

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования Куйбышевского
муниципального района Новосибирской области «Спортивная школа»
(МБУ ДО «СШ»)

ПРИНЯТА на заседании
педагогического совета МБУ ДО «СШ»
от «02» сентября 2026 г.
Протокол № 03



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «СШ»
Жданов Ю.В.
Приказ от 02.09.2026 №407-03

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области
физической культуры и спорта по виду спорта «дзюдо»**



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00D329CE6BE5167BD8E87846531AD2559D
Владелец: Жданов Юрий Валерьевич
Действителен: с 25.09.2025 до 19.12.2026

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 6 лет и старше
Срок реализации программы: 3 года

Разработчики:
Каравозова Анна Юрьевна, тренер-преподаватель

г. Куйбышев, Новосибирская область
2026 г.

Внутренняя экспертиза проведена. Программа рекомендована к рассмотрению на педагогическом совете учреждения.

Заместитель директора Глушанина Л.Н. _____

ФИО

подпись

Инструктор- методист Плотникова С.А. _____

ФИО

подпись

«28» августа 2026г.



Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1) Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «дзюдо» (далее – Программа) разработана в соответствии с требованиями нормативных документов.

Настоящая Программа является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного и воспитательного процессов по дзюдо

. В Программе описаны организация и планирование занятий, комплектование учебных групп в зависимости от возраста и уровня развития физических качеств.

Программа призвана способствовать самосовершенствованию, формированию здорового образа жизни, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей.

Направленность Программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность Программы: обусловлена приоритетным направлением социально-экономического развития Новосибирской области и Куйбышевского муниципального района, а также определяется запросом детей и их родителей. Материально-технические условия для реализации Программы имеются в МБУ ДО «СШ».

Известно, что виды спорта, интегрирующие различные способы двигательной активности и обладающие весомой зрелищной составляющей, представляют для детей и молодёжи повышенный интерес.

Занятия дзюдо способствуют повышению самооценки. В отличие от школьной среды, где предъявляются строгие требования к дисциплине, на тренировках создается неформальная обстановка, в которой ребёнок чувствует себя более раскрепощённо. Это раскрывает его скрытые возможности и способствует формированию логического мышления.

Этот вид спорта является одним из важнейших средств физического воспитания, относится не только к здоровьесберегающим, но и к жизнесберегающим технологиям, способствует развитию морально-волевых качеств.

Философия дзюдо – не только вид спортивного единоборства и система противодействия противнику, но и система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств. Занятия дзюдо формируют твердый характер, стойкость и выносливость, способствуют выработке самодисциплины и развитию качеств, необходимых для достижения жизненных целей.

Программа направлена на удовлетворение потребностей детей школьного возраста в активных формах двигательной деятельности и обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление обучающихся.

Занятия этим спортом воспитывают чувство дружбы, товарищества и взаимопомощи, чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность.

Отличительные особенности Программы, новизна:

Программа представляет собой единую организационную систему - многолетний целенаправленный процесс, обеспечивающий преемственность задач, средств, методов и форм подготовки обучающихся всех возрастных групп.

Новизна Программы в следующем: учёт специфики дополнительного образования; возможность охватить значительно большее число желающих заниматься дзюдо за счёт посильных требований в процессе обучения; воспитание стремления к здоровому образу жизни; всесторонний подход к формированию гармоничной личности.

Привлечение детей к занятиям дзюдо обеспечивается особой атмосферой этого

вида спорта — сочетанием бойцовского духа и уважения к партнёру, тренеру-преподавателю и окружающим.

Дзюдо – один из наиболее сложных видов спорта, требующий от спортсмена идеального сочетания выносливости, силы и скорости.

Программа предусматривает осуществление физкультурно-оздоровительной работы, направленной на физическое образование, разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники бокса, выбор спортивной специализации, выполнение контрольных нормативов. В Программе определена общая последовательность изучения программного материала, отражена методическая часть реализации Программы и система контроля.

Целевая аудитория (адресат Программы):

Программа ориентирована на обучающихся в возрасте от 6 до 18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям дзюдо.

Возраст обучающихся в группе определяется по году рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы. Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года.

Объем Программы: 252 часов в год.

Срок обучения по Программе, срок освоения Программы:

Объем и срок освоения Программы соответствуют Постановлению Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (раздел 6 «Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»). В части определения рекомендуемого режима занятий и продолжительности академического часа - 45 минут.

Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается 30 июня, рассчитан на 42 учебные недели.

Форма обучения: очная.

Язык обучения – русский

Уровень общеобразовательной Программы: стартовый, базовый, углубленный.

Формы реализации образовательной программы: Программа реализуется в очной форме. Основные формы учебного процесса: групповые занятия, теоретические занятия, практические занятия, соревнования.

Режим занятий

Продолжительность академического часа – 40 минут. Перерыв между занятиями – 10 минут. Общее количество часов в неделю – 6-12 часов. Занятия проводятся от 3 раза в неделю по 2 академических часа.

2) Цель и задачи Программы

Цель: вовлечение в систематические занятия физической культурой и спортом; физическое воспитание и развитие личности; формирование культуры здорового образа жизни; выявление одаренных детей; освоение начальных знаний о физической культуре и спорте.

Задачи:

Личностные:

- формировать устойчивые внутренние познавательные мотивы; воспитывать нравственно-патриотический дух;
- развивать инициативность и ответственность;

- побуждать к развитию морально-волевых качеств личности (воля, смелость, дисциплинированность);
- воспитывать позитивные межличностные отношения в коллективе, чувство «партнёрского плеча», взаимопомощь;
- содействовать патриотическому воспитанию подрастающего поколения.

Метапредметные:

- обучать умению соотносить свои действия с планируемыми результатами;
- побуждать высказывать свою точку зрения;
- приобщать к соблюдению общепринятых норм поведения;
- воспитать и развить двигательные способности (быстроту, ловкость, силу, выносливость и координацию движений)
- формировать умение сформулировать проблему и найти способ её решения;
- формировать умение анализировать новые знания, устанавливать причинно-следственные связи, доказывать свои суждения.

Предметные (образовательные):

- способствовать формированию жизненно важных двигательных умений и навыков;
- развивать физические качества с учетом индивидуальных особенностей развития детей;
- знакомить с теоретическими и технико-тактическими основами спортивного мастерства в избранном виде спорта;
- ознакомить с приёмами контроля и самоконтроля;
- совершенствовать приемы техники и тактики борьбы;
- развивать основные физические качества (быстрота, ловкость, сила, гибкость, координационные способности)
- формировать основные знания и навыки, необходимые для участия в соревнованиях.

3) Планируемые результаты

Личностные

- будет развита мотивация обучающихся к занятиям физическими упражнениями и ведению здорового образа жизни;
- будет повышена учебная дисциплина, самостоятельность, ответственность и коллективизм;

Метапредметные

Регулятивные

- научатся понимать задачи, поставленные тренером-преподавателем, будут правильно оценивать результаты своей деятельности;
- будут знать технологическую последовательность выполнения работы;
- ***Познавательные***
- научатся проявлять творческие способности;
- овладеют техническими приёмами дзюдо;
- научатся правильно распределять свою физическую нагрузку;
- будут знать правила проведения соревнований;
- овладеют практическим навыком организации и судейства соревнований по дзюдо;

Коммуникативные

- научатся работать в коллективе;
- будут уметь проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Предметные

- будут владеть техническими приемами и тактическими действиями в дзюдо;
- будет повышен уровень физической подготовки;

4) Содержание Программы

Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Общая физическая подготовка	101	1	100
2.	Специальная физическая и теоретическая подготовка	72	2	70
3.	Технико-тактическая подготовка (игровая)	65	2	63
4.	Восстановительные мероприятия	7	1	6
5.	Контрольные нормативы	7	1	6
6.	Участие в соревнованиях	(согласно календарному плану)		
Всего часов:		252	7	245

Содержание

Программный материал для учебно-тренировочных занятий:

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка включает изучение истории возникновения и развития дзюдо, биографию основателя Дзигоро Кано, философию и принципы вида спорта. Рассматриваются правила техники безопасности в спортивном зале и на татами, правила поведения на тренировках и соревнованиях, требования к спортивной форме и инвентарю. Изучается основная терминология дзюдо на русском и японском языках: названия стоек, бросков, захватов, удержаний. Отдельное внимание уделяется вопросам гигиены спортсмена, режиму дня, принципам здорового образа жизни, основам спортивного питания, а также общим правилам соревнований по дзюдо.

Общая физическая подготовка

ОФП направлена на всестороннее гармоничное развитие физических качеств занимающихся.

Развитие выносливости осуществляется через бег на короткие и средние дистанции, шестиминутный бег, кроссовую подготовку, подвижные игры с непрерывной двигательной активностью.

Силовые качества развиваются посредством упражнений с собственным весом: отжимания, подтягивания, приседания, поднимание туловища из положения лёжа, упражнения с набивными мячами, упражнения в парах.

Гибкость развивается через упражнения на растягивание, наклоны, шпагаты, мостики, упражнения с гимнастической палкой.

Координационные способности формируются с помощью акробатических упражнений: кувырки вперёд и назад, перевороты, стойки на лопатках и голове, упражнения на гимнастической скамье, челночный бег.

Для поддержания мотивации и разнообразия широко используются подвижные и спортивные игры: эстафеты, салки, перетягивание, игры с мячом.

Специальная физическая подготовка (10 часов)

СФП направлена на развитие качеств, специфических для дзюдо. Включает упражнения на развитие силы хвата — висы, подтягивания, упражнения со жгутом и эспандером. Развитие explosiveness (взрывной силы) — выпрыгивания, броски набивного мяча, рывковые упражнения с резиной.

Упражнения на удержание равновесия и чувствительность (нагрузка): стойки на одной ноге, упражнения на балансировочной доске, перетягивание в парах из различных стоек.

Специальные координационные упражнения на татами: передвижения в стойке дзюдо (таи-сабаки), повороты, уклоны, имитация бросковых движений без партнёра и с резиновым жгутом.

Техническая подготовка

Освоение техники начинается с изучения стоек и передвижений: основная стойка (сизен-тай), правая и левая стойки (миги-сизен-тай, хидари-сизен-тай), передвижение шагом (аюми-аси) и приставным шагом (цуки-аси), повороты на 90 и 180 градусов.

Самостраховка (укеми) — базовый и важнейший раздел: падение на спину из положения сидя, из приседа, из стойки; падение на правый и левый бок; кувырок вперёд через плечо; кувырок назад; падение через препятствие и через партнёра.

Захваты (куми-ката): освоение основных захватов за отворот и рукав, за пояс, за плечо, комбинированные захваты. Упражнения на сохранение и смену захвата, освобождение от захвата партнёра.

Бросковая техника (наге-вадза): изучение базовых бросков из группы бросков ногами (аси-вадза) — подножки (о-сото-гари, ко-сото-гари, о-учи-гари, ко-учи-гари), зацепы (ханэ-госи, хараи-цурэ-коми-аси), подхват (учи-мата). Броски из группы бросков через бедро (коси-вадза) — бросок через бедро (хараи-гоши), бросок через пояс (цури-коми-гоши). Броски руками (тэ-вадза) — бросок за ногу (те-гурума), бросок через плечо (сэои-нагэ). Каждый приём осваивается в три этапа: имитация без партнёра, отработка с партнёром на месте, отработка в движении.

Техника партера (нэ-вадза): удержания (осаэ-вадза) — удержание со стороны головы (ками-сихо-гатамэ), удержание поперёк (ёко-сихо-гатамэ), удержание сбоку (мунэ-гатамэ). Освобождения от удержаний. Базовые переходы из стойки в партер и из партера в стойку.

Медицинское обследование и восстановительные мероприятия

Включает углублённое медицинское обследование перед допуском к занятиям, этапные осмотры в середине и в конце года, антропометрию (рост, вес, окружности), оценку функционального состояния (ЧСС, артериальное давление).

Восстановительные мероприятия: массаж после интенсивных нагрузок, гидропроцедуры (тёплый и контрастный душ), фитотерапия (витаминные чаи на основе

шиповника, ромашки, мяты), аэрация и закаливание, педагогические средства — рациональное чередование нагрузки и отдыха, вариативность упражнений.

Практические занятия и спарринги

Учебные схватки проводятся в регламентированных условиях: заданное задание на проведение определённого броска или удержания, схватки с заданным партнёром, схватки с ограничением по времени и площади.

Отработка техники в парах: один атакует, другой защищается с постепенным увеличением сопротивления. Игровые поединки с элементами дзюдо: перетягивание из различных стоек, борьба за захват, борьба за позицию на татами. Условные схватки: атакующий выполняет только броски, защищающийся — только защиты и контрприёмы. Свободные схватки (рандори) с партнёром равного уровня.

Творческие и познавательные мероприятия

Просмотр и разбор видео лучших соревновательных поединков, видеоуроков по технике дзюдо.

Беседы о выдающихся спортсменах-дзюдоистах, чемпионах и призёрах Олимпийских игр.

Викторины на знание правил, терминологии и истории дзюдо. Подвижные игры с элементами единоборств.

Творческие задания: составление рисунка или короткого рассказа на тему «Мой путь в дзюдо».

Встречи с опытными спортсменами школы, выпускниками, добившимися спортивных результатов.

Итоговые мероприятия, демонстрации и соревнования

Контрольные турниры внутри группы — мини-соревнования по бросковой технике, по удержаниям, по комплексной оценке.

Демонстрационные выступления на открытых занятиях для родителей и администрации школы.

Участие в открытых соревнованиях по дзюдо среди спортивно-оздоровительных групп (по возможности).

Предсоревновательная подготовка: психологический настрой, разбор тактики, обсуждение правил поведения на турнире.

После соревнований — обязательный разбор выступления, анализ успехов и ошибок.

Итоговая аттестация и подведение итогов

Аттестация включает три блока. Первый — сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке в соответствии с нормами ГТО I ступени (6–7 лет).

Второй — технический зачёт: демонстрация стоек, передвижений, падений (укеми), базовых захватов, одного-двух бросков из группы бросков ногами, одного удержания.

Третий — теоретический опрос: знание терминологии, правил техники безопасности, истории дзюдо. По итогам аттестации заполняется индивидуальная карта обучающегося, определяются перспективы дальнейших занятий, даются рекомендации на летний период.

Требования безопасности на занятиях по дзюдо

- при проведении занятий обучающиеся должны соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха;
- при несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом руководителю учреждения.
- в процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены;
- к занятию допускаются только обучающиеся, имеющие спортивную форму (кимоно или штаны и футболка);

5) Система контроля

Формы текущего контроля и аттестации

Педагогический контроль: наблюдение, опрос, приём нормативов по ОФП и СФП.

Врачебно-медицинский контроль: углублённое обследование, этапные осмотры, мониторинг функционального состояния.

Контрольные турниры внутри группы — мини-соревнования по бросковой технике, по удержаниям, по комплексной оценке.

Демонстрационные выступления на открытых занятиях для родителей и администрации школы.

Участие в открытых соревнованиях по дзюдо среди спортивно-оздоровительных групп (по возможности).

Предсоревновательная подготовка: психологический настрой, разбор тактики, обсуждение правил поведения на турнире.

После соревнований — обязательный разбор выступления, анализ успехов и ошибок.

Аттестация и подведение итогов

Аттестация включает три блока. Первый — сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке в соответствии с нормами ВФСК ГТО.

Второй — технический зачёт: демонстрация стоек, передвижений, падений (укеми), базовых захватов, бросков из группы бросков ногами, удержаний.

Третий — теоретический опрос: знание терминологии, правил техники безопасности, техники приёмов борьбы, техники спец упражнений, истории дзюдо. По итогам аттестации заполняется индивидуальная карта обучающегося, определяются перспективы дальнейших занятий, даются рекомендации на летний период.

Оценочные материалы

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 6 лет				
1.1	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			2 (5 баллов) 1 (3 балла)	1 (5 баллов)
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			4 (5 баллов)	3 (5 баллов)
			3 (4 балла)	2 (3 балла)
			2 (3 балла) 1 (2 балла)	1 (2 балла)
1.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1 (5 баллов)	+2 (5 баллов)
			0 (4 балла)	+1 (4 балла)
			-1 (3 балла)	0 (3 балла)
			-2 (2 балла) -3 (1 балл)	-1 (2 балла) -2 (1 балл)
1.4	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			2 (5 баллов) 1 (3 балла)	1 (5 баллов)
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
2.1	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			3 (5 баллов)	2 (5 баллов)
			2 (3 балла) 1 (2 балла)	1 (3 балла)
2.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			6 (5 баллов)	5 (5 баллов)
			5 (4 балла)	4 (4 балла)
			4 (3 балла)	3 (3 балла)
			3 (2 балла) 2 (1 балл)	2 (2 балла) 1 (1 балл)
2.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2 (5 баллов)	+3 (5 баллов)
			+1 (4 балла)	+2 (4 балла)
			0 (3 балла)	+1 (3 балла)
			-1 (2 балла) -2 (1 балл)	0 (2 балла) -1 (1 балл)
2.4	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	количество попаданий	не менее	
			3 (5 баллов)	2 (5 баллов)
			2 (3 балла) 1 (1 балл)	1 (3 балла)
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
3.1	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			5 (5 баллов)	4 (5 баллов)

			4 (3 балла) 3 (2 балла) 2 (1 балл)	3 (3 балла) 2 (2 балла) 1 (1 балл)
3.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			8 (5 баллов) 7 (4 балла) 6 (3 балла) 5 (2 балла) 4 (1 балл)	7 (5 баллов) 6 (4 балла) 5 (3 балла) 4 (2 балла) 3 (1 балл)
3.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3 (5 баллов) +2 (4 балла) +1 (3 балла) 0 (2 балла) -1 (1 балл)	+4 (5 баллов) +3 (4 балла) +2 (3 балла) +1 (2 балла) 0 (1 балл)
4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				
4.1	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			7 (5 баллов) 6 (3 балла) 5 (2 балла) 4 (1 балл)	6 (5 баллов) 5 (3 балла) 4 (2 балла) 3 (1 балл)
4.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10 (5 баллов) 9 (4 балла) 8 (3 балла) 7 (2 балла) 6 (1 балл)	9 (5 баллов) 8 (4 балла) 7 (3 балла) 6 (2 балла) 5 (1 балл)
4.3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4 (5 баллов) +3 (4 балла) +2 (3 балла) +1 (2 балла) 0 (1 балл)	+5 (5 баллов) +4 (4 балла) +3 (3 балла) +2 (2 балла) +1 (1 балл)
5. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 7 лет				
5.1	Челночный бег 3x10 м	С	не более	
			11,0 (5 баллов) 11,1 (4 балла) 11,2 (3 балла) 11,3 (2 балла) 11,4 (1 балл)	11,4 (5 баллов) 11,5 (4 балла) 11,6 (3 балла) 11,7 (2 балла) 11,8 (1 балл)
5.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			4 (5 баллов) 3 (4 балла) 2 (3 балла) 1 (2 балла)	2 (5 баллов) 1 (3 балла)
5.3	Прыжок в длину с места толчком	см	не менее	

	двумя ногами		60 (5 баллов) 59 (4 балла) 58 (3 балла) 57 (2 балла) 56 (1 балл)	50 (5 баллов) 49 (4 балла) 48 (3 балла) 47 (2 балла) 46 (1 балл)
6. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 8 лет				
6.1	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10.6 (5 баллов) 10.7 (4 балла) 10.8 (3 балла) 10.9 (2 балла) 11,0 (1 балл)	11.2 (5 баллов) 11.3 (4 балла) 11.4 (3 балла) 11.5 (2 балла) 11.6 (1 балл)
6.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			6 (5 баллов) 5 (4 балла) 4 (3 балла) 3 (2 балла) 2 (1 балл)	4 (5 баллов) 3 (4 балла) 2 (3 балла) 1 (2 балла)
6.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			70 (5 баллов) 69 (4 балла) 68 (3 балла) 67 (2 балла) 66 (1 балл)	60 (5 баллов) 59 (4 балла) 58 (3 балла) 57 (2 балла) 56 (1 балл)
7. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
7.1	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10.4 (5 баллов) 10.5 (4 балла) 10.6 (3 балла) 10.7 (2 балла) 10.8 (1 балл)	11,0 (5 баллов) 11.1 (4 балла) 11.2 (3 балла) 11.3 (2 балла) 11.4 (1 балл)
7.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			8 (5 баллов) 7 (4 балла) 6 (3 балла) 5 (2 балла) 4 (1 балл)	6 (5 баллов) 5 (4 балла) 4 (3 балла) 3 (2 балла) 2 (1 балл)
7.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			80 (5 баллов) 79 (4 балла) 78 (3 балла) 77 (2 балла) 76 (1 балл)	70 (5 баллов) 69 (4 балла) 68 (3 балла) 67 (2 балла) 66 (1 балл)
8. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 10 лет и старше				
8.1	Челночный бег 3x10 м	с	не более	

			10.2 (5 баллов) 10.3 (4 балла) 10.4 (3 балла) 10.5 (2 балла) 10.6 (1 балл)	10.8 (5 баллов) 10.9 (4 балла) 11,0 (3 балла) 11.1 (2 балла) 11.2 (1 балл)
8.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	количество раз	не менее	
			10 (5 баллов) 9 (4 балла) 8 (3 балла) 7 (2 балла)	8 (5 баллов) 7 (4 балла) 6 (3 балла) 5 (2 балла)
			6 (1 балл)	4 (1 балл)
8.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			95 (5 баллов) 94 (4 балла) 93 (3 балла) 92 (2 балла) 91 (1 балл)	85 (5 баллов) 84 (4 балла) 83 (3 балла) 82 (2 балла) 81 (1 балл)

Раздел 2 .Рабочая программа воспитания

Цель и задачи, целевые ориентиры

Современная государственная политика Российской Федерации определяет воспитание как ключевой приоритет в сфере образования. Образование признано общенациональным стратегическим приоритетом, направленным на всестороннее развитие личности.

Воспитание — это системная деятельность, направленная на развитие личности обучающегося, создание условий для его самоопределения и социализации, освоение социокультурных и духовно-нравственных ценностей, усвоение принятых в российском обществе правил и норм поведения.

Основные направления воспитания включают: формирование чувства патриотизма и гражданственности; уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества; законопослушности и понимания ценности правопорядка; уважительного отношения к человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения в межличностных отношениях; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации; ответственного отношения к природе и окружающей среде.

Воспитательная система в учреждении дополнительного образования носит ценностно и личностно ориентированный характер и представляет собой целостный социальный организм, формирующийся в процессе сотворчества взрослых и детей.

В рамках воспитательного пространства каждый ребёнок получает возможности для духовного и интеллектуального развития, физического совершенствования, социальной адаптации, удовлетворения творческих и образовательных потребностей и формирования гражданской позиции.

Особенность воспитательного процесса состоит в том, что его специфика заключается в осуществлении воспитания обучающихся в процессе учебно-тренировочных занятий и участия во всех спортивно-массовых мероприятиях, проводимых как в МБУ ДО «СПШ», так и на муниципальном уровне, что позволяет детям выстраивать свою маленькую жизнь в условиях современных взаимоотношений.

Цель: формирование социально ориентированной, всесторонне развитой личности, способной принимать обоснованные решения в современных жизненных ситуациях и успешно адаптироваться, строить жизнь в условиях современного общества.

Задачи:

- формировать у обучающихся нравственную культуру миропонимания;
- воспитывать патриотизм и гражданское сознание, доброжелательное отношение к родителям, окружающим людям и сверстникам, любовь к малой родине, её истории, культуре, традициям;
- развивать ответственное отношение к своим обязанностям, к самому себе, к выполнению общественных поручений;
- формировать культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья, умение адаптироваться к новым условиям, уверенность в себе и положительную самооценку;
- способствовать формированию навыков безопасного поведения и их грамотному применению в повседневной жизни;
- совершенствовать систему активного сотрудничества с родителями;
- повышать педагогическую компетентность родителей в вопросах воспитания детей.

Формы и методы воспитания

Содержание воспитания и его организационные формы разрабатываются на основе принципов, направленных на формирование социально активной личности; образованного человека с широким кругозором; нравственно зрелой индивидуальности; физически здорового человека. Реализация Программы предполагает использование разнообразных форм воспитательной работы, интегрированных в образовательный процесс.

Направления:

1. гражданско-патриотическое воспитание;
2. духовно-нравственное воспитание;
3. физическое;
3. трудовое;
4. познавательное;
5. социальное;
6. эстетическое;
7. здоровьесберегающее;
8. экологическое;
9. профессиональное;
10. правовое;
11. этнокультурное;
12. поддержка самореализации личности.

В образовательном процессе применяются следующие формы и методы воспитательной работы:

- организация и проведение бесед;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- показательные выступления;
- мастер-классы;

- конкурсы;
- анкетирование по вопросам здорового образа жизни (ЗОЖ);
- участие в традиционных и праздничных
- спортивно-массовые мероприятия МБУ ДО «СШ».

Результат воспитания – это изменения в личностном развитии детей, достигаемые педагогами в ходе воспитательной работы.

Условия организации воспитания

Цель и результат — это взаимосвязанные явления: цель – это планируемый, воображаемый, ожидаемый результат, а результат – это реализованная, достигнутая цель. Результаты воспитания пролонгированы и не имеют конкретных сроков формирования, так как достоверно не известно, через какой промежуток времени те или иные оказываемые на обучающегося влияния отразятся на нем, повлекут (если вообще повлекут) за собой те или иные изменения в нем. Также трудно достоверно утверждать, в какой мере сформировавшиеся у ребенка те или иные личностные качества стали результатом чьих-то внешних влияний, а в какой – результатом его собственных усилий.

Результаты воспитания никогда не будут конечными: их нельзя определить и оценить сиюминутно. Это отличает воспитание от обучения, где результаты деятельности измеримы. Результаты воспитания лучше всего поддаются описанию не в статике, а в динамике.

Календарный план воспитательной работы

Месяц	Направление воспитательной работы	Мероприятие / форма работы
Сентябрь	Адаптация и сплочение коллектива	Организационный сбор группы: знакомство, правила поведения в зале, кодекс спортсмена; игры на сплочение
	Гражданско-патриотическое	Классный час «Государственные символы России. Спорт как часть национальной гордости»
	Профилактика безопасности	Инструктаж по технике безопасности на занятиях дзюдо; правила поведения в спортзале и на соревнованиях
Октябрь	Нравственно-этическое воспитание	Беседа «Этика дзюдо: уважение к сенсею, сопернику и себе. Дзюдо как путь самосовершенствования»
	Профориентация и популяризация спорта	Встреча с выпускниками школы, добившимися результатов; мини-лекция «Путь спортсмена: от первой тренировки до соревнований»
	Волонтерство / шефство	Старшие спортсмены помогают младшим освоить базовые элементы (захваты, падения) под контролем тренера
Ноябрь	Профилактика асоциального поведения и ЗОЖ	Беседа с врачом/медработником «Восстановление после нагрузок. Сон, питание, гигиена спортсмена»
	Командные навыки	Командная эстафета/игровые задания на взаимодействие и взаимовыручку

1. Теоретическая подготовка	7	1	1	1	1	-	1	-	1	1	-	
2. Общая физическая подготовка	100	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
3. Специальная физическая подготовка	70	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	
4. Техничко-тактическая подготовка	53	6	6	6	5	5	5	5	5	5	5	
5. Контрольные испытания	6	1	-	-	-	2	-	-	-	-	3	-
6. Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану											
7. Инструкторская и судейская практика	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-
8. Медицинское обследование и восстановительные мероприятия	6	2	-	-	-	2	-	-	-	-	2	
Всего часов	252	25	25	25	25	26	25	26	25	25	25	0

Кадровое обеспечение

- Тренер-преподаватель, обладающий знаниями и умениями в области физической культуры и спорта и прошедший курсы повышения квалификации по обучению физической культуре и дополнительному образованию.

Материально-техническое обеспечение. Для проведения занятий используется зал борьбы, оснащённый необходимым спортивным оборудованием, инвентарём, методической литературой.

№ п/п	Наименование
Основное оборудование и инвентарь	
1.	Ковёр
Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения	
1.	Гантели переменной массы (от 1,5 до 8 кг)
2.	Гири спортивные 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 20, 24, 32 кг
3.	Зеркало 1,0 х 1,2 м
4.	Канат для перетягивания
5.	Канат для лазанья
6.	Медицинболы (от 1 до 5 кг)
7.	Мячи: футбольный, теннисный, резиновый
8.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)
9.	Перекладина гимнастическая
10.	Стенка гимнастическая
11.	Скамейка гимнастическая
12.	Тренажёр кистевой
13.	Штанга тяжелоатлетическая с набором «блинов» разного веса
14.	Рукоход
15.	Тренажёр блоковый
16.	Кольца гимнастические
Контрольно-измерительные, судейские и информационные средства	
1.	Весы до 150 кг
2.	Видеокамера
3.	Свисток
4.	Доска информационная

5.	Секундомер, таймер электронный
6.	Стол, стулья
	Технические средства ухода за местами занятий
1.	Пылесос бытовой
2.	Стеллаж для хранения гантелей

Методическое обеспечение

Печатные и визуальные материалы:

- схемы и плакаты по освоению техники дзюдо;
- правила дзюдо;
- рекомендации по организации безопасного поведения в спортивном

Аудиовизуальные материалы:

- видеозаписи соревнований различного уровня;
- видеоуроки по дзюдо.

Информационные стенды:

- план эвакуации;
- инструкции по охране труда;
- нормативы по общей физической подготовке (ОФП);
- уголок по правилам дорожного движения;
- порядок действий при возникновении пожара;
- информационный стенд для родителей;
- «Наши достижения» (результаты и успехи обучающихся).

Учебно-методическое обеспечение:

- учебники по физической культуре и дзюдо;
- методические разработки по программе (см. список литературы);

Методы обучения:

- словесные(инструктирование,опрос,беседа,объяснения, распоряжения, комментарии и замечания);
- наглядные (использование плакатов и схем, показ приёмов);
- практические (тренировочные занятия, выполнение упражнений);
- игровой (показательные выступления, подвижные и спортивные игры, эстафеты);
- соревновательный (организация соревнований).

Педагогические технологии. Программа опирается на следующие педагогические технологии:

- игровая технология;
- здоровьесберегающая технология;
- технология группового обучения;
- технология разноуровневого обучения.

Формы организации учебного занятия. Используются следующие формы организации занятий:

- групповая;
- индивидуально-групповая;
- показательные выступления.

Дидактические материалы.

Дидактическое обеспечение соответствует календарно-тематическому планированию и включает:

- схематический материал(стенды,инструкции,плакаты, нормативные таблицы);
- картинный материал (фотоматериалы);

дидактические пособия (вопросы и задания для устного и письменного опроса, тесты); смешанный материал (видеозаписи выступлений).

Информационное обеспечение

Нормативно-правовые документы:

1. Конституция Российской Федерации (от 12.12.1993 с изменениями от 01.07.2020).
2. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
3. Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации».
4. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
5. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
6. Федеральный закон от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
7. Федеральный закон от 30.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
8. Федеральный закон от 14.07.2022 г. № 261-ФЗ «О Российском движении детей и молодежи».
9. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р).
10. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»».
11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (раздел VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи)».
12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
13. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 г. № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».
14. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Учебно-методическая литература:

1. Дзюдо: примерная программа для системы дополнительного образования детей:

- детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско- юношеских школ олимпийского резерва / Акопян А.о. и др. - М. Советский спорт, 2003. - 96 с.
- 2.Спортивная борьба: Учебное пособие/ В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. - М.: Просвещение, 1993.
- 3.Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.:ФиС, 1980
- 4.Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник/- М.: Физическая культура, 2010 — 208 с.
- 5.Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: . Монография./- М.: Физическая культура, 2010 — 240
- 6.Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. - 2-е изд., перераб. И доп. - М: СпортАкадемПресс, Физкультура и спорт, 2006. - 312с.

Интернет-ресурсы:

- 1.Министерство спорта РФ www.minsportgov.ru
- 2.Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф/>
- 3.Федерация дзюдо <http://www.judo.ru/>
4. Федерация дзюдо Новосибирской области <http://www.judo-nsk.ru>

Раздел 4 «Приложения к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе»

Календарный учебный график стартовый уровень 1 года обучения

Содержание занятий	Итого	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Август
1. Теоретическая подготовка	7	1	1	1	1	-	1	-	1	1	-	
2.Общая физическая подготовка	100	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
3.Специальная физическая подготовка	70	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	
4.Технико-тактическая подготовка	61	6	6	6	6	6	6	6	6	7	6	
5.Контрольные испытания	6		1	-	-	2	-	-	-	-	3	-
6.Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану											
7.Инструкторская и судейская практика	2									1	1	-
8. Медицинское обследование и восстановительные мероприятия	6	2	-	-	-	2	-	-	-	-	2	
Всего часов	252	26	25	24	24	27	25	23	24	26	29	0

Календарный учебный график стартовый уровень 2 года обучения

Содержание занятий	Итого	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Август
1. Теоретическая подготовка	7	1	1	1	1	-	1	-	1	1	-	
2. Общая физическая подготовка	90	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	
3. Специальная физическая подготовка	70	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	
4. Техничко-тактическая подготовка	71	7	7	8	7	7	7	7	7	7	7	
5. Контрольные испытания	6		1	-	-	2	-	-	-	-	3	-
6. Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану											
7. Инструкторская и судейская практика	2									1	1	-
8. Медицинское обследование и восстановительные мероприятия	6	2	-	-	-	2	-	-	-	-	2	
Всего часов	252	26	25	25	24	27	25	23	24	25	29	0

Календарный учебный график базовый уровень 1 года обучения

Содержание занятий	Итого	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Август
1. Теоретическая подготовка	7	1	1	1	1	-	1	-	1	1	-	
2. Общая физическая подготовка	80	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
3. Специальная физическая подготовка	70	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	
4. Техничко-тактическая подготовка	81	8	8	9	8	8	8	8	8	8	8	
5. Контрольные испытания	6		1	-	-	2	-	-	-	-	3	-
6. Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану											
7. Инструкторская и судейская практика	2									1	1	-
8. Медицинское обследование и восстановительные мероприятия	6	2	-	-	-	2	-	-	-	-	2	
Всего часов	252	26	25	25	24	27	25	23	24	25	29	0

Календарный учебный график базовый уровень 2 года обучения

Содержание занятий	Итого	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Август
1. Теоретическая подготовка	7	1	1	1	1	-	1	-	1	1	-	
2. Общая физическая подготовка	70	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	
3. Специальная физическая подготовка	80	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
4. Техничко-тактическая подготовка	81	8	8	9	8	8	8	8	8	8	8	
5. Контрольные испытания	6		1	-	-	2	-	-	-	-	3	-
6. Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану											
7. Инструкторская и судейская практика	2									1	1	-
8. Медицинское обследование и восстановительные мероприятия	6	2	-	-	-	2	-	-	-	-	2	
Всего часов	252	26	25	25	24	27	25	23	24	25	29	0

Календарный учебный график базовый уровень 3 года обучения

Содержание занятий	Итого	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Август
1. Теоретическая подготовка	7	1	1	1	1	-	1	-	1	1	-	
2. Общая физическая подготовка	60	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	
3. Специальная физическая подготовка	90	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	
4. Техничко-тактическая подготовка	71	7	7	8	7	7	7	7	7	7	7	
5. Контрольные испытания	6		1	-	-	2	-	-	-	-	3	-
6. Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану											
7. Инструкторская и судейская практика	12	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	-
8. Медицинское обследование и восстановительные мероприятия	6	2	-	-	-	2	-	-	-	-	2	
Всего часов	252	26	25	25	24	27	25	23	24	25	29	0

Оценочные материалы

Общие требования к проведению аттестации. При приёме контрольно-переводных нормативов необходимо строго соблюдать установленные инструкции и обеспечить единые условия выполнения упражнений для всех обучающихся.

Промежуточные испытания проводятся в конце учебного года. Их результаты фиксируются в протоколах по следующим направлениям:

- физическая подготовка (ОФП);
- специальная физическая подготовка (СФП);
- техническая подготовка (ТПП).

На основании протоколов обучающиеся могут быть переведены в группу следующего этапа физкультурно-спортивной подготовки.

Формы контроля. Контроль освоения программы осуществляется в следующих формах:

1. Выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке (ОФП); по специальной физической подготовке (СФП); по технической подготовке (ТПП).
2. Тестирование по теории дзюдо.
3. Оценивание в процессе тренировочных поединков и соревновательных выступлений.

Мониторинг выполнения нормативов ведётся по трём ключевым направлениям: общая физическая подготовка (ОФП); специальная физическая подготовка (СФП); техническая подготовка (ТПП).

Фиксация и анализ результатов. Результаты выполнения контрольных нормативов за учебный год вносятся в протокол. На его основе отслеживается динамика обучения и развития каждого обучающегося, фиксируются личные достижения, принимается решение о переводе на следующий этап подготовки.

Стартовый уровень: контрольные нормативы

Упражнения	Оценка	Возрастные группы (лет)		
		7 лет	8 лет	9 лет
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (ноги на высоте плеч), количество раз	5	30 и более	34 и более	37 и более
	4	20 – 29	25 – 33	27 – 36
	3	12 – 19	16 – 24	17 – 26
Подтягивание из виса (кол-во раз)	2	4 – 11	6 – 15	8 – 16
	1	до 3	до 5	до 7
	5	6 и больше	7 и больше	9 и больше
Наклоны туловища в положении лёжа (руки за головой, ноги не закреплены). Кол-во раз за 1 минуту	4	4 – 5	5 – 6	7 – 8
	3	2 – 3	3 – 4	4 – 6
	2	1 – 1	2 – 2	2 – 3
	1	0	0 – 1	0 – 1
	5	26 и более	30 и более	33 и более
Прыжок в длину с	4	21 – 25	25 – 29	28 – 32
	3	15 – 20	19 – 24	21 – 27
	2	11 – 14	15 – 18	16 – 20
	1	До 10	До 14	До 15
	5	156 и больше	166 и больше	176 и больше
	4	141 -155	151 -165	161 -175

места (см)	3	126- 140	136- 150	146- 160
	2	111- 125	121- 135	131- 145
	1	До 110	До 120	До 130
Челночный бег 3 по 10 м (сек.)	5	8,4 и меньше	8,1 и меньше	7,9 и меньше
	4	8,5 – 9,1	8,2 – 8,8	8,0 – 8,6
	3	9,2 – 9,7	8,9 – 9,4	8,7 – 9,2
	2	9,8 – 10,4	9,5 – 10,1	9,3 – 9,8
	1	10,5 и больше	10,2 и больше	9,9 и больше
Бег 30 м (сек.)	5	6,4 и меньше	6,2 и меньше	5,9 и меньше
	4	6,5 – 6,8	6,3 – 6,7	6,0 – 6,4
	3	6,9 – 7,3	6,8 – 7,2	6,5 – 6,9
	2	7,4 – 7,8	7,3 – 7,7	7,0 – 7,4
	1	7,9 и больше	7,8 и больше	7,5 и больше
		7 лет	8 лет	9 лет

Итоговые испытания (контроль) обучающихся проводятся в конце учебного года. Результаты испытаний соотносятся с нормативами, соответствующими уровню обучения, вносятся в протоколы по направлениям: физическая подготовка, специальная и техническая подготовкам. Перевод обучающегося из группы СУ-2 в группу БУ-1 осуществляется при одновременном выполнении двух условий: выполнение всех 6 предусмотренных нормативов; набранные баллы — не менее 16.

Базовый уровень: контрольные нормативы

	Упражнения	Оценка	Возрастные группы (лет)				
			8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (ноги на высоте плеч), количество раз	5	34 и более	37 и более	40 и более	44 и более	48 и более
		4	25 – 33	27 – 36	30 – 39	33 – 43	36 – 47
		3	16 – 24	17 – 26	20 – 29	22 – 32	25 – 35
		2	6 – 15	8 – 16	10 – 19	12 – 21	14 – 24
		1	до 5	до 7	до 9	до 11	до 13
2.	Подтягивание из виса (кол-во раз)	5	7 и больше	9 и больше	11 и больше	13 и больше	15 и больше
		4	5 – 6	7 – 8	8 – 10	9 – 12	11 – 14
		3	3 – 4	4 – 6	5 – 7	5 – 8	7 – 10
		2	2 – 2	2 – 3	2 – 4	1 – 4	3 – 6
		1	0 – 1	0 – 1	0 – 1	0 – 1	0 – 2
3.	Наклоны туловища в положении лёжа (руки за головой, ноги не закреплены), кол-во раз за 1 минуту	5	30 и более	33 и более	36 и более	39 и более	42 и более
		4	25 – 29	28 – 32	30 – 35	33 – 38	35 – 41
		3	19 – 24	21 – 27	23 – 29	25 – 32	27 – 34
		2	15 – 18	16 – 20	18 – 22	19 – 24	21 – 26
		1	До 14	До 15	До 17	До 18	До 20
4.		5	166 и больше	176 и больше	186 и больше	196 и больше	211 и больше

	Прыжок в длину с места (см)	4	151 -165	161 -175	171-185	181-195	196-210
		3	136- 150	146- 160	156-170	166-180	181-195
		2	121- 135	131- 145	141-155	151-165	166-180
		1	До 120	До 130	До 140	До 150	До 165
5.	Челночный бег 3 по 10 м (сек.)	5	8,1 и меньше	7,9 и меньше	7,7 и меньше	7,5 и меньше	7,3 и меньше
		4	8,2 – 8,8	8,0 – 8,6	7,8– 8,3	7,6- 8,0	7,4- 7,8
		3	8,9 – 9,4	8,7 – 9,2	8,4- 8,9	8,1- 8,5	7,9- 8,3
		2	9,5 –10,1	9,3 – 9,8	9,0- 9,5	8,6 -9,2	8,4- 8,8
		1	10,2 и больше	9,9 и больше	9,6 и больше	9,3 и больше	8,9 и больше
6.	Бег 30 м (сек.)	5	6,2 и меньше	5,9 и меньше	5,6 и меньше	5,3 и меньше	5,0 и меньше
		4	6,3–6,7	6,0–6,4	5,7 – 6,1	5,4 - 5,8	5,1–5,5
		3	6,8–7,2	6,5–6,9	6,2 – 6,6	5,9 – 6,3	5,6–6,0
		2	7,3–7,7	7,0–7,4	6,7 – 7,1	6,4 – 6,8	6,1–6,5
		1	7,8 и больше	7,5 и больше	7,2 и больше	6,9 и больше	6,6 и больше
			8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет

Промежуточные испытания (контроль) обучающихся проводятся в конце учебного года. Результаты испытаний по соответствующим уровню обучения нормативам вносятся в протоколы по физической, специальной и технической подготовкам. На основании протоколов обучающиеся могут переводиться в группу следующего этапа физкультурно-спортивной подготовки