



ДЕПАРТАМЕНТ ПО СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТЮМЕНИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «ГРАД» ГОРОДА ТЮМЕНИ

ул. Ставропольская, д. 11а/1, г. Тюмень, 625062

тел/факс.: (3452) 32-88-09

Принята на заседании
Педагогического совета
МАУ ДО ДЮЦ «Град»
города Тюмени
Протокол №1 от 26.08.2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО ДЮЦ «Град»
города Тюмени
Гиносян Э. Н.
« » 2020 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«РАЗВИВАЙКА» С ЭЛЕМЕНТАМИ ДЗЮДО»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Форма обучения: очная, очная с использованием дистанционных
образовательных технологий
Возраст занимающихся: 6 – 8 лет
Срок реализации программы: 1 год

Программу составил:
педагог дополнительного образования,
Одинаев Замонбек Саидакбарович

г. Тюмень – 2020 г.

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Развивай-ка» относится к физкультурно-спортивной направленности, уровень освоения «стартовый уровень».

Программа разработана в соответствии с требованиями с основными нормативными документами, регулирующими развитие физической культуры и спорта в условиях системы дополнительного образования:

- Концепцией патриотического воспитания граждан Российской Федерации, государственной программой «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016 – 2020 г»;

- Концепцией развития дополнительного образования детей (распоряжение правительства Российской Федерации от 04.09. 2014 года №1726-р);

- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242;

- Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказом Министерства спорта РФ "Об утверждении Положения о Единой всероссийской спортивной классификации" от 17 марта 2015 г. № 227;

- СанПиН 2.4.4. 3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» Утверждены постановлением Главного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41;

- Уставом МАУ ДО ДЮЦ «Град» города Тюмени;

- Письмо Минпросвещения РФ от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций (Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий)».

- Приказ Минобрнауки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации».

Актуальность программы заключается в том, что она дает возможность не только развивать физические резервы ребенка, но и воспитывает в ребенке самодисциплину, уверенность, культуру общения, умение добиваться поставленной цели. Учитывая разноплановость модулей, формируется полноценная личность с твердыми моральными и этическими устоями, данная программа позволяет определить одаренность и выявить способности ребенка к определенному виду спорта. И это позволяет правильно ориентировать, каждого ребенка, в ту область, в которой он более перспективен и одарен.

Новизна программы «Развивайка» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, выявляя и определяя на начальном этапе подготовки особенности каждого ребенка к различным видам единоборств. Она дает возможность заняться единоборствами с «нуля», а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Педагогическая целесообразность программы «Развивайка» требует постепенного перехода от простого к сложному, позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным, возрасту, весовой категории и уровню подготовленности.

Дзюдо позволяет решать проблему занятости детей, пробуждение интереса к выбранному виду спорта и знакомству с другими видами единоборств. Практика показывает эффективность ранней подготовки обучающихся для формирования успешной подготовки на последующих этапах.

Практическая значимость изучаемой программы «Развивайка» обуславливается обучением рациональным приемам применения знаний на практике, переносу своих знаний и умений на практику и отработку полученных умений.

Адресат программы: Программа предназначена для детей 6-8 лет.

Количество детей в группе: 15-30 человек.

Набор в группу осуществляется на добровольной основе, по заявлению родителей или законных представителей ребенка и предоставлении медицинской справки о состоянии здоровья.

Объем и сроки усвоения программы:

Программа «Развивайка» рассчитана на 124 академических часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа. Продолжительность одного занятия – 45 минут. Перерыв между занятиями 5 – 10 минут.

Форма обучения: очная, очная с использованием дистанционных образовательных технологий.

В активированные дни, карантин и другие чрезвычайные ситуации программа реализуется в очной форме с использованием дистанционных технологий обучения, занятия будут организованы индивидуально в свободном режиме, образовательный процесс организуется в форме видеоуроков, которые педагог отправляет обучающимся по электронной почте, между занятиями родителям нужно организовать для ребенка 10 минутный перерыв, помочь ребенку выполнить физминутку, обсудить прошедшее занятие, возможно изменение срока реализации при сохранении объема.

Набор учащихся в группы, для обучения по общеразвивающей программе, осуществляется согласно заявлению поступающего, имеющего желание заниматься данным видом спорта и согласия его родителей, а также при наличии медицинской справки о состоянии здоровья ребенка.

1.2. Цель и задачи программы

Целью программы является воспитание устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-

оздоровительной и спортивной деятельности у детей через занятия по дзюдо.

Освоение программы и достижение поставленной цели образовательного процесса предполагают решение следующих образовательных, воспитательных и развивающих задач.

Образовательные задачи:

- овладеть мастерством техники борьбы в стойке и партере;
- расширить и углубить знания обучающихся по истории возникновения и развития дзюдо;
- формировать личность спортсмена и межличностные отношения в группе;
- формировать установку на тренировочную деятельность.

Развивающие задачи:

- развить общие и специальные физические качества: силу, быстроту, гибкость, выносливость;
- развить координационные качества: равновесие, точность, амплитуду движений в суставах, пластичность;
- развить основные функции мышления: анализ, синтез, сравнение, самоанализ, самоконтроль, самооценку;
- развить спортивные интеллекты, психологические функции и психомоторные качества;
- развить интеллектуальный потенциал личности;
- развить наблюдательность, высокую концентрацию внимания, зрительную память;
- обучить продуктивному использованию интернет-технологий.

Воспитательные задачи:

- воспитать чувство гражданственности и любви к Родине;
- воспитать осознанную потребность в разумном досуге, здорового образа жизни;
- воспитать умение адаптироваться в социальных условиях;
- воспитать милосердие, доброты и доброжелательности, способность к состраданию и сопереживанию, готовность оказать помощь, терпимость;
- воспитать такие качества характера, как смелость, решительность, психологическую устойчивость, находчивость в стрессовых ситуациях;
- формировать навыки организации самостоятельной работы.

**1.3. Содержание программы
Учебно-тематический план обучения**

№ п/п	Наименование раздела, тема	Общее количество			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Раздел 1. Теоретический материал	4	4	-	Опрос, беседа
2.	Раздел 2. Общая физическая подготовка	20	6	14	Сдача нормативов
3.	Раздел 3. Специальная физическая подготовка	96	6	90	Спарринги и выступление на соревнованиях
4.	Раздел 4. Контрольные нормативы	4	-	4	Сдача нормативов
	Итого	124	16	108	

Содержание учебно-тематического плана

Раздел 1. Теоретический материал

Теория: Введение в образовательную программу. Техника безопасности.

История дзюдо. Гигиена, закаливание, режим, питание. Правила гигиены детей в секции, правильный режим дня, здоровое, сбалансированное питание.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

Теория: Инструктаж правильности выполнения упражнений.

Практика: Скоростные упражнения (бег - 30 м, 60 м, 100 м.), прыжки в длину, эстафеты на ловкость, челночный бег. Подвижные игры. Акробатические элементы (кувырок вперед, кувырок назад).

Раздел 3. Специальная физическая подготовка.

Теория: Изучение терминологии бросков на японском языке.

Практика:

Изучение сложных гимнастических элементов (шпагат, кувырок назад с выходом на шпагат, изучение страховки вперед, страховки назад, боковая страховка, кувырок вперед, кувырок назад, изучение борцовского и гимнастического мостика).

Раздел 4. Контрольные нормативы.

Практика: сдача контрольно-переводных нормативов. Нормативы по общей физической подготовке сдаются согласно возрастным категориям по нормативам ВФСК ГТО, по специальной физической подготовке согласно оценочных материалов (Приложение 1).

1.4. Планируемые результаты

Личностные:

- Сформировать личность спортсмена дзюдоиста;
- Сформировать установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- Развить навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- Развить чувство патриотизма у спортсменов дзюдоистов.

Метапредметные:

- Обучить комплексу утренней гимнастики;
- Обучить кувыркам боком, вперед и назад в группировке;
- Обучить кувырку назад с самостраховкой;
- Обучить падению на спину с самостраховкой;
- Обучить видам падений с самостраховкой через партнёра;
- Обучить прыжкам через скакалку, складыванию в положении лёжа руки за головой.

Предметные:

- Обучить правилам техники безопасности на занятиях и основам по предупреждению травм;
- Ознакомить с требованиями к форме одежды на занятиях;
- Ознакомить с правилами личной гигиены.
- Освоить краткую историю дзюдо;
- Обучить приемам группировки и самостраховки при неожиданном падении в быту (на улице, катке, дома, в школе и т.п.).
- Освоить вставанию на гимнастический и борцовский мост.

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий».
2.1. Календарный учебный график
1 год обучения

Количество академических часов в год: 124

Количество академических часов в неделю: 4

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов			Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
				Всего	Теория	Практика			
							Теоретический материал		
1	Октябрь	14,19	Лекция	4	4		Введение в образовательную программу. Техника безопасности. История дзюдо. Ознакомительная беседа. Меры безопасности и правила поведения на тренировке.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Беседа, опрос
							Специальная физическая подготовка		
2	Октябрь	21,26	УТЗ	4		4	Разучивание приемов самостраховки при падении, Акробатика	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
3	Октябрь, ноябрь	28,2	УТЗ	4		4	Упражнения на развитие специальных качеств	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
4	Ноябрь	9,11	УТЗ	4	2	2	Отработка приемов самостраховки	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
							Контрольные нормативы		
5	Ноябрь	16	УТЗ	2		2	Сдача нормативов	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Сдача нормативов
							Технико-тактическая подготовка		
6	Ноябрь	18,23	УТЗ	4		4	Разучивание приема «удержание сбоку»	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
7	Ноябрь	25,30	УТЗ	4		4	Отработка приема «удержания сбоку»	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
8	Декабрь	2,7	УТЗ	4		4	Разучивание захватов	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
9	Декабрь	9,14	УТЗ	4		4	Отработка борьбы на захватах	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
							Общая физическая подготовка		
10	Декабрь	16,21	УТЗ	4	2	2	Упражнения на развитие физических качеств.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
11	Декабрь	23,28	УТЗ	4		4	Общеразвивающие подвижные игры, регби.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
							Специальная физическая подготовка		
12	Декабрь,	30,11	УТЗ	4		4	Разучивание приемов самостраховки при падении,	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.	Выполнение

	январь						акробатика.	Тюмени, зал №1	упражнений
13	Январь	13,18	УТЗ	4		4	Отработка приемов самостраховки	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
14	Январь	20,25	УТЗ	4		4	Упражнения на развитие специальных качеств	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
15-16	Январь, февраль	27,1	УТЗ	4	2	2	Разучивание сложных гимнастических элементов	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
							Технико-тактическая подготовка		
17	Февраль	3,8	УТЗ	4		4	Разучивание захватов. Совершенствование борьбы на захватах.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
18	Февраль	10,15	УТЗ	4		4	Разучивание приема «задняя подножка»	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
19	Февраль	17,22	УТЗ	4		4	Отработка приема «задняя подножка»	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
							Общая физическая подготовка		
20	Февраль, март	24,1	УТЗ	4	2	2	Упражнения на развитие физических качеств	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
							Специальная физическая подготовка		
21	Март	3,10	УТЗ	4		4	Упражнения на развитие специальных качеств	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
22	Март	15,17	УТЗ	4		4	Разучивание приемов самостраховки при падении, акробатика.	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
23	Март	22,24	УТЗ	4		4	Отработка приемов самостраховки	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
							Технико-тактическая подготовка		
24	Март	29,31	УТЗ	4		4	Разучивание захватов	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
25	Апрель	5,7	УТЗ	4		4	Отработка борьбы на захватах	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
26	Апрель	12,14	УТЗ	4		4	Разучивание приема «зацеп изнутри»	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
27	Апрель	19,21	УТЗ	4		4	Отработка приема «зацеп изнутри»	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
							Общая физическая подготовка		
28	Апрель	26,28	УТЗ	4	2	2	Упражнения на развитие физических качеств	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
29	Май	5,12	УТЗ	4		4	Общеразвивающие подвижные игры, регби	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
							Специальная физическая подготовка		
30	Май	17,19	УТЗ	4	2	2	Разучивание приемов самостраховки при падении, акробатика	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
31	Май	24,26	УТЗ	4		4	Отработка приемов самостраховки	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Выполнение упражнений
32	Май,	31,2	УТЗ	4		4	Упражнения на развитие специальных качеств	МАУ ДО ДЮОЦ «Град» г.	Выполнение

	июнь							Тюмени, зал №1	упражнений
							Контрольные нормативы		
33	Июнь	7	УТЗ	2		2	Сдача нормативов	МАУ ДО ДЮЦ «Град» г. Тюмени, зал №1	Сдача нормативов
			Итого	124	16	108			

Примечание: В случае карантина, активированных дней, предусмотрен переход на очную форму обучения с использованием дистанционных технологий. При этом в учебно-тематический план и календарный учебный график вносятся соответствующие корректировки в части форм обучения, соотношения часов теории и практики, сроков и дат изучения отдельных тем. Дистанционная форма обучения будет осуществляться с помощью платформы для проведения онлайн-занятий Zoom, ссылки на видеоуроки, видеозаписи, аудиозаписи, путем отправления обучающимся по электронной почте, на Viber, ВКонтакте. Форма контроля: фотоотчет, видеотчет о выполнении. Календарный учебный график оформляется в виде приложения на период активированных дней, карантина.

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение

Для работы по программе необходимо:

- спортивный зал со специальным мягким ковровым покрытием с разметкой (татами);
- спортивная одежда/кимоно.

Для реализации очной формы обучения с использованием дистанционных образовательных технологий будет использовано следующие программное обеспечение:

1. Viber, WhatsApp, Telegram - приложения-мессенджера для организация общения с обучающимися и родителями.
2. Skype, Zoom - программа/платформа для онлайн конференций обеспечения текстовой, голосовой и видеосвязи через Интернет педагогом дополнительного образования.
3. Google-Класс, LearningApps, Kahoot - образовательная платформа для проведения занятий.

Рабочее место педагога дополнительного образования при освоении образовательной программы с использованием дистанционных технологий организуется на рабочем месте или домашних условиях, соответствует необходимым нормативам и требования. Рабочее место педагога дополнительного образования оборудовано компьютером или смартфоном, имеющим доступ к сети Интернет, колонками, микрофоном, рабочей поверхностью, необходимыми инструментами.

Рабочее место обучающегося при освоении программы с использованием дистанционных технологий организуется в домашних условиях и должно соответствовать всем необходимым нормативам и требованиям, а также оборудовано компьютером или смартфоном, имеющим доступ к сети Интернет, колонками, рабочей поверхностью, необходимыми инструментами.

Кадровое обеспечение

Занятия проводит педагог дополнительного образования, соответствующий профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» утвержденным приказом Минтруда России от 05.05.2018 N 298н.

2.3. Формы аттестации

Формы подведения итогов

Для полноценной реализации данной программы используются разные виды контроля:

Текущий – осуществляется посредством наблюдения за деятельностью обучающихся в процессе занятий.

Промежуточный – выполнение упражнений.

Итоговый – сдача нормативов.

Для очной формы обучения с использованием дистанционных технологий предусмотрен промежуточный контроль в виде беседы с обучающимися и родителями, анализ фото и видео с выполненным заданием, самоконтроль, онлайн консультирование.

2.4. Оценочные материалы

Основные оценочные параметры:

- уровень профессиональных знаний, умений и навыков, полученных детьми;
- степень развития интеллектуальных, пространственно-двигательных способностей ребенка, его личностных качеств, в том числе психологических;
- уровень развития общей культуры ребенка.

Формы и методы проверки результатов:

1. Открытые показы, мастер-классы.
2. Метод педагогического наблюдения (в течение обучения).
3. Сдача итоговых нормативов.

2.5. Методические материалы

В образовательном процессе используются две большие группы методов – это общепедагогические и практические.

Общепедагогические:

- Словесные методы (рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение);
- Наглядные методы (показ упражнения, демонстрация учебных фильмов, применение простейших ориентиров, использование звуковых, световых и механических устройств, позволяющих спортсмену получить информацию о темпированных, пространственных и динамических характеристиках движения).

Практические:

- Методы строго регламентированного упражнения (позволяют осуществить двигательную деятельность по твердо предписанной программе).

Методы обучения двигательным действиям:

- Метод целостно-конструктивного упражнения;
- Расчленено-конструктивный метод;
- Метод сопряженного воздействия.

При применении целостного и расчлененного методов большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям, которые обеспечивают условия, облегчающие освоение двигательных действий.

Методы воспитания физических качеств:

- Равномерный метод, характеризующийся постоянной интенсивностью учебно-тренировочного и воспитательного процессов;
- Повторный метод, характеризующийся повторением одних и тех же упражнений с интервалами для отдыха.

Игровой метод позволяет совершенствовать такие способности как ловкость, быстрота, находчивость, самостоятельность и др. высокая эффективность метода объясняется положительным эмоциональным фоном, которым сопровождается участие в играх.

Воспитательные средства:

- Личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- Высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, товарищества;
- Дружный коллектив;
- Система морального стимулирования;

- Наставничество опытных спортсменов.

При организации обучения с использованием информационных технологий используются следующие формы организации занятий:

- Видеоуроки;
- Мастер-классы;
- Видеоконференции;
- Вебинары.

Формы организации самостоятельной работы обучающихся: тесты, викторины, домашние задания, самостоятельные работы; получение обратной связи в виде письменных ответов, фотографий, видеозаписей, презентаций; онлайн-консультации, текстовые и аудио рецензии.

2.6. Список литературы

Для педагогов:

1. Бойко В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 144 с.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. -331 с.
3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 142 с.
4. Годик М. А. Совершенствование силовых качеств//Современная система спортивной тренировки. -М.; «СААМ», 1995.
5. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 135 с.
6. Захаров Е.Н., Карасева А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки; Методические основы развития физических качеств/ Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 1994, - 368 с.
7. Игуменов В.М. Подлиннее Б. А. Спортивная борьба. - М.: Просвещение, 1993. 128 с.
8. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 1999. - 320 с.
9. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. -ООО «Издательство АСТ», 2003. - 863 с.

Для обучающихся:

1. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб. СПбГАФК, 1996. - 47 с.
2. Письменский И.А., Каблев Я.К., Сытник В.Н. Многолетняя подготовка дзюдоистов. - М.: ФиС, 1982. -328 с.
3. Каплин В.Н., Еганов А.В., Сиротин О. А. Оценка уровня специальной и общефизической подготовленности дзюдоистов-юниоров: Метод, рекомендации. - М.: Госкомспорт, 1990. -22с.

Контрольные нормативы по ОФП
возрастная группа от 6 до 8 лет

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
2.	Смешанное передвижение на 1 км (мин, с)	7.10	6.40	5.20	7.35	7.05	6.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	9	15	4	6	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	10	17	4	6	11
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	21	24	35	18	21	30
8.	Плавание 25 м (мин, с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее-Комплекс) <***>	6	6	7	6	6	7

Контрольные нормативы по СФП
возрастная группа от 6 до 8 лет

№ п/п	Контрольные упражнения	Этапы подготовки, оценки		
		5	4	3
1.	Кувырки вперед лицом, спиной 4 раза (2-2) (сек.)	15	17	20
2.	Стойка на мосту (борцовском и гимнастическом)	Без учета		