосконалення, високого рівня здоров'я і працездатності, необхідних для підготовки до суспільно корисної діяльності;
- відбір перспективних дітей та молоді для подальших занять дзюдо.
- залучення максимального числа дітей і підлітків у систему спортивної підготовки з боротьби дзюдо, спрямовану на гармонійний розвиток фізичних якостей, загальної фізичної підготовки і вивчення базової

техніки боротьби дзюдо, вольових і морально - етичних якостей особистості,

- формування потреби до занять спортом та ведення здорового способу життя.

Завдання підпорядковуються основній меті програми

Навчальні:

- оволодіння знаннями та вміннями, необхідними для участі у змаганнях різних рівнів;
- зміцнення здоров'я, сприяння гармонійному фізичному розвитку і фізичній підготовленості;
- удосконалення спеціальних фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості та спритності;
- удосконалення засад техніки, опанування та засвоєння більш складних за координацією елементів в боротьбі дзюдо;
- розвиток здібностей щодо оволодіння технікою ударів руками, ногами та боротьби;
- навчання тактичних прийомів у процесі занять і під час змагань;
- удосконалення психічної (морально-вольової) підготовки юних спортсменів;
- підготовка і складання технічних нормативів за вимогами програми;
- виконання нормативних вимог по видах підготовки;
- залучення до суддівства змагань спортсменів старшого віку.

Виховні: формування особистості, що забезпечується впливом на моральні якості, розвинення інтелектуальної, вольової та емоційної сфер людини, виховання командного духу, вміння взаємодіяти, співпрацювати в групі (колективі); виховання витримки, сили волі, завзятості, наполегливості;

Розвивальні: розвиток потенційних здібностей вихованця, зміцнення здоров'я і досягнення фізичного рівня розвитку, розвиток загальної працездатності, координаційних здібностей, швидкості реакції тощо.

Навчання в гуртку будується за принципами особистісно та компетентно-орієнтованої освіти в центрі уваги яких особистість дитини, що реалізує свої

можливості та здібності.

До гуртку зараховуються вихованці з 4-6 років. Підставою для зарахування є медична довідка про стан здоров'я дитини. Кількість вихованців в групі становить 15-20 осіб.

Програмою передбачено початковий, основний, вищий рівень навчання. При створенні груп враховується вік вихованців, їх загальний рівень фізичної підготовки, можливості та здібності.

Початковий рівень - 1 рік навчання – 4-6 років;

2 рік навчання – 7-9 років.

Основний рівень - 1 рік навчання – 10-11 років;

2 рік навчання – 12-13 років;

3 рік навчання – 14-15 років;

4 рік навчання – 16-17 років.

Вищий рівень - 1 рік навчання – 18-19 років;

2 рік навчання – 20-21 рік.

Заняття проходять 2 - 3 рази на тиждень згідно розкладу занять. Річне навантаження становить 216 годин, тижневе – 6 годин. Тривалість занять для дітей 4-6 років – 30 хвилин, 6-7 – 35 хвилин, всі інші вікові категорії – 45хвилин.

Програма побудована концентричним способом, який допускає повторне вивчення окремих розділів і тем як на одному, так і на різних рівнях навчання з розширенням та поглибленням змісту навчального матеріалу.

Кожен рівень (етап і рік навчання) має певні завдання. Від рівня до рівня програмний матеріал і вимоги до розвитку фізичних якостей і можливостей ускладнюється. Збільшення фізичних навантажень є послідовним і поступовим.

З метою якісного забезпечення навчання за програмою освітній процес в групі може бути організований за двома напрямками: відпрацювання ударів, відпрацювання техніки, які можуть викладати різні педагоги.

Програмою передбачено проведення занять додатковими видами спорту в залежності від матеріально-технічної бази:

- легка атлетика (кроси, біг на 30, 60, 200 і 800 м);

- спортивні ігри (баскетбол, футбол, рухливі ігри, волейбол);
- акробатика (виконання різних перекидів, найпростіших переворотів, сальто вперед і назад);
- гімнастика (лазіння по канату, виконання найпростіших вправ на поперечці, брусах, кільцях, різних стрибків через козла та ін.);
- плавання (запливи на короткі дистанції на час і довгі без урахування часу);
- важка атлетика (з дозованими навантаженнями).

Програма гуртка складається та містить систематичний перелік матеріалу для усіх груп, які займаються цим видом спорту. Навчальний план передбачає теоретичні та практичні заняття в обсязі програми з вказівкою часу, необхідного для кожного розділу. Теоретичні заняття проводяться у формі бесід, лекцій, перегляду навчальних фільмів. Практичні заняття проводяться у спеціально обладнаних спортивних залах.

Програма забезпечує послідовність і безперервність усього процесу становлення спортивної майстерності юних спортсменів, і спадкоємність у вирішенні завдань, пов'язаних з головною метою системи багаторічної підготовки спортивних резервів у дзюдо – підготовки спортсменів високої кваліфікації. На заняттях рекомендовано запроваджувати комплекси вправ для розвитку фізичних якостей вихованців та комплексні вправи (додаток №№ 2,3).

В кінці року рекомендовано проводити кваліфікаційні іспити. Мінімальні вимоги до спортивної підготовки вихованців наведені в додатку №1. Дані вимоги відповідають програмі для дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

Підставою для переведення вихованців з одного рівня на наступний є результати кваліфікаційних іспитів та виконання контрольних нормативів із загальної та спеціальної підготовки (додаток № 5).

Програма містить загальні основи класифікації і систематики,

Зміст спортивної підготовки, етапи багаторічної підготовки, цілі та завдання за етапами навчання, навчально-тематичні плани для всіх вікових груп вихованців, зміст програми (теоретичні та практичні заняття), мінімальні вимоги до спортивної підготовки вихованців, загальне положення про атестацію,

комплекси вправ для розвитку фізичних якостей, контрольні нормативи з загальної та спеціальної підготовки, зразки анкет з виявлення морально-вольових якостей.

Загальні основи класифікації і систематики

Класифікація прийомів дзюдо - це розподіл усіх відомих прийомів за групами, враховуючи загальні ознаки для кожної групи.

Систематика прийомів – це встановлені зв'язки і взаємозалежності між різними групами прийомів і розподіл їх у визначеній послідовності (системі): за ступенем складності, тощо.

Термінологія - це сукупність специфічних назв (термінів), якими користаються в педагогічній і спортивній роботі. Термін – слово чи словосполучення, що має точний опис визначеного поняття, коротка назва прийому (додаток № 1).

Класифікація, систематика і термінологія допомагають викладачам упорядкувати педагогічний процес. Класифікація розподіляє прийоми на групи, а це полегшує користуватись усім різноманіттям техніки.

Систематика прийомів дзюдо складена на основі класифікації. Як і класифікація, вона допомагає педагогу створювати у тих хто займається вірне уявлення про всю техніку, взаємозв'язок між групами і прийомами і дає можливість послідовно і правильно вести навчання.

Зміст спортивної підготовки

До спортивної підготовки увіходять: фізична, технічна, психічна, тактична, теоретична та інтегральна підготовки.

Фізичну підготовку поділяють на:

- загально фізичну підготовку (ЗФП), яка спрямована на підвищення загальної працездатності; допоміжну фізичну підготовку (ДФП), яка спрямована на розвинення координаційних здібностей,
- швидкості реакції на об'єкт, що рухається, розширення антиципаційних можливостей (передбачення напрямку атаки);
- спеціальну фізичну підготовку (СФП), спрямовану на розвинення

спеціальних фізичних якостей;

- функціональну фізичну підготовку (ФФП), яка забезпечує «виведення» дзюдоїстів на високий обсяг та інтенсивність тренувальних навантажень.

У технічній підготовці виділяють:

- техніку кидків із стійки (НАГЕ ВАЗА);
- техніку в положенні лежачі (КАТАМЕ ВАЗА);
- техніку стійок і захватів (КУМІ КАТА);
- техніку падіння (УКЕМІ);
- техніку виведення з рівноваги (КУЗУШІ);
- техніку збереження рівноваги (ТАІ-СОБАКІ);
- техніку контр прийомів (ГАЕШІ-ВАЗА).

До психічної підготовки входять:

- базова - психічне розвинення, освіта й навчання;
- тренувальна - формування значущих мотивів та сприятливого відношення до тренувальних завдань і навантажень;
- загальна - формування стану оптимальної бойової готовності (ОБГ), здібності та мобілізації.

Тактична підготовка може бути:

- індивідуальною - складання плану проведення бою, змагання;
- груповою - підбір та розставлення дзюдоїстів у команді, тактика боротьби;
- командною - формування команди, визначення командних та особистих завдань у командних змаганнях.

Розрізняють такі види тактики:

- тактика проведення технічної дії (у стійці або лежачи);
- тактика проведення бою з суперником;
- тактика проведення турніру.

Теоретична підготовка - формування у дзюдоїстів спеціальних знань, потрібних для успішної діяльності у дзюдо. Може здійснюватися у ході практичних занять та самостійно.

Інтегральна підготовка «обкатка» спрямована на придбання загального

досвіду, підвищення стійкості до змагального стресу і надійності виступів. Може здійснюватися у процесі змагань і модельних тренувань.

Етапи багаторічної підготовки:

Перший - посвячення в дзюдо (етап початкової підготовки): групи початкової підготовки 1-2 років навчання, вік вихованців 4-6 років.

1. Зміцнення здоров'я, гармонійний розвиток форм і функцій організму вихованців.
2. Різнобічна загальна фізична підготовка і початкове розвинення спеціальних фізичних якостей.
3. Спеціальна рухова підготовка-розвинення здібності відчувати і диференціювати просторове взаєморозташування, різні параметри рухів, реакції на об'єкт, що рухається, та антиципації.
4. Початкова технічна підготовка в дзюдо - опанування підготовчих, підвідних і найпростіших базових елементів стійки (НАГЕ-ВАЗА) та партеру (НЕ-ВАЗА).
5. Формування у дітей інтересу до занять спортом взагалі та дзюдо окрема.
6. Опанування мінімальних теоретичних знань з дзюдо, засад спортивного режиму, вмінь і навичок з гігієни спорту.
7. Вивчення та удосконалення ритуалу дзюдо.
8. Опанування програми білого поясу (6 КЮ).

Другий - загального удосконалення (етап попередньої базової підготовки): навчально-тренувальні групи 3-6 років навчання, вік вихованців - 10-13 років.

1. Зміцнення здоров'я, гармонійний розвиток форм і функцій організму вихованців.
2. Різнобічна загальна фізична підготовка і початкове розвинення спеціальних фізичних якостей.
3. Удосконалення спеціально-рухової підготовки - розвинення здібності відчувати та диференціювати просторове взаєморозташування, різні параметри рухів, реакції на об'єкт, що рухається, та антиципації.

4. Поглиблена і домірна спеціальна фізична підготовка - сприятливий віковий період для розвитку спритності, гнучкості, швидкості.
5. Початкова функціональна підготовка - опанування середніх тренувальних навантажень.
6. Базова технічна підготовка - опанування базової техніки дзюдо в стійці (НАГЕ-ВАЗА) та лежачі (НЕ- ВАЗА).
7. Базова психічна підготовка - психологічна освіта та навчання.
8. Початкова теоретична і тактична підготовка.
9. Постійна участь у дитячих змаганнях.
10. Опанування програм:
11. жовтого поясу (5 КЮ - 3-й юнацький розряд); оранжевого поясу (4 КЮ - 2-й юнацький розряд); зеленого поясу (3 КЮ - 1-й юнацький розряд); синього поясу (2 КЮ - 1-й юнацький розряд).

Третій - індивідуального удосконалення (етап спеціалізованої базової підготовки) - вік вихованців 13-17 років.

1. Удосконалення спеціальної фізичної підготовленості, особливо спеціальної витривалості та швидко-сило-силових якостей.
2. Досягнення високого рівня функціональної підготовленості - планомірне засвоєння зростаючих тренувальних навантажень, які удвічі перевищують змагальні.
3. Базова технічна підготовка - опанування базової техніки дзюдо в стійці (НАГЕ-ВАЗА).
4. Засвоєння нестандартної індивідуальної техніки, формування «коронних» прийомів у боротьбі стоячи та лежачі.
5. Удосконалення базової психічної підготовленості, придбання досвіду формування оптимального бойового стану до змагань, саморегуляції, зосередженості (уважності) та мобілізації.
6. Поглиблена теоретична і тактична підготовка.
7. Активна змагальна практика з включенням модельних тренувань і контрольно-підготовчих змагань (до 10-12 змагальна рік).

8. Опанування програм:

- коричневого поясу (1 КЮ - кандидат у майстри спорту);
- чорного поясу (1 ДАН - майстер спорту України);
- чорного поясу (1 ДАН - майстер спорту України).

Четвертий - вищої спортивної майстерності (етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей): групи вищої спортивної майстерності, вік спортсменів - старші 18 років (для дівчат - 16).

1. Подальше удосконалення спеціальної фізичної підготовленості.
2. Періодичне досягнення найвищого рівня тренуваності, опанування максимальних тренувальних навантажень, які в три рази перевищують змагальні.
3. Удосконалення базової нестандартної індивідуальної техніки, шліфування «коронних» прийомів у боротьбі стоячи та лежачи, досягнення високого рівня надійності виступів.
4. Максимальне розкриття індивідуальних можливостей борців.
5. Розширення психологічних знань і вмінь, досягнення високого рівня психічної готовності до тренувань і змагань.
6. Подальше удосконалення теоретичної та тактичної підготовки.
7. Досягнення максимально можливих спортивних результатів, підтримання високого рівня змагальної готовності (12-14 змагань на рік).

П'ятий - етап збереження рівня спортивних досягнень.

1. Подальше удосконалення спеціальної фізичної підготовленості.
2. Подальше удосконалення теоретичної й тактичної підготовки.
3. Періодичне досягнення найвищого рівня тренуваності.
4. Розширення психологічних знань і вмінь, досягнення високого рівня психічної готовності до тренувань і змагань.
5. Максимальне розкриття індивідуальних можливостей борців.

Початковий рівень, перший, другий роки навчання (4-6, 7-9 років)

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1.	Вступне заняття	1	1	2
2.	Фізична культура і спорт в Україні. Стислий огляд розвитку дзюдо	1	-	1
3.	Стислі відомості про вплив фізичних вправ на організм людини	1	-	1
4.	Гігієна, основні навички з лікарського контролю та попередження травм	1	-	1
5.	Загальні засади техніки та тактики	1	-	1
6.	Морально-вольове обличчя спортсмена України	1	-	1
7.	Організація та місце проведення змагань з дзюдо	1	-	1
8.	Правила суддівства змагань	1	-	1
9.	Загальнорозвиваючі вправи	-	35	35
10.	Рухливі ігри загальнорозвиваючого характеру. Кидки зі стійки, кидки і падіння з колін	-	30	30

11.	Рухливі ігри спеціально-прикладного характеру, функціональну фізичну підготовку	-	30	30
12.	Навчання елементам техніки дзюдо, елементи боротьби в партері	-	40	40
13.	Складання контрольних нормативів з технічної підготовки	-	4	4
14.	Загальна і спеціальна фізична підготовка	-	40	40
15.	Тактична підготовка технічних дій. Обманні дії в боротьбі	-	12	12
16.	Заняття іншими видами спорту (плавання, легка атлетика, спортивні ігри, футбол)	-	16	16
17.	Підготовка і складання заліків із Загально-фізичної підготовки, функціонально-фізичної підготовки та спеціально-фізичної підготовки	-	4	4
18.	Підсумкове заняття. Кваліфікаційні змагання	-	4	4
	Разом	8	208	216

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступне заняття (2 год.)

Теоретична частина. Знайомство з вихованцями. Ознайомлення з правилами поведінки на заняттях. Ознайомлення з вимогами техніки безпеки під час занять. Цілі та завдання на поточний навчальний рік.

Практична частина. Вивчення можливостей та здібностей вихованців (тестування).

2. Фізична культура і спорт в Україні. Стислі огляди історії та розвитку дзюдо (1 год.)

Теоретична частина. Відображення історичного характеру розвитку дзюдо. Розвиток дзюдо в інших країнах. Розвиток в Україні, коротка характеристика стану і задачі подальшого розвитку.

3. Стислі відомості про вплив фізичних вправ на організм людини (1 год.)

Теоретична частина. Стислі відомості про анатомічну будову організму людини. Роль центральної нервової системи в діяльності всього організму. Кісткова система, зв'язковий апарат і м'язи, будівля та їхня взаємодія. Значення подиху у життєдіяльності людини. Стисла характеристика впливу занять з дзюдо на організм людини. Місце знаходження уразливих місць на тілі людини, їх характеристика. Методи впливу на ці місця та ступінь впливу.

4. Гігієна, загартованість, харчування та режим. Лікарський контроль, самоконтроль, перша медична допомога, спортивний масаж (1 год.)

Теоретична частина. Поняття про гігієну, гігієнічний режим праці, відпочинку і занять спортом, особиста гігієна. Гігієнічні вимоги до місць проведення занять, устаткування, одягу. Роль загартованості в заняттях з дзюдо, основи загартованості, засоби та методи. Харчування, норми харчування для тих, хто займаються дзюдо у залежності від вагових категорій. Порядок здійснення лікарського контролю у спортивних секціях. Самоконтроль, об'єктивні і суб'єктивні дані самоконтролю. Щоденник самоконтролю. Поняття про травми,

причини травмування, їх профілактика. Перша допомога при травмах. Допомога при травмуванні, травми м'язів та сухожилля, вивихах, переломах. Основи спортивного масажу, самомасаж.

5. Загальні засади техніки та тактики (1 год.)

Теоретична частина. Загальні поняття про прийоми. Характеристика кидків. Характеристика утримань. Етикет в дзюдо. Відпрацювання кидків та утримань.

6. Морально-вольове обличчя спортсмена України (1 год.)

Теоретична частина. Значення розвитку морально-вольових якостей для підвищення спортивної майстерності. Основні методи розвитку й удосконалення морально-вольових якостей спортсменів.

7. Організація та місце проведення змагань з дзюдо (1 год.)

Теоретична частина. Організація та проведення змагань.

8. Правила суддівства (1 год.)

Теоретична частина. Заборонені прийоми в дзюдо:

- кидати противника на голову;
- виконувати різкі рухи із захопленням руки супротивника на важіль;
- при кидку падати на супротивника всім тілом;
- затискати противнику рот, ніс;
- наносити удари, дряпатися, кусатися, викручувати шию, упиратися руками, ногами або головою в обличчя супротивника;
- натискати ліктем або коліном на будь-яку частину тіла супротивника в боротьбі лежачи;
- захоплювати пальці рук, ніг;
- больові прийоми на кисть і ноги;
- проводити больові удушення ривком;
- триматися за татамі.

9. Загальнорозвиваючі вправи (35 год.)

Практична частина. Стрйові та порядкові вправи: загальне поняття про стрій та команди, повороти на місці та в русі, розмикання та змикання, зміни

напрямку руху, зупинка під час руху. Загально-розвиваючі вправи гімнастичного типу: вправи без предметів із предметами на місці та в русі; вправи з опором; перетягування канату; вправи з партнером. Комплекси гімнастичної зарядки та розминки: вправи на гімнастичній стінці, лаві, канаті, колоді, жердині, різних додаткових пристосуваннях; стрибкові вправи.

10. Рухливі ігри загальнорозвиваючого характеру (30 год.)

Практична частина. Кидки зі стійки, кидки і падіння з колін. Акробатичні вправи: перекиди вперед і назад; перекиди стрибком у довжину, висоту, через додаткові перешкоди або партнера; перекиди через праве чи ліве плече; переворот боком, підйом розгином з голови; переворот вперед; темповий переворот з поворотом; темповий переворот назад; сальто боком. Парні перекиди вперед, назад. Перевороти через партнера і упором руками знизу і зверху, сальто вперед і назад. Кидки з захватом однієї та двох ніг. Спеціальна розминка борця. Кидок задня підніжка. Удосконалення акробатичних вправ. Розвиток сили. Кидок задня підніжка без падіння, з падінням, з різними захватами. Кидок через стегно, що виконується з різними захватами з падінням та без падіння. Вправи на гнучкість. Кидок передня підніжка. Ознайомлення з виконанням її з різних захватів, з правильним вибором захвату. Вправи на швидкість та гнучкість. Підсічки та зацепи. Ознайомлення з їх видами та способами виконання. Кидок підхват. Виконання кидка під одну ногу і під дві ноги. Розвиток сили. Кидок через спину. Ознайомлення з його виконанням

11. Рухливі ігри спеціально-прикладного характеру, функціональну фізичну підготовку (30 год.)

Практична частина. Спеціальні вправи: вправи для зміцнення м'язів ший; рухи на мосту з поворотом і без повороту голови; вправи в положенні моста з обтяженням (мішком, партнером, гирями, штангою); забігання навколо голови з положення стоячи на мосту; вставання на міст зі стійки; те ж - з наступним переворотом через голову; вправи в падіннях із страховкою; падіння назад; падіння назад з наступним перекидом назад; перекид вперед; перекид через праве та ліве плече; падіння на груди з опорою на кисті; падіння на спину з

положення сидячи, повного присіду; падіння через палку і через партнера, що сидить, на лівий і правий боки, на спину; те ж сидячи обличчям до палки - напівсальто зі страховкою руками; падіння на бік за допомогою партнера. Спеціально-підготовчі вправи: виконання імітаційних вправ стоячи на місці та в русі без партнера; підсікання; зачепи; кидок через плечі ("млин"); кидок через спину, стегна, через груди; кидок підніжкою. Імітаційні вправи з виконанням прийомів боротьби в цілому чи окремих її елементів у захваті з уявним суперником.

12. Навчання елементам техніки дзюдо, елементи боротьби в партері (40 год.)

Практична частина. Комбінація захоплень: захоплення ближньої руки, захоплення дальньої руки, захоплення важелем. Захоплення ближньої руки важелем, захоплення дальньої руки важелем, захоплення шиї з-під плеча, захоплення шиї з-під дальнього плеча, захоплення шиї з плечем позаду (збоку-зверху) тощо.

13. Складання контрольних нормативів з технічної підготовки (4 год.)

Практична частина. Складання контрольних нормативів на даному етапі.

14. Загальна і спеціальна фізична підготовка (40 год.)

Практична частина. Вправи спрямовані на підвищення загальної працездатності, розвинення координаційних здібностей, швидкості реакції на об'єкт, що рухається, розширення антиципаційних можливостей (передбачення напрямку атаки). Спеціальна фізична підготовка (СФП), спрямована на розвинення спеціальних фізичних якостей. Виконання загально-розвиваючих вправ. Для розвитку загальних фізичних якостей рекомендовано запроваджувати вправи наведені в додатку № 2.

15. Тактична підготовка технічних дій. Обманні дії в боротьбі (12 год.)

Практична частина. Виконання вправ техніко-тактичного спрямування, вправ на розвиток фізичних якостей у рухливих іграх: відштовхування суперника руками стоячи один проти одного; всілякі пересування з різних положень, використовуючи пояс; виштовхування з кола без допомоги ніг і кидків ногами;

усілякі варіанти командних естафет, використовуючи різні фізичні якості та найпростіші види кидків; боротьба лежачи на животі руками; боротьба на колінах; боротьба за володіння набивним м'ячем; боротьба за захват, "бій півнів". Для розвитку тактично-технічної підготовки рекомендовано запроваджувати вправи наведені в додатку № 3.

16. Заняття іншими видами спорту (16 год.)

Практична частина. Спортивні ігри (баскетбол малим м'ячем, футбол малим м'ячем, рухливі ігри). Акробатика (виконання перекидів - вперед, назад, боком, найпростіших переворотів). Гімнастика (лазання по низькій гімнастичній стінці, виконання висів та підтягувань на перекладині, різних стрибків через невисокі предмети). Плавання. Важка атлетика (вправи з легкими гантельками 300, 500г, з дозованими навантаженнями).

17. Підготовка і складання заліків із загально-фізичної підготовки, функціонально-фізичної підготовки та спеціально-фізичної підготовки (4 год.)

Практична частина. Підготовка і складання заліків згідно вимог програми.

18. Підсумкове заняття. Кваліфікаційні змагання (4 год.)

Практична частина. Проведення відкритих занять для батьків дітей, колег, адміністрації. Підведення підсумків роботи за рік. Кваліфікаційні змагання.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати:

- знати правила техніки безпеки,
- правила протипожежної безпеки;
- знати історію виникнення дзюдо;
- знати правила особистої гігієни; норми харчування;
- загальні поняття про прийоми;
- заборонені прийоми в дзюдо;
- правила змагань.

Вихованці мають вміти:

- правильно виконувати спеціальні вправи;
- виконувати контрольні нормативи з ОФП та СФП згідно з вимогами програми;
- вміти надати простіші прийоми першої медичної допомоги при садинах, порізах, ушибах;
- елементарні технічні дії;
- різноманітні кидки;
- початкові технічні дії.

Вихованці мають набути досвід:

- вміти працювати над самовдосконаленням фізичного та духовного «Я»;
- вміти працювати в спортивному колективі, почуття колективізму;
- вміти завжди прийти на допомогу та чітко розуміти необхідність дотримання принципу «Не нашкодь» во взаємовідносинах з людьми.

Основний рівень, попередня базова підготовка
Перший, другий рік навчання (10-11, 12-13 років)
НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1.	Вступне заняття	1	1	2
2.	Фізична культура і спорт в Україні. Стислий огляд розвитку дзюдо	1	-	1
3.	Стислі відомості про вплив фізичних вправ на організм людини	1	-	1
4.	Гігієна, основні навички з лікарського контролю та попередження травм	1	-	1
5.	Загальні засади техніки та тактики	1	-	1
6.	Морально-вольове обличчя спортсмена України	1	-	1
7.	Організація та місце проведення змагань з дзюдо	1	-	1
8.	Правила суддівства змагань	1	-	1
9.	Загальнорозвиваючі вправи	-	35	35
10.	Рухливі ігри загальнорозвиваючого характеру. Кидки зі стійки, кидки і падіння з колін	-	30	30

11.	Рухливі ігри спеціально-прикладного характеру, функціональну фізичну підготовку	-	30	30
12.	Навчання елементам техніки дзюдо, елементи боротьби в партері	-	40	40
13.	Складання контрольних нормативів з технічної підготовки	-	4	4
14.	Загальна і спеціальна фізична підготовка	-	30	30
15.	Тактична підготовка технічних дій. Обманні дії в боротьбі	-	22	22
16.	Заняття іншими видами спорту (плавання, легка атлетика, спортивні ігри, футбол)	-	16	16
17.	Підготовка і складання заліків із загально-фізичної підготовки, функціонально-фізичної підготовки та спеціально-фізичної підготовки	-	4	4
18.	Підсумкове заняття. Кваліфікаційні змагання	-	4	4
	Разом	8	208	216

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступне заняття (2 год.)

Теоретична частина. Ознайомлення з правилами поведінки на заняттях. Ознайомлення з вимогами техніки безпеки під час занять. Цілі та завдання на поточний навчальний рік.

Практична частина. Вивчення можливостей та здібностей вихованців (тестування).

2. Фізична культура і спорт в Україні. Стислі огляди історії та розвитку дзюдо (1 год.)

Теоретична частина. Відображення історичного характеру розвитку дзюдо. Розвиток дзюдо в інших країнах. Розвиток в Україні, коротка характеристика стану і задачі подальшого розвитку.

3. Стислі відомості про вплив фізичних вправ на організм людини (1 год.)

Теоретична частина. Стислі відомості про анатомічну будову організму людини. Роль центральної нервової системи в діяльності всього організму. Кісткова система, зв'язковий апарат і м'язи, будівля та їхня взаємодія. Значення подиху у життєдіяльності людини. Стисла характеристика впливу занять з дзюдо на організм людини. Місце знаходження уразливих місць на тілі людини, їх характеристика. Методи впливу на ці місця та ступінь впливу.

4. Гігієна, загартованість, харчування та режим. Лікарський контроль, самоконтроль, перша медична допомога, спортивний масаж (1 год.)

Теоретична частина. Поняття про гігієну, гігієнічний режим праці, відпочинку і занять спортом, особиста гігієна. Гігієнічні вимоги до місць проведення занять, устаткування, одягу. Роль загартованості в заняттях з дзюдо, основи загартованості, засоби та методи. Харчування, норми харчування для тих, хто займаються дзюдо у залежності від вагових категорій. Порядок здійснення лікарського контролю у спортивних секціях. Самоконтроль, об'єктивні і суб'єктивні дані самоконтролю. Щоденник самоконтролю. Поняття про травми,

причини травмування, їх профілактика. Перша допомога при травмах. Допомога при травмуванні, травми м'язів та сухожилля, вивихах, переломах. Основи спортивного масажу, самомасаж.

5. Загальні засади техніки та тактики (1 год.)

Теоретична частина. Поняття «прийоми». Характеристика кидків. Характеристика утримань. Етикет в дзюдо. Відпрацювання кидків та утримань.

6. Морально-вольове обличчя спортсмена України (1 год.)

Теоретична частина. Значення розвитку морально-вольових якостей для підвищення спортивної майстерності. Основні методи розвитку й удосконалення морально-вольових якостей спортсменів.

7. Організація та місце проведення змагань з дзюдо (1 год.)

Теоретична частина. Організація та проведення змагань.

8. Правила судівства (1 год.)

Теоретична частина. Заборонені прийоми в дзюдо:

- кидати противника на голову;
- виконувати різкі рухи із захопленням руки супротивника на важіль;
- при кидку падати на супротивника всім тілом;
- затискати противнику рот, ніс;
- наносити удари, дряпатися, кусатися, викручувати шию, упиратися руками, ногами або головою в обличчя супротивника;
- натискати ліктем або коліном на будь-яку частину тіла супротивника в боротьбі лежачи;
- захоплювати пальці рук, ніг;
- больові прийоми на кисть і ноги;
- проводити больові удушення ривком;
- триматися за татамі.

9. Загальнорозвиваючі вправи (35 год.)

Практична частина. Стройові та порядкові вправи: загальне поняття про стрій та команди, повороти на місці та в русі, розмикання та змикання, зміни напрямку руху, зупинка під час руху. Загально-розвиваючі вправи гімнастичного

типу: вправи без предметів із предметами на місці та в русі; вправи з опором; перетягування канату; вправи з партнером. Комплекси гімнастичної зарядки та розминки: вправи на гімнастичній стінці, лаві, канаті, колоді, жердині, різних додаткових пристосуваннях; стрибкові вправи.

10. Рухливі ігри загальнорозвиваючого характеру (30 год.)

Практична частина. Кидки зі стійки, кидки і падіння з колін. Акробатичні вправи: перекиди вперед і назад; перекиди стрибком у довжину, висоту, через додаткові перешкоди або партнера; перекиди через праве чи ліве плече; переворот боком, підйом розгином з голови; переворот вперед; темповий переворот з поворотом; темповий переворот назад; сальто боком. Парні перекиди вперед, назад. Перевороти через партнера і упором руками знизу і зверху, сальто вперед і назад. Кидки з захватом однієї та двох ніг. Спеціальна розминка борця. Кидок задня підніжка. Удосконалення акробатичних вправ. Розвиток сили. Кидок задня підніжка без падіння, з падінням, з різними захватами. Кидок через стегно, що виконується з різними захватами з падінням та без падіння. Вправи на гнучкість. Кидок передня підніжка. Ознайомлення з виконанням її з різних захватів, з правильним вибором захвату. Вправи на швидкість та гнучкість. Підсічки та зацепи. Ознайомлення з їх видами та способами виконання. Кидок підхват. Виконання кидка під одну ногу і під дві ноги. Розвиток сили. Кидок через спину. Ознайомлення з його виконанням

11. Рухливі ігри спеціально-прикладного характеру, функціональну фізичну підготовку (30 год.)

Практична частина. Спеціальні вправи: вправи для зміцнення м'язів ший; рухи на мосту з поворотом і без повороту голови; вправи в положенні моста з обтяженням (мішком, партнером, гирями, штангою); забігання навколо голови з положення стоячи на мосту; вставання на міст зі стійки; те ж - з наступним переворотом через голову; вправи в падіннях із страховкою; падіння назад; падіння назад з наступним перекидом назад; перекид вперед; перекид через праве та ліве плече; падіння на груди з опорою на кисті; падіння на спину з положення сидячи, повного присіду; падіння через палку і через партнера, що

сидить, на лівий і правий боки, на спину; те ж сидячи обличчям до палки - напівсальто зі страховкою руками; падіння на бік за допомогою партнера. Спеціально-підготовчі вправи: виконання імітаційних вправ стоячи на місці та в русі без партнера; підсікання; зачепи; кидок через плечі ("млин"); кидок через спину, стегна, через груди; кидок підніжкою. Імітаційні вправи з виконанням прийомів боротьби в цілому чи окремих її елементів у захваті з уявним суперником.

12. Навчання елементам техніки дзюдо, елементи боротьби в партері (40 год.)

Практична частина. Комбінація захоплень: захоплення ближньої руки, захоплення дальньої руки, захоплення важелем. Захоплення ближньої руки важелем, захоплення дальньої руки важелем, захоплення шиї з-під плеча, захоплення шиї з-під дальнього плеча, захоплення шиї з плечем позаду (збоку-зверху) тощо.

13. Складання контрольних нормативів з технічної підготовки (4 год.)

Практична частина. Складання контрольних нормативів на даному етапі.

14. Загальна і спеціальна фізична підготовка (30 год.)

Практична частина. Вправи спрямовані на підвищення загальної працездатності, розвинення координаційних здібностей, швидкості реакції на об'єкт, що рухається, розширення антиципаційних можливостей (передбачення напрямку атаки). Спеціальна фізична підготовка (СФП), спрямована на розвинення спеціальних фізичних якостей. Виконання загально-розвиваючих вправ.

15. Тактична підготовка технічних дій. Обманні дії в боротьбі (22 год.)

Практична частина. Виконання вправ техніко-тактичного спрямування, вправ на розвиток фізичних якостей у рухливих іграх: відштовхування суперника руками стоячи один проти одного; всілякі пересування з різних положень, використовуючи пояс; виштовхування з кола без допомоги ніг і кидків ногами; усілякі варіанти командних естафет, використовуючи різні фізичні якості та

найпростіші види кидків; боротьба лежачи на животі руками; боротьба на колінах; боротьба за володіння набивним м'ячем; боротьба за захват, "бій півнів".

16. Заняття іншими видами спорту (16 год.)

Практична частина. Спортивні ігри (баскетбол малим м'ячем, футбол малим м'ячем, рухливі ігри). Акробатика (виконання перекидів - вперед, назад, боком, найпростіших переворотів). Гімнастика (лазання по низькій гімнастичній стінці, виконання висів та підтягувань на перекладині, різних стрибків через невисокі предмети). Плавання. Важка атлетика (вправи з легкими гантельками 300, 500г, з дозованими навантаженнями).

17. Підготовка і складання заліків із загально-фізичної підготовки, функціонально-фізичної підготовки та спеціально-фізичної підготовки (4 год.)

Практична частина. Підготовка і складання заліків згідно вимог програми.

18. Підсумкове заняття. Кваліфікаційні змагання (4 год.)

Практична частина. Проведення відкритих занять для батьків дітей, колег, адміністрації. Підведення підсумків роботи за рік. Кваліфікаційні змагання.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати:

- правила техніки безпеки;
- засоби фізичної культури для укріплення здоров'я;
- історію розвитку дзюдо;
- норми харчування, анатомічні основи;
- знати правила змагань;
- теорію в об'ємі навчально – тематичного плану
- правила падіння під час виконання кидка;
- різноманітні кидки;

Вихованці мають вміти:

- правильно виконувати техніко-тактичні прийоми, використовувати їх в змагальній практиці;
- виконувати прийоми в парах в спортивних поєдинках;
- самостійно проводити розминку, ігрові завдання;
- виконувати завдання згідно за програмним матеріалом;
- виконувати контрольні нормативи з ОФП та СФП згідно з вимогами програми;
- володіти вимогами кваліфікаційних іспитів;
- брати участь у змаганнях різного рівня;
- виконувати всі види кидків;
- відпрацьовувати тактичні дії в підготовчий період до змагань;
- виконувати контрольні нормативи.

Вихованці мають набути досвід:

- вміти працювати в спортивному колективі, почуття колективізму;
- вміти завжди прийти на допомогу та чітко розуміти необхідність дотримання принципу «Не нашкодь» во взаємовідносинах з людьми;
- вміти проявляти свій талант та творчість в спортивній боротьбі;
- вміти працювати над самовдосконаленням фізичного та духовного «Я».

**Основний рівень, спеціальна базова підготовка,
третій, четвертий рік навчання (14-15, 16-17 років)**

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1.	Вступне заняття	1	1	2
2.	Фізична культура і спорт в Україні. Стислий огляд розвитку дзюдо	1	-	1
3.	Стислі відомості про вплив фізичних вправ на організм людини	1	-	1
4.	Гігієна, основні навички з лікарського контролю та попередження травм	1	-	1
5.	Загальні засади техніки та тактики	1	-	1
6.	Морально-вольове обличчя спортсмена України	1	-	1
7.	Організація та місце проведення змагань з дзюдо	1	-	1
8.	Правила суддівства змагань	1	-	1
9.	Загальнорозвиваючі вправи	-	35	35
10.	Рухливі ігри загальнорозвиваючого характеру. Кидки зі стійки, кидки і падіння з колін	-	30	30

11.	Рухливі ігри спеціально-прикладного характеру, функціональну фізичну підготовку (ФФП)	-	30	30
12.	Навчання елементам техніки дзюдо, елементи боротьби в партері	-	40	40
13.	Складання контрольних нормативів з технічної підготовки	-	4	4
14.	Загальна і спеціальна фізична підготовка	-	30	30
15.	Тактична підготовка технічних дій. Обманні дії в боротьбі	-	22	22
16.	Заняття іншими видами спорту (плавання, легка атлетика, спортивні ігри, футбол та ін.)	-	16	16
17.	Підготовка і складання заліків із загально-фізичної підготовки, функціонально-фізичної підготовки та спеціально-фізичної підготовки	-	4	4
18.	Підсумкове заняття. Кваліфікаційні змагання	-	4	4
	Разом	8	208	216

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступне заняття (2 год.)

Теоретична частина. Ознайомлення з правилами поведінки на заняттях. Ознайомлення з вимогами техніки безпеки під час занять. Цілі та завдання на поточний навчальний рік.

Практична частина. Перевірка фізичного стану вихованців (тестування).

2. Фізична культура і спорт в Україні. Стислі огляди історії та розвитку дзюдо (1 год.)

Теоретична частина. Повторення теоретичного матеріалу: відображення історичного характеру розвитку дзюдо. Розвиток дзюдо в інших країнах. Розвиток в Україні, коротка характеристика стану і задачі подальшого розвитку.

3. Стислі відомості про вплив фізичних вправ на організм людини (1 год.)

Теоретична частина. Стислі відомості про анатомічну будову організму людини. Роль центральної нервової системи в діяльності всього організму. Кісткова система, зв'язковий апарат і м'язи, будівля та їхня взаємодія. Значення подиху у життєдіяльності людини. Стисла характеристика впливу занять з дзюдо на організм людини. Місце знаходження уразливих місць на тілі людини, їх характеристика. Методи впливу на ці місця та ступінь впливу.

4. Гігієна, загартованість, харчування та режим. Лікарський контроль, самоконтроль, перша медична допомога, спортивний масаж (1 год.)

Теоретична частина. Поняття про гігієну, гігієнічний режим праці, відпочинку і занять спортом, особиста гігієна. Гігієнічні вимоги до місць проведення занять, устаткування, одягу. Роль загартованості в заняттях з дзюдо, основи загартованості, засоби та методи. Харчування, норми харчування для тих, хто займаються дзюдо у залежності від вагових категорій. Порядок здійснення лікарського контролю у спортивних секціях. Самоконтроль, об'єктивні і суб'єктивні дані самоконтролю. Щоденник самоконтролю. Поняття про травми, причини травмування, їх профілактика. Перша допомога при травмах. Допомога

при травмуванні, травми м'язів та сухожилля, вивихах, переломах. Основи спортивного масажу, самомасаж.

5. Загальні засади техніки та тактики (1 год.)

Теоретична частина. Загальні поняття про прийоми. Характеристика кидків. Характеристика утримань. Етикет в дзюдо. Відпрацювання кидків та утримань.

6. Морально-вольове обличчя спортсмена України (1 год.)

Теоретична частина. Значення розвитку морально-вольових якостей для підвищення спортивної майстерності. Основні методи розвитку й удосконалення морально-вольових якостей спортсменів.

7. Організація та місце проведення змагань з дзюдо (1 год.)

Теоретична частина. Організація та проведення змагань.

8. Правила суддівства (1 год.)

Теоретична частина. Заборонені прийоми в дзюдо:

- кидати противника на голову;
- виконувати різкі рухи із захопленням руки супротивника на важіль;
- при кидку падати на супротивника всім тілом;
- затискати противнику рот, ніс;
- наносити удари, дряпатися, кусатися, викручувати шию, упиратися руками, ногами або головою в обличчя супротивника;
- натискати ліктем або коліном на будь-яку частину тіла супротивника в боротьбі лежачи;
- захоплювати пальці рук, ніг;
- больові прийоми на кисть і ноги;
- проводити больові удушення ривком;
- триматися за татамі.

9. Загальнорозвиваючі вправи (35 год.)

Практична частина. Стройові та порядкові вправи: загальне поняття про стрій та команди, повороти на місці та в русі, розмикання та змикання, зміни напрямку руху, зупинка під час руху. Загально-розвиваючі вправи гімнастичного

типу: вправи без предметів із предметами на місці та в русі; вправи з опором; перетягування канату; вправи з партнером. Комплекси гімнастичної зарядки та розминки: вправи на гімнастичній стінці, лаві, канаті, колоді, жердині, різних додаткових пристосуваннях; стрибкові вправи.

10. Рухливі ігри загальнорозвиваючого характеру (30 год.)

Практична частина. Кидки зі стійки, кидки і падіння з колін. Акробатичні вправи: перекиди вперед і назад; перекиди стрибком у довжину, висоту, через додаткові перешкоди або партнера; перекиди через праве чи ліве плече; переворот боком, підйом розгином з голови; переворот вперед; темповий переворот з поворотом; темповий переворот назад; сальто боком. Парні перекиди вперед, назад. Перевороти через партнера і упором руками знизу і зверху, сальто вперед і назад. Кидки з захватом однієї та двох ніг. Спеціальна розминка борця. Кидок задня підніжка. Удосконалення акробатичних вправ. Розвиток сили. Кидок задня підніжка без падіння, з падінням, з різними захватами. Кидок через стегно, що виконується з різними захватами з падінням та без падіння. Вправи на гнучкість. Кидок передня підніжка. Ознайомлення з виконанням її з різних хватів, з правильним вибором захвату. Вправи на швидкість та гнучкість. Підсічки та зацепи. Ознайомлення з їх видами та способами виконання. Кидок підхват. Виконання кидка під одну ногу і під дві ноги. Розвиток сили. Кидок через спину. Ознайомлення з його виконанням

11. Рухливі ігри спеціально-прикладного характеру, функціональну фізичну підготовку (30 год.)

Практична частина. Спеціальні вправи: вправи для зміцнення м'язів шиї; рухи на мосту з поворотом і без повороту голови; вправи в положенні моста з обтяженням (мішком, партнером, гирями, штангою); забігання навколо голови з положення стоячи на мосту; вставання на міст зі стійки; те ж - з наступним переворотом через голову; вправи в падіннях із страховкою; падіння назад; падіння назад з наступним перекидом назад; перекид вперед; перекид через праве та ліве плече; падіння на груди з опорою на кисті; падіння на спину з положення сидячи, повного присіду; падіння через палку і через партнера, що

сидить, на лівий і правий боки, на спину; те ж сидячи обличчям до палки - напівсальто зі страховкою руками; падіння на бік за допомогою партнера. Спеціально-підготовчі вправи: виконання імітаційних вправ стоячи на місці та в русі без партнера; підсікання; зачепи; кидок через плечі ("млин"); кидок через спину, стегна, через груди; кидок підніжкою. Імітаційні вправи з виконанням прийомів боротьби в цілому чи окремих її елементів у захваті з уявним суперником.

12. Навчання елементам техніки дзюдо, елементи боротьби в партері (40 год.)

Практична частина. Комбінація захоплень: захоплення ближньої руки, захоплення дальньої руки, захоплення важелем. Захоплення ближньої руки важелем, захоплення дальньої руки важелем, захоплення шиї з-під плеча, захоплення шиї з-під дальнього плеча, захоплення шиї з плечем позаду (збоку-зверху) тощо.

13. Складання контрольних нормативів з технічної підготовки (4 год.)

Практична частина. Складання контрольних нормативів на даному етапі.

14. Загальна і спеціальна фізична підготовка (30 год.)

Практична частина. Вправи спрямовані на підвищення загальної працездатності, розвинення координаційних здібностей, швидкості реакції на об'єкт, що рухається, розширення антиципаційних можливостей (передбачення напрямку атаки). Спеціальна фізична підготовка (СФП), спрямована на розвинення спеціальних фізичних якостей. Виконання загально-розвиваючих вправ. Для розвитку загальних фізичних якостей рекомендовано запроваджувати вправи наведені в додатку № 2.

15. Тактична підготовка технічних дій. Обманні дії в боротьбі (22 год.)

Практична частина. Виконання вправ техніко-тактичного спрямування, вправ на розвиток фізичних якостей у рухливих іграх: відштовхування суперника руками стоячи один проти одного; всілякі пересування з різних положень, використовуючи пояс; виштовхування з кола без допомоги ніг і кидків ногами; усілякі варіанти командних естафет, використовуючи різні фізичні якості та

найпростіші види кидків; боротьба лежачи на животі руками; боротьба на колінах; боротьба за володіння набивним м'ячем; боротьба за захват, "бій півнів". Для розвитку тактично-технічної підготовки рекомендовано запроваджувати вправи наведені в додатку № 3.

16. Заняття іншими видами спорту (16 год.)

Практична частина. Спортивні ігри (баскетбол малим м'ячем, футбол малим м'ячем, рухливі ігри). Акробатика (виконання перекидів - вперед, назад, боком, найпростіших переворотів). Гімнастика (лазання по низькій гімнастичній стінці, виконання висів та підтягувань на перекладині, різних стрибків через невисокі предмети). Плавання. Важка атлетика (вправи з легкими гантельками 300, 500г, з дозованими навантаженнями).

17. Підготовка і складання заліків із загально-фізичної підготовки, функціонально-фізичної підготовки та спеціально-фізичної підготовки (4 год.)

Практична частина. Підготовка і складання заліків згідно вимог програми.

18. Підсумкове заняття. Кваліфікаційні змагання (4 год.)

Практична частина. Проведення відкритих занять для батьків дітей, колег, адміністрації. Підведення підсумків роботи за рік. Кваліфікаційні змагання.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати:

- знати правила техніки безпеки,
- правила протипожежної безпеки;
- знати засоби фізичної культури для укріплення здоров'я;
- знати історію розвитку дзюдо;
- знати норми харчування, анатомічні основи;
- знати правила змагань;
- знати теорію в об'ємі навчально – тематичного плану;
- розминку борця;
- кидки зі стійки;
- самостраховку при падінні;
- контрольні прийоми;
- елементи боротьби в партері.

Вихованці мають вміти:

- правильно виконувати техніко-тактичні прийоми, використовувати їх в змагальній практиці;
- вміти виконувати прийоми в парах в спортивних поєдинках;
- вміти самостійно проводити розминку, ігрові завдання;
- вміти виконувати завдання згідно за програмним матеріалом
- виконувати контрольні нормативи з загально-фізичної та спеціально-фізичної підготовки згідно з вимогами програми;
- володіти вимогами кваліфікаційних іспитів;
- брати участь у змаганнях різного рівня;
- володіти самостраховкою при падінні вперед, назад, вбік;
- вміти робити кидки зі стійки, елементи боротьби в партері;
- володіти всіма видами утримань.

Вихованці мають набути досвід:

- вміти працювати в спортивному колективі, почуття колективізму;

- вміти завжди прийти на допомогу та чітко розуміти необхідність дотримання принципу «Не нашкодь» во взаємовідносинах з людьми;
- вміти проявляти свій талант та творчість в спортивній боротьбі;
- вміти працювати над самовдосконаленням фізичного та духовного «Я»

**Вищий рівень, підготовка до вищої спортивної майстерності,
перший. другий рік навчання (18-19, 20-21 роки)**

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1.	Вступне заняття	1	1	2
2.	Фізична культура і спорт в Україні. Стислий огляд розвитку дзюдо	1	-	1
3.	Стислі відомості про вплив фізичних вправ на організм людини	1	-	1
4.	Гігієна, основні навички з лікарського контролю та попередження травм	1	-	1
5.	Загальні засади техніки та тактики	1	-	1
6.	Морально-вольове обличчя спортсмена України	1	-	1
7.	Організація та місце проведення змагань з дзюдо	1	-	1
8.	Правила суддівства змагань	1	-	1
9.	Загальнорозвиваючі вправи	-	35	35
10.	Рухливі ігри загальнорозвиваючого характеру. Кидки зі стійки, кидки і падіння з колін	-	30	30

11.	Рухливі ігри спеціально-прикладного характеру, функціональну фізичну підготовку (ФФП)	-	30	30
12.	Навчання елементам техніки дзюдо, елементи боротьби в партері	-	40	40
13.	Складання контрольних нормативів з технічної підготовки	-	4	4
14.	Загальна і спеціальна фізична підготовка	-	30	30
15.	Тактична підготовка технічних дій. Обманні дії в боротьбі	-	22	22
16.	Заняття іншими видами спорту (плавання, легка атлетика, спортивні ігри, футбол)	-	16	16
17.	Підготовка і складання заліків із загально-фізичної підготовки, функціонально-фізичної підготовки та спеціально-фізичної підготовки	-	4	4
18.	Підсумкове заняття. Кваліфікаційні змагання	-	4	4
	Разом	8	208	216

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступне заняття (2 год.)

Теоретична частина. Ознайомлення з правилами поведінки на заняттях. Ознайомлення з вимогами техніки безпеки під час занять. Цілі та завдання на поточний навчальний рік.

Практична частина. Вивчення можливостей та здібностей вихованців (тестування).

2. Фізична культура і спорт в Україні. Стислі огляди історії та розвитку дзюдо (1 год.)

Теоретична частина. Повторення теоретичного матеріалу: Відображення історичного характеру розвитку дзюдо. Розвиток дзюдо в інших країнах. Розвиток в Україні, коротка характеристика стану і задачі подальшого розвитку.

3. Стислі відомості про вплив фізичних вправ на організм людини (1 год.)

Теоретична частина. Стислі відомості про анатомічну будову організму людини. Роль центральної нервової системи в діяльності всього організму. Кісткова система, зв'язковий апарат і м'язи, будівля та їхня взаємодія. Значення подиху у життєдіяльності людини. Стисла характеристика впливу занять з дзюдо на організм людини. Місце знаходження уразливих місць на тілі людини, їх характеристика. Методи впливу на ці місця та ступінь впливу.

4. Гігієна, загартованість, харчування та режим. Лікарський контроль, самоконтроль, перша медична допомога, спортивний масаж (1 год.)

Теоретична частина. Поняття про гігієну, гігієнічний режим праці, відпочинку і занять спортом, особиста гігієна. Гігієнічні вимоги до місць проведення занять, устаткування, одягу. Роль загартованості в заняттях з дзюдо, основи загартованості, засоби та методи. Харчування, норми харчування для тих, хто займаються дзюдо у залежності від вагових категорій. Порядок здійснення лікарського контролю у спортивних секціях. Самоконтроль, об'єктивні і суб'єктивні дані самоконтролю. Щоденник самоконтролю. Поняття про травми,

причини травмування, їх профілактика. Перша допомога при травмах. Допомога при травмуванні, травми м'язів та сухожилля, вивихах, переломах. Основи спортивного масажу, самомасаж.

5. Загальні засади техніки та тактики (1 год.)

Теоретична частина. Загальні поняття про прийоми. Характеристика кидків. Характеристика утримань. Етикет в дзюдо. Відпрацювання кидків та утримань.

6. Морально-вольове обличчя спортсмена України (1 год.)

Теоретична частина. Значення розвитку морально-вольових якостей для підвищення спортивної майстерності. Основні методи розвитку й удосконалення морально-вольових якостей спортсменів.

7. Організація та місце проведення змагань з дзюдо (1 год.)

Теоретична частина. Організація та проведення змагань.

8. Правила суддівства (1 год.)

Теоретична частина. Заборонені прийоми в дзюдо:

- кидати противника на голову;
- виконувати різкі рухи із захопленням руки супротивника на важіль;
- при кидку падати на супротивника всім тілом;
- затискати противнику рот, ніс;
- наносити удари, дряпатися, кусатися, викручувати шию, упиратися руками, ногами або головою в обличчя супротивника;
- натискати ліктем або коліном на будь-яку частину тіла супротивника в боротьбі лежачи;
- захоплювати пальці рук, ніг;
- больові прийоми на кисть і ноги;
- проводити больові удушення ривком;
- триматися за татамі.

9. Загальнорозвиваючі вправи (35 год.)

Практична частина. Стройові та порядкові вправи: загальне поняття про стрій та команди, повороти на місці та в русі, розмикання та змикання, зміни

напрямку руху, зупинка під час руху. Загально-розвиваючі вправи гімнастичного типу: вправи без предметів із предметами на місці та в русі; вправи з опором; перетягування канату; вправи з партнером. Комплекси гімнастичної зарядки та розминки: вправи на гімнастичній стінці, лаві, канаті, колоді, жердині, різних додаткових пристосуваннях; стрибкові вправи.

10. Рухливі ігри загальнорозвиваючого характеру (30 год.)

Практична частина. Кидки зі стійки, кидки і падіння з колін. Акробатичні вправи: перекиди вперед і назад; перекиди стрибком у довжину, висоту, через додаткові перешкоди або партнера; перекиди через праве чи ліве плече; переворот боком, підйом розгином з голови; переворот вперед; темповий переворот з поворотом; темповий переворот назад; сальто боком. Парні перекиди вперед, назад. Перевороти через партнера і упором руками знизу і зверху, сальто вперед і назад. Кидки з захватом однієї та двох ніг. Спеціальна розминка борця. Кидок задня підніжка. Удосконалення акробатичних вправ. Розвиток сили. Кидок задня підніжка без падіння, з падінням, з різними захватами. Кидок через стегно, що виконується з різними захватами з падінням та без падіння. Вправи на гнучкість. Кидок передня підніжка. Ознайомлення з виконанням її з різних захватів, з правильним вибором захвату. Вправи на швидкість та гнучкість. Підсічки та зацепи. Ознайомлення з їх видами та способами виконання. Кидок підхват. Виконання кидка під одну ногу і під дві ноги. Розвиток сили. Кидок через спину. Ознайомлення з його виконанням

11. Рухливі ігри спеціально-прикладного характеру, функціональну фізичну підготовку (30 год.)

Практична частина. Спеціальні вправи: вправи для зміцнення м'язів ший; рухи на мосту з поворотом і без повороту голови; вправи в положенні моста з обтяженням (мішком, партнером, гирями, штангою); забігання навколо голови з положення стоячи на мосту; вставання на міст зі стійки; те ж - з наступним переворотом через голову; вправи в падіннях із страховкою; падіння назад; падіння назад з наступним перекидом назад; перекид вперед; перекид через праве та ліве плече; падіння на груди з опорою на кисті; падіння на спину з

положення сидячи, повного присіду; падіння через палку і через партнера, що сидить, на лівий і правий боки, на спину; те ж сидячи обличчям до палки - напівсальто зі страховкою руками; падіння на бік за допомогою партнера. Спеціально-підготовчі вправи: виконання імітаційних вправ стоячи на місці та в русі без партнера; підсікання; зачепи; кидок через плечі ("млин"); кидок через спину, стегна, через груди; кидок підніжкою. Імітаційні вправи з виконанням прийомів боротьби в цілому чи окремих її елементів у захваті з уявним суперником.

12. Навчання елементам техніки дзюдо, елементи боротьби в партері (40 год.)

Практична частина. Комбінація захоплень: захоплення ближньої руки, захоплення дальньої руки, захоплення важелем. Захоплення ближньої руки важелем, захоплення дальньої руки важелем, захоплення шиї з-під плеча, захоплення шиї з-під дальнього плеча, захоплення шиї з плечем позаду (збоку-зверху) тощо.

13. Складання контрольних нормативів з технічної підготовки (4 год.)

Практична частина. Складання контрольних нормативів на даному етапі.

14. Загальна і спеціальна фізична підготовка (30 год.)

Практична частина. Вправи спрямовані на підвищення загальної працездатності, розвинення координаційних здібностей, швидкості реакції на об'єкт, що рухається, розширення антиципаційних можливостей (передбачення напрямку атаки). Спеціальна фізична підготовка (СФП), спрямована на розвинення спеціальних фізичних якостей. Виконання загально-розвиваючих вправ. Для розвитку загальних фізичних якостей рекомендовано запроваджувати вправи наведені в додатку № 2.

15. Тактична підготовка технічних дій. Обманні дії в боротьбі (22 год.)

Практична частина. Виконання вправ техніко-тактичного спрямування, вправ на розвиток фізичних якостей у рухливих іграх: відштовхування суперника руками стоячи один проти одного; всілякі пересування з різних положень, використовуючи пояс; виштовхування з кола без допомоги ніг і кидків ногами;

усілякі варіанти командних естафет, використовуючи різні фізичні якості та найпростіші види кидків; боротьба лежачи на животі руками; боротьба на колінах; боротьба за володіння набивним м'ячем; боротьба за захват, "бій півнів". Для розвитку тактично-технічної підготовки рекомендовано запроваджувати вправи наведені в додатку № 3.

16. Заняття іншими видами спорту (16 год.)

Практична частина. Спортивні ігри (баскетбол малим м'ячем, футбол малим м'ячем, рухливі ігри). Акробатика (виконання перекидів - вперед, назад, боком, найпростіших переворотів). Гімнастика (лазання по низькій гімнастичній стінці, виконання висів та підтягувань на перекладині, різних стрибків через невисокі предмети). Плавання. Важка атлетика (вправи з легкими гантельками 300, 500г, з дозованими навантаженнями).

17. Підготовка і складання заліків із загально-фізичної підготовки, функціонально-фізичної підготовки та спеціально-фізичної підготовки (4 год.)

Практична частина. Підготовка і складання заліків згідно вимог програми.

18. Підсумкове заняття. Кваліфікаційні змагання (4 год.)

Практична частина. Проведення відкритих занять для батьків дітей, колег, адміністрації. Підведення підсумків роботи за рік. Кваліфікаційні змагання.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати:

- знати правила техніки безпеки;
- правила протипожежної безпеки;
- знати засоби фізичної культури для укріплення здоров'я;
- знати правила харчування, анатомічні основи;
- знати історію розвитку дзюдо;
- знати правила змагань;
- знати теорію в об'ємі навчально – тематичного плану;
- різні види утримань;
- учбову боротьбу;
- правила на швидкість.

Вихованці мають вміти:

- правильно виконувати техніко-тактичні прийоми, використовувати їх в змагальній практиці;
- вміти виконувати прийоми в парах в спортивних поєдинках;
- виконувати завдання згідно з програмним матеріалом;
- виконувати контрольні нормативи з загально-фізичної та спеціально-фізичної підготовки згідно з вимогами програми;
- володіти вимогами кваліфікаційних іспитів;
- брати участь у змаганнях різного рівня;
- виконувати різних видів утримань;
- удосконалювати боротьбу в стійці та партері;
- виконувати кидки на швидкість.

Вихованці мають набути досвід:

- вміти працювати в спортивному колективі, почуття колективізму;
- вміти завжди прийти на допомогу та чітко розуміти необхідність дотримання принципу «Не нашкодь» во взаємовідносинах з людьми;
- вміти проявляти свій талант та творчість в спортивній боротьбі;
- вміти робити вибір та приймати рішення;

- вміти знаходити нові рішення;
- вміти діяти в нестандартних ситуаціях;
- вміти працювати над самовдосконаленням фізичного та духовного «Я»;
- вміти використовувати набуті практичні та теоретичні знання, суддівські та волонтерські навички, які потрібні для самостійного проведення занять та суддівства змагань з дзюдо.

ОРІЄНТОВАНИЙ ПЕРЕЛІК ОБЛАДНАННЯ

1. Резинові джгути
2. Жердина
3. Бруси
4. Гімнастична драбина
5. Канат
6. Скакалки
7. Еластичні бинти
8. Наколінники
9. Пояс штангіста
10. Ноутбук
11. Стенди з різними елементами боротьби

ЛІТЕРАТУРА

1. Анохін П.К. Физиология і кібернетика// Питання філософії. 1957. №4.- С.36-39
2. Арзютов Г.Н. Школа дзюдо: Українська методика технічної підготовки по поясам.- К.: Черний пояс, 1997.-184с.
3. Арзютов Г.Н. Багаторічна підготовка в дзюдо.-Лондон: Іппон Букс, 1995.- 58с.
4. Дзигаро Кано. Дзюдо кехон: посібник по дзюдо.- Токіо, 1931.
5. Дзигаро Кано. Сзйрекуз дзньєскоку мінтайіку: Принципи найбільшої ефективності та загальної благодії в фізичному вихованні.- Токіо, 1932.
6. Дзюдо кодза: Лекція по дзюдо. Т.. 1-5.- Токіо, 1955-56
7. Каваісі Миконосукз (7 кат дзюдо). - Нью-Йорк, 1957.
8. Матвеев С., Волощук Я., Боротьба дзюдо.- К.: Здоров'я, 1974.
9. Міфунз кудло. До то дзюцу: Шлях і мистецтво боротьби.- Токіо, 1956.
10. Платонов В.Н., Сахновський К.П. Підготовка юного спортсмена.- К.: Радянська школа, 1988.
11. Похолєнчук Ю.Т., Свєшнікова Н.В. Сучасний жіночий спорт.- К.: Здоров'є, 1987.
12. Рєвнивцев Б.А. Шлях до п'єдєсталу - Житомир, 1994.
13. Хосидзаки Дзиммзй. Сін дзюдо: нове дзюдо.- Токіо, 1933.

ГЛОСАРІЙ

Техніка боротьби — сукупність дозволених правилами змагань атакуючих, захисних і контратакуючих технічних дій, що застосовуються для досягнення перемоги.

Атакуючий — борець, який виконує прийом або комбінацію технічних дій.

Атакований — борець, над яким виконують прийом або комбінацію технічних дій.

Контратакуючий — борець, який виконує контрприйом.

Основні положення в боротьбі — положення борця, прийняті ним у процесі боротьби (стійка, партер, міст, напівміст).

Стойка — положення, в якому борець веде боротьбу, стоячи на ногах.

Партер — положення, у якому борець стоїть на колінах, упираючись руками в килим.

Міст — положення, в якому борець, прогнувшись, упирається в килим чолом і розставленими на ширині плечей ступнями.

Напівміст — положення, в якому борець, прогнувшись, упирається в килим відкинутою назад головою, плечем або боком і ступнями.

Захоплення — дія, при якій борець утримує рукою (руками) яку-небудь частину (частини) тіла супротивника (дозволену правилами змагань) з метою атаки, захисту або контратаки.

Просте захоплення — дія, при якій борець утримує руками одну частину тіла супротивника.

Складне захоплення — дія, при якій борець утримує руками дві частини тіла супротивника.

Комбінація захоплень — таке сполучення різних захоплень у партері, або стійці, при якому супротивник, захищаючись від одного захоплення, створює сприятливі умови для виконання наступного.

Тактична підготовка захоплення — раціональне використання різних тактичних дій, що дозволяють атакуючому відволікти увагу супротивника від задуманого захоплення і потім виконати його.

Захоплення однойменної руки — дія, при якій борець захоплює супротивника правою рукою заправу руку або лівою рукою за ліву руку.

Захоплення різнойменної руки — дія, при якій борець захоплює супротивника правою рукою за ліву руку, або лівою рукою праву руку.

Захоплення ближньої руки — дія, при якій атакуючий захоплює в стійці або партері супротивника за руку, що перебуває ближче до нього.

Захоплення дальньої руки — дія, при якій атакуючий захоплює в стійці або партері супротивника за руку, що перебуває далі від нього.

Захоплення важелем — дія в партері, при якій атакуючий, перебуваючи збоку - позаду від супротивника, захоплює з - під його різнойменного плеча своє передпліччя накладене йому на шию.

Захоплення ближньої руки важелем — дія в партері, при якій атакуючий, перебуваючи збоку - позаду від супротивника, захоплює його різнойменне передпліччя зсередини, а іншою рукою — своє передпліччя знизу з-під однойменної руки супротивника.

Захоплення далекої руки важелем — дія в партері, при якій атакуючий, перебуваючи збоку - позаду від супротивника захоплює його різнойменне передпліччя під тулуб, а іншою рукою — своє передпліччя з - під однойменної руки, яка атакується.

Захоплення шиї з - під плеча — дія в партері, при якій атакуючий, перебуваючи збоку або позаду від супротивника, підводить руку під його ближнє однойменне плече та з'єднує на шиї пальці своїх рук у гачок.

Захоплення шиї з - під дальньогоплеча — дія в партері, при якій атакуючий, перебуваючи збоку-позаду від супротивника, підводить руку під його однойменне дальнє плече та з'єднує на шиї пальці своїх рук у гачок.

Захоплення шиї з - під плеча — дія в партері, при якій атакуючий, перебуваючи збоку або позаду від супротивника, підводить свої руки під плечі його однойменних рук і з'єднує на шиї пальці своїх рук у гачок.

Захоплення шиї з плечем — дія в стійці, на мосту, при виконанні якої борець підводить руку під різнойменне плече супротивника, іншою рукою захоплює його шию та з'єднує пальці своїх рук у гачок.

Захоплення шиї з плечем зверху — дія в стійці, у партері, при виконанні якої борець захоплює голову супротивника під плече своєї руки, а другою рукою захоплює плече його різнойменної руки зверху та з'єднує пальці своїх рук у гачок (або захоплює своє передпліччя).

Захоплення тулуба з рукою — дія, при виконанні якої борець захоплює руку й тулуб між своїми руками, з'єднуючи пальці рук у гачок (або захоплюючи своє зап'ястя, передпліччя). Це захоплення виконують в стійці зпереду, збоку, ззаду, у партері - ззаду, збоку.

Захоплення різнойменної руки й тулуба попереду — дія в стійці, при виконанні якої борець захоплює зпереду, затискаючи його плече між своїм плечем і передпліччям, а правою рукою його тулуб.

Захоплення шиї з плечем позаду (збоку - зверху) — дія в партері, при виконанні якої борець, перебуваючи ззаду (збоку) супротивника затискає його ближнє плече й шию між своїми руками, з'єднуючи пальці своїх рук у гачок, або захоплюючи своє зап'ястя.

Захоплення плеча з шиєю збоку — дія в партері, при виконанні якої борець, перебуваючи, наприклад, ліворуч від супротивника накладає йому на шию свою ліву руку, а праву підводить під його груди та з'єднує пальці своїх рук у гачок.

Захоплення плеча й шиї — дія в стійці, на мосту, при виконанні якої борець захоплює різнойменне плече супротивника зверху (знизу), а іншою рукою захоплює його шию.

Захоплення передпліччя зсередини — дія в партері, при виконанні якої борець, перебуваючи, наприклад, праворуч від супротивника захоплює правою рукою передпліччя його правої руки із внутрішньої сторони.

Зворотнє захоплення тулуба — дія в партері або стійці, при якій борець, перебуваючи збоку від супротивника, грудьми до його ніг захоплює його тулуб зверху, з'єднуючи пальці своїх рук у гачок, або захоплюючи своє зап'ястя, передпліччя.

Зворотнє захоплення зап'ясть — дія в стійці, при якій борець, повернувши кисті великими пальцями долілиць, захоплює зверху супротивника за зап'ястя.

Ключ — захоплення, яке застосовується у партері, при якому борець, перебуваючи ззаду або збоку від супротивника, затискає його однойменне плече між своїм плечем і передпліччям, накладаючи кисть на лопатку.

Гачок — спосіб з'єднання рук, при якому зігнуті пальці борця з'єднані у замок.

Нирок — дія в стійці, при виконанні якій атакуючий, посилаючи голову й тулуб під руку атакованого й виявляється збоку або позаду від нього.

Зашагування — дія в стійці, при якій борець ставить ногу за різнойменну ногу супротивника з метою зайти до нього збоку або позаду.

Перекривання ноги — дія в партері, при якій борець ставить ногу на коліно поперед однойменним коліном супротивника.

Висід — дія, при якій борець, виставляючи одну ногу вперед, іншу відставляє назад і сідає на килим.

Основні технічні дії в боротьбі — прийоми, захисти, контрприйоми, комбінації.

Прийом — атакуюча технічна дія, за допомогою якої борець домагається чистої перемоги над супротивником або технічно оціненої переваги.

Захист — технічна дія, за допомогою якої можна відбити атаку або контратаку супротивника.

Контрприйом — відповідний прийом на прийом або контрприйом супротивника.

Комбінація — складна атакуюча техніко-тактична дія, в якій захист або контрприйом у відповідь на перший прийом створює сприятливі умови для виконання наступного прийому або контрприйому.

В'язування — сполучення різних технічних дій, послідовно виконуваних борцем зі стійки до партеру або у зворотному порядку.

Перевід — спосіб виконання прийому в стійці, в результаті якого атакуючий ставить супротивника в партер.

Переводи ривком — прийоми боротьби в стійці, при виконанні яких атакуючий, захопивши супротивника, різким ривком руками на (під) себе або убік, переводить його в партер.

Переводи нирком — прийоми боротьби в стійці, при виконанні яких атакуючий проходить під руку супротивника й, виявившись збоку або позаду, переводить його в партер.

Переводи обертанням (вертушки) — прийоми боротьби в стійці, при виконанні яких атакуючий висне на руці супротивника й, повертаючись під нею навкруги, переводить його в партер.

Кидок — спосіб виконання прийому в партері або стійці з відривом супротивника від килима й з наступним падінням супротивника на спину, на бік або груди долілиць.

Кидки нахилом - прийоми боротьби в стійці, при виконанні яких атакуючий відриває супротивника від килима й, нахилиючись уперед, падає з ним, намагаючись перевернути його спиною до килима.

Кидки через спину — прийоми боротьби в партері й стійці, при виконанні яких атакуючий, повертаючись спиною до супротивника, перекидає його через себе й падає з ним на килим.

Кидки прогином — прийоми боротьби в партері й стійці, при виконанні яких атакуючий, відхиляючись назад і відриваючи супротивника від килима, підбиває його нагору, прогинається й падає з ним з наступним поворотом грудьми до килима.

Кидок із зависанням — спосіб виконання кидка прогином у стійці, при якому атакуючий ставить опорну ногу між ногами супротивника, завантажує його різнойменну ногу й скручує його тулуб на свої груди. Потім із прогином падає з супротивником назад з наступним підбивом і поворотом своїми грудьми до килима.

Кидок вертушкою — спосіб виконання кидка прогином у стійці, при якому атакуючий, повертаючись боком до супротивника й повисаючи на захопленій руці з наступним відхиленням назад і розворотом, перекидає його через себе спиною до килима.

Кидок скручуванням — спосіб виконання кидка прогином у стійці, при якому атакуючий, виводячи супротивника руками з рівноваги у бік, ставить ногу далеко між його ногами (не прогинаючись). Забезпечивши щільне захоплення, він різким ривком руками нагору-в сторону (скручуючим рухом) відриває атакується від килима й, розвертаючись, кидає спиною на килим.

Кидки через плечі (млин) — прийоми боротьби в стійці, при виконанні яких атакуючий, звалюючи супротивника собі на плечі, відриває його від килима та скидає супротивника із себе у бік (у бік - назад, у бік - уперед) і перевертає його спиною до килима.

Звалювання — спосіб виконання прийому в стійці без відриву супротивника від килима з наступним падінням супротивника на спину, на бік або грудьми до килима.

Збивання — звалювання супротивника, виконуване різким поштовхом плечем або грудьми вперед - долілиць-у бік.

Скручування - звалювання, виконуване поворотом супротивника поздовжньої або косо спрямованої осі його тіла.

Переворот — спосіб виконання прийому в партері без повного відриву супротивника від килима.

Перевороти скручуванням — прийоми боротьби в партері, при виконанні яких атакуючий перевертає супротивника до себе, від себе або за себе спиною до килима.

Перевороти забіганням — прийоми боротьби в партері, при виконанні яких атакуючий перевертає супротивника спиною до килима, заходячи ногами навколо його голови (або зашагуванням). При цьому атакуючий борець опирається на нього верхньою частиною тулуба атакованого.

Перевороти переходом — прийоми боротьби в партері, при виконанні яких атакуючий перевертає супротивника спиною до килима, переміщуючись через нього на іншу сторону.

Перевороти перекатом — прийоми боротьби в партері, при виконанні яких атакуючий перевертає супротивника спиною до килима через його голову.

Перевороти накато́м (накати) — прийоми боротьби в партері, при виконанні яких атакуючий, захопивши супротивника ззаду й переходячи на міст, перевертає його через себе або, переходячи на напівміст, перевертає атакованого спиною до килима через його голову.

Перевороти прогином — прийоми боротьби в партері, при виконанні яких атакуючий, прогинаючись назад, перевертає супротивника спиною до килима, а сам лягає грудьми долілиць.

Кидки накато́м — прийоми боротьби в партері, при виконанні яких атакуючий, захопивши супротивника ззаду й переходячи на міст (напівміст), кидає його спиною до килима, перекидаючи його ноги через голову.

Забігання на мосту — дія, виконувана борцем шляхом забігання ногами навколо своєї голови.

Переворот з моста — дія, при якій борець відштовхується однієї або двома ногами від килима й перевертається через голову.

Вихід з моста — дія, за допомогою якої борець уникає чистої поразки й виявляється в положенні грудьми до килима.

Небезпечне положення — положення, коли борець виявляється зверненим до килима спиною.

Дожимання — дія, у результаті якої атакуючий змушує супротивника, який перебуває в небезпечному положенні, лягти на спину.

Контрпри́йом з відходом з моста — дія, яка дозволяє борцеві уникнути чистої поразки й поставити супротивника в небезпечне положення.

Вихід наверх — дія борця в партері, у результаті якої він переходить із положення нижнього в положення верхнього.

Накривання — контрприйом, виконується при боротьбі в партері або стійці, в результаті якого атакуючий виявляється знизу.

Підбив — дія в стійці або в партері, за допомогою якої атакуючий, відриваючи супротивника від килима, перекидає його через себе за допомогою послідовного випрямлення ніг, поштовху животом (у кидках прогином) або поштовху попереком (у кидках через спину) і ривка руками.

Відключення руки — дія в партері або стійці, при якій атакуючий позбавляє супротивника можливості зробити активний опір захопленою рукою.

Виклик — дія борця, яка дозволяє спонукати супротивника на атаку й відповісти на неї своєю контратакою.

Повторна атака — виконання борцем задуманого прийому услід за аналогічним помилковим прийомом і захистом на нього супротивника.

Помилковий прийом — прийом, навмисно не доведений борцем до кінця.

Випередження — дія, при якій один з борців виконує яку-небудь технічну дію швидше супротивника в результаті передбачення його намірів, гарної швидкості реакції й правильної оцінки сформованої обстановки.

Поворот — дія в стійці, за допомогою якої борець повертає супротивника до себе спиною або боком.

Розвідка — різні дії, за допомогою яких борець збирає необхідні йому відомості про супротивника.

Маскування — різні дії, за допомогою яких борець приховує від супротивника свої справжні наміри.

Поняття і терміни, які найбільш часто зустрічаються в дзюдо:

дзюдо – шлях м'якості;

сен-цей –тренер;

сімпан – помічник тренера;

мате с – топ;

хадзіме – починайте;

осае-комі – початок утримання;

соно-мама – не рухатися;

торі – атакуючий партнер;

уке – атакується партнер;

татамі – килим для боротьби;

додзьо – тренажерний.

Оцінки:

кока - 3 бали (за новими правилами з 2009 року відсутня);

юко - 5 балів;

ваза-арі - 7 балів;

іппон - 10 балів (чиста перемога).

Покарання:

сідо – 3 бали;

хансоку-Маке – 10 балів (дискваліфікація).

КОМПЛЕКСИ ВПРАВ ДЛЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ

Вправи для м'язів плечового поясу

1. Стоячи, ноги на ширині плечей, дещо зігнуті руки тримають набивний м'яч (повинен знаходитися на рівні грудей). Прогинаючись назад, ривком підкинути м'яч вгору-вперед, спіймати і покласти.
2. Упор лежачи. Згинання та розгинання рук з положення на кулаках, на пальцях.
3. Вправу 1 виконують з гирею. Ривком підняти гирю вгору-вперед та опустити в попереднє положення.
4. Упор на руках (партнер тримає ноги за гомілковостопні суглоби).
Стрибки в упорі на руках.

Вправи для розгиначів ніг

1. Вправа стоячи, ноги нарізно, руки злегка відведені назад. Присісти, а потім із змахом рук вперед-догори стрибнути угору.
2. Вправу 1 виконують з гирею, штангою або з партнером на плечах.
3. Вправу 1 виконують з кроком і попереднім нахилом тулуба вперед.
4. Вправу 2 виконують з кроком і попереднім нахилом тулуба вперед.
5. Вправа стоячи на підвищенні висотою до 70 см із дещо розведеними ногами. Зістрибнути вниз і, не затримуючись, із змахом руками догори-вперед вистрибнути угору.
6. Вправу 5 виконують зі штангою на плечах. Стрибок роблять з висоти 30-40 см.
7. Вправа стоячи на підвищенні висотою до 70 см із злегка розведеними ногами. Зстрибнути вниз і не затримуючись, вистрибнути угору. Під час стрибка прийняти позу, характерну для кидків прогином чи нахилом.
8. Вправа стрибки боком через гімнастичну лаву (оцінка - кількість разів за 10 сек.).
9. Вправа стоячи, ноги нарізно, з партнером на плечах, тримаючись руками за рейку гімнастичної стінки. Швидко прийти в положення напівприсіди і різко встати, підіймаючись на носки.

10. Вправа стоячи у правій (лівій) стійці борця, злегка зігнуті руки тримають набивний м'яч на рівні грудей. Підставити вперед ногу, яка стоїть ззаду, прогнутися назад і ривком кинути м'яч через голову. Борці, які виконують кидок нахилом, кидають м'яч угору-вперед без нахилу тулуба вперед.
11. Вправу 10 виконують з гирею. Підставити вперед ногу, яка стоїть позаду, ривком підняти гирю угору-вперед.
12. Вправа з гирею (штангою) в руках, стоячи у напівприсіді на двох паралельних лавах, нахилитися. Випрямляючи ноги і спину, різко вирвати гирю догори.
13. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи.
14. Те ж саме, але піднімаючи ноги в момент згинання і розгинання рук.
15. Присідання на одній нозі за допомогою партнера, тримаючись за його руку, а потім - без допомоги.
16. Віджимання в упорі лежачи з 1-2 оплесками у долоні.
17. Лежачи на спині, піднімаючи обидві ноги і опускаючи їх за голову.
18. Лежачи на животі, руки за голову, прогинаючись, трохи підіймати тулуб і ноги.
19. Стійка, ноги нарізно, обличчям один до одного на відстані півкроку, руки в боки (долонями вниз). Перший накладає кисті на кисті партнера, натискає на його руки, опускаючи їх, а той опирається. Потім другий піднімає руки, а перший опирається.
20. Стоячи обличчям один до одного, права нога попереду. Перший згинає руки до грудей долонями вперед, другий спирається в його долоні прямими руками (стійка повинна бути тривкою). Перший розгинає руки, а другий чинить опір, згинаючи руки.
21. Стоячи обличчям один до одного на відстані кроку, ноги нарізно. Перший кладе руки на плечі другого, а той кладе кисті на його руки у ліктьових суглобах. Другий, натискуючи на руки першого, намагається зігнути їх для того, щоб трошки розслабити руки, повертаючи передпліччя назовні.

22. Стійка ноги нарізно, обличчям один до одного, руки попереду, кисті зчеплені, тулуб трохи відхилений назад. Перший розводить руки в сторони, а другий чинить опір. Потім другий відводить руки вперед, а перший чинить опір.

Вправи для ніг

1. Перший: упор у присіді; другий: стійка ноги нарізно, позаду першого, руки на його плечах. Перший піднімається, другий опирається, натискаючи йому на плечі. Повторити 6-8 разів.

2. Стоячи на лівій нозі, права нога попереду, ступні стикаються, руками партнери упираються один одному в плечі. Перший відводить ногу другого вправо, той чинить опір. Повторити 5-6 разів кожною ногою.

3. Сидячи обличчям один до одного, ноги трохи розведені, ступні стикаються, пальці рук з'єднані. Нахиляючись назад, упираючись ступнями, кожний намагається перетягти один одного на свій бік. Повторити 10-12 разів.

4. Сидячи обличчям один до одного, права нога зігнута, ліва пряма, взятися за руки. По черзі (з опором) згинання і розгинання ніг. Повторити 12-15 разів.

5. Сидячи обличчям один до одного, у першого ноги зігнуті, у другого прямі, взятися за руки. Перший розгинає ноги, а другий йому опирається, згинаючи ноги (партнери міцно тримаються за руки). Повторити 10-12 разів.

6. Перший: упор лежачи на зігнутих руках, ноги зігнуті; другий: стійка одна нога попереду, рука на ступнях першого. Другий розгинає ноги першого, а той чинить йому опір. Потім перший згинає ноги, а другий йому опирається. Повторити 5-6 разів.

7. Перший: випад вправо, руки на поясі; другий: стійка ноги нарізно, позаду першого, руки на його плечах. Перший змінює положення ніг, переходячи у випад лівою, а другий чинить опір, підтримуючи за плечі. Повторити 10-12 разів.

Вправи з опором

1. Розвести руки партнера, що опирається, в різні боки, потім опустити їх донизу. Виконувати вправи по черзі.

2. Опустити руки того, що чинить опір, натискаючи на них під час піднімання.

3. Упертися долонями і з опором виконувати вправу, яка нагадує пиляння дров.

4. Натискати на плечі партнера, що присідає та встає. Виконувати по черзі.
5. Стоячи обличчям один до одного, ноги нарізно, руки угору, кисті зчеплені. Перший розводить руки в сторони й опускає їх униз, другий чинить опір. Потім навпаки.
6. Стоячи один за одним, ноги нарізно. Той, що стоїть попереду (перший), кладе руки на пояс. Другий тримає його за лікті і зводить їх, а перший чинить опір. Потім перший розводить лікті, а другий чинить опір.
7. Стоячи один за одним, ноги нарізно, руки в сторони. Той, що стоїть позаду (другий), бере першого за кисті. Перший згинає руки до плечей, а другий чинить опір.
8. Стоячи на правому коліні, обличчям один до одного, лівим ліктем упертися в коліно лівої ноги, праву руку на пояс. Перший нахилає передпліччя другого вліво, до горизонтального положення, а той чинить опір. Потім другий піднімає передпліччя, а перший чинить йому опір. Повторити 6-8 разів. Те ж саме стоячи на лівому коліні, правою рукою.
9. Перший: нахил прогнувшись, ноги нарізно, руки на поясі; другий: стійка ноги нарізно (збоку від першого), руки на лопатках першого. Перший випрямлюється, а другий, натискуючи на спину, чинить опір. Потім перший нахилається вперед, а другий чинить опір, підтримуючи партнера одною рукою знизу під груди.
10. Стоячи спиною щільно один до одного, ноги нарізно, взятися під руки. Перший нахилається і випрямляється, піднімаючи партнера. Той має лежати спокійно і ні в якому разі не піднімати ноги (піднявши ноги, можна перевернутися через голову).
11. Стоячи спиною один до одного, ноги нарізно, руки в сторони, взятися за кисті. Перший повертає тулуб праворуч, потім ліворуч, другий чинить йому опір.
12. Перший: сидячи, ноги нарізно, руки на поясі; другий: ноги нарізно, обличчям до першого, збоку від нього, руки на його плечах. Другий, натискуючи на плечі першого, нахилає його; той чинить опір. Потім перший випрямлюється, а другий чинить опір.

13. Сидячи спиною щільно один до одного, ноги нарізно, руки вгорі, взятися за кисті. Перший нахилиється вперед, а другий чинить опір.

Вправа - покласти руки на плечі партнера і нахилити тулуб. Зробити 8-10 пружних нахилів тулуба вниз. Навчання проводиться у шерензі по двоє, вихованці стоять обличчям до обличчя. Педагог пояснює і показує вправи з одним із вихованців, потім вправи виконуються за завданням - на кількість (6-10) або на час (1-2 хв.) 2-3 рази; партнери міняються по колу. Після вправи з опором провести вправу на розслаблення (1-2 хв.).

РУХЛИВІ ІГРИ, ЯКІ ДОЦІЛЬНО ПРОВОДИТИ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ

«Рибальська верша»

Гравці стають в коло; тримаючись за руки, вони утворюють «рибальську вершу». Два гравці «риби» входять в коло.

За сигналом вони намагаються вибратися з «верші», пройшовши під руками своїх товаришів або перестрибуючи. У свою чергу ці гравці намагаються перешкодити «рибам»: вони можуть зближуватися, опускати руки, присідати. Якщо однією з «риб» вдасться проскочити, замінюють обох гравців.

Примітка: уникати грубих прийомів.

«Боротьба з поясами»

Чотири гравці будуються, утворюючи квадрат, і на рівній відстані один від одного беруться за мотузку, пов'язану в кільце або два пов'язаних разом пояса. За кожним гравцем на відстані 1,5 метра лежать згорнуті пояса.

За сигналом кожен гравець, не відпускаючи мотузку, намагається доторкнутися або схопити лежачий позаду нього пояс. Той, кому це вдасться зробити, отримує одне очко на користь своєї команди, але при цьому продовжує гру, щоб перешкодити іншим гравцям заробити це очко.

Примітки:

- починаючи гру, стежити за тим, щоб гравці трималися за мотузку на рівній відстані;
- повторити гру, змінивши руку;

- гра стає цікавою, коли в ній беруть участь три людини і, природно, можуть брати участь більше 4 чоловік.

«Боротьба з використанням поясів»

Гравці розбиваються на дві команди з рівним числом гравців і вибудовуються на протилежних кінцях килима; кожен гравець отримує номер.

У всіх гравців до поясу прикріплена хустка.

Викладач називає один номер і два гравці під цим номером виходять на середину дохе. Вони намагаються схопити хустку противника, при цьому одну руку потрібно тримати за спиною.

Примітки:

- хустку можна зачепити не тільки за спиною, а й на стегні, але він повинен легко відв'язувати;
- обмежити час гри;
- можна викликати дві або три пари, але боротьба залишається індивідуальною або стає командною.

«Боротьба з використанням хусток, зав'язаних на гомілки»

Та ж гра, але обидві команди шикуються один навпроти одного і у кожного гравця на лівій гомілці зав'язана хустка (вузол затягується не надто туго). Противник повинен правою рукою оволодіти цією хусткою. Змагаються парами або командами, кожне захоплення приносить очко.

Другу партію грають, зав'язавши хустку на правій гомілці, противник повинен схопити його лівою рукою.

«Чортів міст»

Гравці стають по краю дохе, один з них призначається «чортом» і виходить в центр, зачепивши за пояс хустку.

За сигналом всі інші гравці мають право відняти у нього хустку, але «чорт» може заважати їм, намагаючись доторкнутися до них (гравець, якого торкнулися, виключається і має вийти з гри). Якщо одному гравцеві вдається схопити хустку, то він стає на місце «чорта» і гра продовжується за участю виключених гравців.

«Перепони»

Гравці шикуються в дві шеренги, сідають один проти одного в шаховому порядку, витягнувши ноги до рівня колін навпроти сидячого.

Перший номер бере в руки набивний м'яч і стає поруч з останнім гравцем; він передає по підлозі м'яч другому номеру, який стає з іншого кінця.

Щоб пропустити набивний м'яч, всі сидячі учні відсуваються назад і піднімають ноги; як тільки м'яч пройде, вони повертаються до свого вихідного положення, а другий номер підбирає цей м'яч і біжить, щоб зайняти місце першого номера, який у свою чергу сідає поруч з гравцями своєї команди. Другий номер передає м'яч третьому і так далі, до тих пір, поки всі гравці не пройдуть через прийом і передачу м'яча.

Примітки:

- сідати треба завжди з того боку, з якого йде подача м'яча;
- можна організувати змагання між кількома командами або між двома групами однієї команди.

«Естафета - гра в класики»

Гравці розбиваються на команди, які в свою чергу діляться на дві групи і шикуються один навпроти одного на двох протилежних кінцях площадки.

За сигналом перші номери починають рух і перетинають майданчик, підштовхуючи «на одній ніжці» пластмасовий кубик, передають його другому номеру і так далі. Зіграти ще раз, але на іншій нозі.

«Естафета з м'ячем»

Гравці розбиваються на команди і шикуються за стартовою лінією. З іншого боку майданчика накреслена лінія фінішу.

Всі перші номери тримають у руці набивний м'яч; за сигналом вони біжать до лінії фінішу, повертаючи, котять набивний м'яч до другого номеру, який у свою чергу перетинає майданчик і котить м'яч до третього номеру і т.д. до останнього гравця, подаючи м'яч лівою рукою.

Примітка: якщо відстань не дуже велика, старші хлопці можуть котити набивний м'яч ногою.

16. Заборонені прийоми в дзюдо

У дзюдо забороняється: кидати противника на голову, виконувати різкі рухи із захопленням руки супротивника на важіль, при кидку падати на супротивника всім тілом, затискати противнику рот, ніс, наносити удари, дряпатися, кусатися, викручувати шию, суглоби, загин руки за спину, больові прийоми на кисть.

КОМПЛЕКСНІ ВПРАВИ

1. Перекидання м'яча довільно у заданому темпі, однією та двома руками, від грудей, з-за голови через голову, під ноги; кидки м'яча.
2. Різні присідання з партнером або штангою на плечах.
3. Повороти і нахили тулуба, колові рухи тулуба з партнером або штангою.
4. Різні підстрибування з партнером або штангою.
5. Поштовх штанги руками за завданням тренера.
6. Жим штанги двома руками лежачи, сидячи, стоячи, за завданням тренера.
7. Ривок штанги двома руками. Ривок гирі двома руками і однією за завданням тренера.
8. Взяти штангу на біцепс за завданням тренера.
9. Жим штанги з-за голови.
10. Обертання гирі навколо голови за завданням тренера.
11. Боротьба за предмет: партнери відбирають один у одного м'яч, гімнастичну палку.
12. Боротьба за площу: партнери виштовхують один одного з певної площі, не пускають за певну межу.
13. Стоячи обличчям один до одного: схопити за тулуб або тулуб з рукою; відірвати суперника від полу і пронести його, хоч він і опирається, за певну лінію.
14. Стоячи обличчям один до одного: зайти за спину партнера будь-яким способом.
15. Стоячи у захваті один проти одного: збивання або кидок за допомогою підсікання, відхвату, підхвату, зачепа, виведення з рівноваги.
16. Стоячи один проти одного в одинарному захваті: схопити чи торкнутися суперника зсередини однойменного стегна.
17. Рухливі ігри: "Чехарда", "Бій півнів", перетягування у парах, естафети з елементами техніки боротьби крізь захист суперника.
18. Різні естафети з елементами, що розвивають силу, швидкість, спритність,

витривалість, гнучкість.

19. Партнер лежить на животі, лікті притиснуті: будь-яким способом перевернути його за допомогою захвату за одяг.

20. Лежачи обличчям догори різнойменним боком один до одного: за командою кожний намагається опинитися зверху і притиснути партнера спиною до килима, тобто виконати утримання.

21. Стоячи на колінах різнойменним боком один до одного, обличчям у протилежний бік: за командою кожний намагається зайти за спину другого.

22. Стоячи обличчям один до одного на колінах: зайти за спину партнера будь-яким способом.

23. Лежачи обличчям вниз в упорі на зігнутих руках боком один до одного: за командою кожний намагається провести утримання.

24. Стоячи ноги нарізно, однойменним боком один до одного: за командою кожний намагається зайти за спину партнера або провести утримання.

ФОРМУВАННЯ МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ ВИХОВАНЦІВ

Дослідження рівня морально-вольових якостей (завзятість та наполегливість; витримка та сила волі), за допомогою тесту-опитувальника може проводитись з однією особою, або з цілою групою. В даному випадку дослідження проводяться з групою 15 чоловік, дітей 12-13 років. Для забезпечення самостійних відповідей кожному видається бланк для відповідей, та зачитується тест-опитувальник. В тесті-опитувальнику два розділи по 20 тверджень. Якщо правильно характеризує, то на бланку для відповідей проти даного твердження ставиться “А”, щось середнє “Б”, і якщо вважаєте, що неправильно, то “В”.

Результати тестування визначаються: правильно “А” – 2 бали, щось середнє “Б” – 1 бал, неправильно “В” – 0 балів. Відповідно, підрахувати бали окремо в кожному розділі.

Рівень морально-вольових якостей в залежності від набраних балів:

Розділ 1 (завзятість та наполегливість)

- до 10 балів - дуже низький рівень
- 10- 15 балів - низький
- 15- 25 балів - середній
- 25- 35 балів - високий
- 35-40 балів - дуже високий

Розділ 2 (витримка та сила волі)

- до 10 балів – Ви не стримані та сила волі на низькому рівні
- 10-23 балів - Ви важко переносити втому та не завжди можете себе заставляти протистояти втомі.
- 23-33 балів – Ви стримані, та працьовиті, але іноді перед труднощами можете відступити від запланованого
- 33-40 балів – Ви урівноважена, стримана людина, завжди обдумуєте все наперед, досягаєте своєї мети, здатні контролювати себе в любых випадках, вольові якості на вищому рівні.

ЗАВЯТІСТЬ ТА НАПОЛЕГЛИВІСТЬ

Дата _____

№ _____ Прізвище І. _____ Вік _____

№	Твердження	А-2 бал	Б-1бал	В-0 бал
1.	Готуюся до навчальних занять постійно			
2.	В будь-яких змаганнях зроблю все, щоб виграти			
3.	Розпочату справу, впевнений, що зроблю все можливе для її виконання			
4.	Якщо вправи даються важко на уроці фізичної культури, все одно буду їх виконувати			
5.	На уроці фізичної культури, змушую себе виконувати завдання, якщо дуже втопився			
6.	Невдача, або нецікавість, не знижує моє бажання та інтерес до навчання			
7.	Якщо втопився, то невзможі примусити себе виконувати роботу, або виконувати домашнє завдання			
8.	Мені подобаються спорт більше ніж комп'ютерні ігри			
9.	Коли в мене щось не виходить, я ніколи не кидаю справу, і не втрачаю бажання			
10.	Я завжди планую свій день після школи, включаючи фізичні вправи			
11.	Зранку починаю день з ранкового бігу, тому що знаю що це покращує здоров'я			
12.	Хочу досягти високого результату в спорті, стати чемпіоном та майстром			

13.	Маю бажання займатися фізичною культурою, якщо несприятлива погода			
14.	Коли я втомлений, мені важко змушувати себе виконувати розминку на уроці фізичної культури			
15.	Не зможу змусити себе регулярно займатися спортом.			
16.	Одноманітну й нудну роботу ніколи не виконую до кінця			
17.	Бути кращим у всьому - це моя мета			
18.	Мені хотілося мати гарні м'язи та спортивну фігуру			
19.	Я кожного дня закаляюся та вмиваюся холодною водою			
20.	Я завжди готовий виступати на змаганнях за свою школу			

ВИТРИМКА ТА СИЛА ВОЛІ

№	Твердження	А-2 бал	Б-1 бал	В-0бал
1.	Коли на вулиці з мене хизують, я з усмішкою сприймаю та не ображаюсь			
2.	Ніколи не перебиваю когось в розмові			
3.	Погані результати в школі, не знижують мого бажання займатися спортом.			
4.	Зовсім не переношу болю			
5.	Ніколи не здаюся перед труднощами, якщо є мета			
6.	Коли хвилююся, або без настрою, втрачаю над собою контроль			
7.	Мене легко розгнівати та заставити нервуватися			

8.	Якщо всі будуть вживати алкоголь, або прогулювати школу, я теж			
9.	Думаю, що вольові якості для людини не є важливими			
10.	Під час бігу на 1500 метрів, раптом в мене не буде сил, то я зйду з дистанції			
11.	Не стримуюсь, коли мене словесно ображають			
12.	У процесі змагань важко контролювати свої дії та емоції			
13.	Хлопці, які погано вчаться та мають шкідливі звички, мені не друзі			
14.	Можу змусити себе продовжувати участь в змаганнях або в грі, перемагаючи біль, якщо треба виграти			
15.	Якщо з меншого класу, хтось випадково мене штовхне на перерві, я можу не стриматись			
16.	Я ніколи не роблю домашнє завдання до кінця			
17.	У суперечці мені завжди вдається зберігати спокій			
18.	Довго чекати в черзі, дуже нервує мене			
19.	Я досягну мети, якщо навіть прийдеться чекати багато років			
20.	На змаганнях постійно контролюю свої думки, дії та поведінку			

Набрані бали: Розділ 1: _____ Розділ 2: _____