


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «СПАРТАК»**

Принято
Тренерским советом
протокол № 1
от «31» августа 2020 г.

Утверждаю
И. о. директора МБУ СШ
«Спартак»

В. В. Меренков
«31» августа 2020 г.



***ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ДЗЮДО***

(спортивно-оздоровительный этап)

Разработана на основании приказа Минспорта России от 30.10.2015 № 999
«Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва
для спортивных сборных команд Российской Федерации»

Срок реализации: 2 года

г. Елец

2020 г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «СПАРТАК»

Принято
Тренерским советом
протокол № 1
от «31» августа 2020 г.

Утверждаю
И. о. директора МБУ СШ
«Спартак»
_____ В. В. Меренков
«31» августа 2020 г.

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

ПО ДЗЮДО

(спортивно-оздоровительный этап)

Разработана на основании приказа Минспорта России от 30.10.2015 № 999
«Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва
для спортивных сборных команд Российской Федерации»

Срок реализации: 2 года

г. Елец

2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3 стр.
2. Нормативная часть	
Этапы подготовки.....	4 стр.
Требования к организации тренировочного процесса.....	5 стр.
Ожидаемый результат.....	6 стр.
3.Методическая часть	
Содержание программы.....	7 стр.
Методическое обеспечение программы.....	11 стр.
Техника безопасности при проведении занятий по общей физической подготовке.....	12 стр.
Воспитательная работа.....	12 стр.
4.Система контроля	13 стр.
5.Перечень информационного обеспечения.....	18 стр.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Характерными особенностями современной жизни являются снижение двигательной активности подрастающего поколения, отсутствие, иногда, самой необходимости быть сильным, ловким, выносливым. Кроме того, отсутствует сама установка вести здоровый образ жизни, заниматься физкультурой и спортом. Отсюда рост числа различных хронических заболеваний у детей и подростков, приобщение к алкоголю, курению и наркотикам. Занятия дзюдо позволяют приобщить их к занятиям спортом, отвлечь от «дурного влияния улицы», дать здоровье, как телесное, так и духовное.

Вид спорта «дзюдо» один из видов единоборств в одежде, родиной которого является Япония. Отличительные особенности дзюдо заключаются в том, что спортивные занятия и соревнования осуществляются в форме, называемой «дзюдоги», состоящей из куртки («дзюдоги»), штанов («дзюбон») и пояса («оби»), босиком на специальном синтетическом ковре («татами»), состоящем из отдельных матов размером 1 м x 1 м или 1 м x 2 м и толщиной 5 см. Борьба проходит как в положении стоя («тачи ваза»), где выполняются броски, так и в положении лёжа («не ваза»), где можно выполнять сковывающие действия - удержания («осазоми ваза»), удушающие приемы («шимэ ваза») и болевые приёмы на локтевой сустав («кансэцу ваза»).

Дзюдо получило широкую популярность и распространение как во всём мире, так и у нас в стране.

Данная программа разработана для занятий с детьми от 6 до 8 лет общей физической подготовкой в целях предварительной подготовки к занятиям дзюдо, а также в целях общего оздоровления, развития волевых, силовых качеств, воспитания чувства ответственности и товарищества.

Цель и задачи программы:

Цель - оздоровление занимающихся, а также подготовка детей для дальнейших занятий дзюдо.

Задачи программы:

- привитие навыков личной гигиены;
- обучение правилам техники безопасности на занятиях и строевым упражнениям;
- развитие силы, гибкости, ловкости, быстроты, простых и сложных координационных навыков;
- обучение безопасному падению с использованием самостраховки;
- развитие морально-волевых качеств, духа честного соперничества

посредством включения в процесс различных игр и эстафет;

- обучение простейшим элементам дзюдо.

Данная программа дает возможность всем занимающимся получить дополнительные двигательные навыки и всестороннее физическое развитие.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Этапы подготовки

На спортивно – оздоровительный этап зачисляются дети с 6 лет, не имеющие медицинских противопоказаний. На данном этапе приоритетными являются воспитательная и физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение начальными основами техники и тактики дзюдо (падения, самостраховка и т. д.)

Работа в спортивно – оздоровительных группах подразделяется на два этапа:

I этап - общеподготовительный. Данный этап рассчитан на один год тренировочного процесса. В этот период создаются основы для развития базовых физических качеств и координационных навыков, закладывается представление о занятиях спортом. Методический материал данного этапа рассчитан на занятия с группами детей 6-7 лет.

Задачи I этапа:

- ознакомление с правилами техники безопасности на занятиях;
- привитие навыков личной гигиены;
- обучение простейшим акробатическим упражнениям;
- формирование навыков группировки и самостраховки;
- обучение различным подвижным играм и эстафетам.

II этап - специально-подготовительный. Данный этап рассчитан на один год тренировочного процесса. В этот период продолжается развитие основных физических качеств, координационных навыков и закладываются основы для дальнейших занятий дзюдо, а также создаётся возможность, по желанию или рекомендации тренера, переориентации на другие виды спорта. Методический материал данного этапа рассчитан на занятия с группами детей 7-8 лет.

Задачи II этапа:

- ознакомление с правилами техники безопасности на занятиях;

- привитие навыков личной гигиены, обучение простейшим приёмам закаливания и убеждение в необходимости повседневного их применения;
- развитие силовых качеств, координационных навыков;
- обучение приёмам страховки и самостраховки.

ГОДОВОЙ П Л А Н СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

№ п/п	Средства подготовки	Месяцы												Итого
		I X	X	X I	XI I	I	II	II I	I V	V	VI	VI I	VI II	
I.	Практическая подготовка	2 24	2 25	2 24	2 25	2 23	1 23	1 26	1 25	1 22	2 23	- 25	- 25	290
II.	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	-	-	16
III.	Контроль за физической подготовлен- ностью	-	-	-	-	-	-	-	-	6	-	-	-	6
ИТОГО		26	27	26	27	25	24	27	26	28	26	25	25	312

Требования к организации тренировочного процесса

Содержание тренировочного процесса определяется настоящей программой и планами спортивной подготовки.

Расписание тренировочных занятий утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

При составлении расписания тренировочных занятий продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах.

Эффективность тренировочного процесса определяется четкой структурой, представляющей собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов тренировочного процесса, их общую последовательность и закономерное соотношение друг с другом.

Основными формами занятий являются: теоретические, тренировочные занятия, участие в физкультурно - спортивных мероприятиях.

Исходя из целей, занятия могут быть тренировочными, контрольными, соревновательными. Цель тренировочных занятий сводится к изучению нового материала, закреплению пройденного, уделяется внимание общей и специальной работоспособности.

Контрольные испытания применяются в конце прохождения определённого раздела программы. На таких занятиях принимаются зачёты, проводится тестирование, что позволяет наглядно представить качество проведённой работы.

Занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Эффективность занятий зависит от степени рациональной организации плотности занятий, оптимальной дозировки нагрузки, учёта индивидуальных особенностей занимающихся.

В зависимости от этих факторов и этапов подготовки, занятия могут проводиться с помощью различных организационных форм.

Групповая форма создаёт хорошие условия для микро соперничества во время занятий, а также воспитывает чувство взаимопомощи при выполнении упражнений.

При индивидуальной форме занятия занимающиеся получают задания и работают самостоятельно, что даёт возможность воспитывать у них чувство самоконтроля и творческого подхода к занятиям. Используя этот вариант ведения занятий, тренер может дозировать индивидуальную нагрузку для каждого спортсмена.

Фронтальная форма позволяет тренеру одновременно контролировать выполнения задания всеми спортсменами, т.к. одно и то же упражнение выполняется всеми одновременно.

Одной из форм тренировочного процесса являются самостоятельные занятия. Тренер рекомендует индивидуальные упражнения для каждого спортсмена, последовательность их выполнения, комплексы утренней гимнастики, методическую литературу.

Все занятия, кроме теоретических, состоят из трёх частей: вводной, основной и заключительной.

Ожидаемый результат

В процессе изучения программы занимающиеся должны:

ЗНАТЬ:

6 -7 лет

- правила техники безопасности на занятиях;
- требования к форме одежды на занятиях;

- правила личной гигиены.

8 лет

- правила техники безопасности на занятиях и основы по предупреждению травм;

- правила личной гигиены;
- краткую историю дзюдо;
- краткие сведения о влиянии физических нагрузок на организм.

УМЕТЬ:

6-7 лет

- выполнять комплекс утренней гимнастики;
- выполнять кувырки боком, вперёд и назад в группировке;
- выполнять кувырок назад с самостраховкой;
- выполнять кувырок вперёд через плечо с самостраховкой;
- выполнять стойку на голове и руках с опорой;

8 лет

- выполнять падение на спину с самостраховкой;
- выполнять виды падений с самостраховкой через партнёра;
- показать вставание на гимнастический и борцовский мост;
- выполнять забеги по кругу в положении упор головой в ковёр;
- выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, прыжки через скакалку, складывания в положении лёжа руки за головой;

ПРИМЕНЯТЬ:

- приемы группировки и самостраховки при неожиданном падении в быту (на улице, катке, дома, в школе и т.п.)

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Содержание программы

Материалы для практических занятий (6-7 лет).

Упражнения на гибкость:

- махи ногами с опорой (каждой ногой - мах вперед, назад, в сторону);
- шпагаты и полушпагаты;
- наклоны вперёд, в стороны, сидя на полу;
- вставание на гимнастический и борцовский мост.

Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа.

Упражнение на развитие мышц живота: поднятие туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях, стопы стоят на полу.

Бег с ускорением.

Длительный бег (на выносливость).

Лежа на полу, на животе, руки обхватывают голени, голова повернута в сторону - перекаты туловища (вперед-назад).

Стойка на лопатках.

Приседания.

Ходьба в полуприседе, в полном приседе.

Акробатика:

- кувырки вперед, назад в группировке;
- перекат на спину с самостраховкой;
- самостраховка с кувырком вперёд через плечо;
- кувырки боком.

Игра «Гигантские шаги». Занимающимся предлагается преодолеть наибольшее расстояние, сделав меньше (или больше - по договоренности) прыжков, на одной, на обеих ногах или прыгая с одной на другую.

«Крокодильчики». Водящий бегает за игроками на четвереньках, стараясь осалить всех игроков рукой, «осаленный», становится также водящим.

«Прыжки через движущуюся скакалку». Играющие размещаются на площадке в произвольном порядке. Двое водящих берут длинную скакалку (можно связать две короткие) за концы так, чтобы провисающая часть скакалки была примерно на высоте коленей, и ходят с ней вдоль площадки. Остальные играющие свободно бегают по площадке и перепрыгивают через скакалку, задевший скакалку, сменяет одного из водящих.

«Снайпер». Все игроки размещаются на площадке в произвольном порядке. Водящий берет в руки мяч, считает до десяти и начинает бросать мяч в игроков, все остальные игроки разбегаются по залу. Если мяч попал в игрока, то водящий меняется с ним местами.

«Эстафета с прыжками». Команды с четным количеством человек строятся в колонны по одному за общей линией старта. Каждый игрок кладет руки на плечи впереди стоящему и прыгает на одной ноге по направлению к поворотной стойке, установленной на расстоянии 12-15 м от линии старта. От стойки ребята прыгают в обратном направлении уже на другой ноге. Побеждает та команда, которая первой вернется за линию старта.

«Салки, ножки на весу». В команде выбирается водящий, он считает до

десяти и начинает бегать за игроками, стараясь осалить их рукой. Игроки во время игры могут лечь на спину и поднять вверх ноги, тогда они находятся в «домике» и водящий не может их осалить. Игрок, которого водящий осалил, выбывает из игры и ждет, когда водящий осалит остальных.

Различные эстафеты на закрепление изученного материала.

Примечание: в комплекс общеразвивающих и специальных упражнений могут быть добавлены упражнения, а также игры на усмотрение тренера.

Материалы для практических занятий (7-8 лет)

Упражнения на гибкость:

- махи ногами с опорой (каждой ногой - махи вперед, назад, в сторону);
- шпагаты и полушпагаты;
- различные наклоны вперед, в стороны, сидя на полу;
- вставание на гимнастический и борцовский мост;
- забегания и перевороты на борцовском мосту.

Сгибание-разгибание рук в висе на перекладине (подтягивание).

Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (отжимания).

Упражнения на развитие мышц живота:

- поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях, стопы стоят на полу;
- «книжка» - подъём туловища с одновременным поднятием прямых ног и поворотом (пальцами правой руки достать пальцев левой ноги и наоборот).

Упражнение на развитие мышц спины:

- разгибания (можно в парах) - лежа на животе, руки за головой, ноги под скамейкой;
- разгибания с одновременным подниманием туловища, руки за головой, и отрывом прямых ног;
- перетягивание (выполняется в парах) - сидя друг напротив друга и упираясь ногами, расставленными в стороны в стопы партнёра, тянуть его на себя за руки. Партнёр оказывает небольшое сопротивление. Затем меняются ролями.

Упражнение «Тачка». Один участник - в упоре на руках, другой держит его за ноги. Передвижение по залу. Затем участники меняются местами.

Партнеры стоят спиной друг к другу, цепляются руками под локти, один перетаскивает другого на спине. Далее меняются местами.

Упражнение «Пистолет». Приседание на одной и другой ноге,

выпрыгивание из приседа. Наскоки на скамейку с двух ног и в темпе отскок вверх.

Лазание по канату.

Бег с ускорением.

Длительный бег (на выносливость).

«Чехарда». Перепрыгивание друг через друга.

Упражнения с резиновыми бинтами.

Прыжки через скакалку.

Прыжки на батуте.

Акробатика:

- кувырки в группировке вперед и назад;
- падение на спину с самостраховкой;
- самостраховка с кувырком вперёд через плечо;
- перевороты в сторону (колесо);
- кувырки боком;
- самостраховка при падениях, через партнёра вперёд и назад;
- кувырки в парах;
- переворот с головы и рук;
 - полет-кувырок (в группировке, с самостраховкой);
 - арабское сальто через козла.

Стойки на голове и руках.

Подвижные игры.

Эстафеты.

Примечание: в комплекс общеразвивающих и специальных упражнений могут быть добавлены упражнения, а также игры на усмотрение тренера.

Примерная последовательность тем для занятий.

Тема №1.

Введение.

Гигиена, закаливание, питание и режим для спортсмена. Значение гигиены, необходимость гигиены и закаливания, положительный эффект закаливания, необходимость соблюдения режима дня, правильность составления режима дня спортсмена. Строевые упражнения.

Тема № 2.

Короткий обзор, чем предстоит заниматься на занятиях, чему научатся и возможные результаты. Форма одежды. Техника безопасности на занятиях.

Строевые упражнения.

Тема № 3.

Врачебный контроль. Необходимость регулярного прохождения медицинского осмотра, диспансеризация.

Тема № 4.

Практические занятия ОФП: работа над гибкостью, простейшие упражнения на координацию, упражнения на развитие силы и выносливости, простые кувырки.

Тема № 5.

Практические занятия: СФП (специальная физическая подготовка): специальные упражнения на гибкость, развитие и совершенствование координации движений, специальные кувырки - с самостраховкой, падения вперёд и назад в парах, различные перевороты, специальные упражнения на развитие силы рук, ног, спины и пресса. Включение элементов борьбы лёжа.

Тема № 6.

Практические занятия: Игры и эстафеты. Изучение новых подвижных игр, использование простых элементов пройденного материала в играх и эстафетах, развитие дополнительных координационных способностей, игрового мышления, чувства товарищества и ответственности, игры в командах.

Тема № 7, 8.

Практические занятия: Открытые уроки. Проходят два раза в год, желательно в присутствии родителей, упражнения выполняются на оценку или поощряются в любой другой форме. Повторение всех элементов ранее пройденного материала. Переводные испытания проводятся в качестве открытого урока или зачетного занятия, на котором и происходит отбор наиболее подготовленных занимающихся и рекомендации остальным о дальнейших занятиях спортом.

Методическое обеспечение программы

Теоретические занятия должны проводиться в форме пятиминутных бесед.

Тренировочное занятие состоит из трёх частей.

Вводная часть. Задача: организовать внимание группы, умеренно разогреть организм занимающихся, подготовить мышцы, связки, системы организма к работе в основной части занятия.

Средства: порядковые и строевые упражнения, ходьба, бег, упражнения на гибкость, силу, быстроту, ловкость, равновесие, специальные подготовительные упражнения.

Основная часть. Задача: изучение упражнений и дальнейшее развитие физических и волевых качеств.

Средства: гимнастические упражнения, акробатика (сначала изучение, затем закрепление в игре).

Заключительная часть. Задача: приведение организма в относительно спокойное состояние.

Средства: ходьба, упражнения на расслабление, игра, построение и подведение итогов.

Техника безопасности при проведении занятий по общей физической подготовке

На занятия допускаются занимающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

- Спортсменам запрещается заниматься, имея на себе украшения (серьги, цепочки, кольца, браслеты) и другие предметы, способные привести к травме во время занятий.

- Занятия проводятся только в спортивной форме.

- Запрещается работать на татами, если на нем имеются отрывы ткани, порванные швы.

- Запрещено выполнять какие – либо упражнения со спортивным инвентарём, на спортивных снарядах и на спортивном оборудовании без разрешения тренера.

- Не начинать выполнение задания, не до конца поняв его.

- При плохом самочувствии занимающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

- При возникновении нестандартной ситуации во время проведения занятия немедленно прекратить занятие и принять меры к её устранению. Продолжить занятие только после устранения причин возникновения ситуации.

Воспитательная работа

Воспитательная работа со спортсменами включает в себя целый комплекс мероприятий. Это знакомство занимающихся с историей дзюдо. Проведение тематических бесед, встреч с ветеранами дзюдо и выдающимися спортсменами. Посещение крупных соревнований по дзюдо по программе «зритель». Участие в «Весёлых стартах», праздниках, открытых уроках. Сотрудничество с коллективами других школ, секций и клубов по месту жительства.

Подготовка занимающихся по данному разделу, как единый процесс, объединяет в себе круг разнообразных теоретических, методических и практических задач, решаемых спортсменом и тренером. Различные разделы занятий, обеспечивающие целенаправленное развитие спортсмена, и лежащие в основе тренировочной деятельности, на каждом новом этапе подготовки требуют разумного и оптимального сочетания.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

Тренер вправе самостоятельно выбирать системы и формы оценок занимающихся. Система нормативов охватывает весь период спортивной подготовки. Проверку уровня знаний, умений и навыков рекомендуется проводить по окончании курса, использование разнообразных методов диагностики и тестирования даёт возможность комплексного учёта качества тренировочного процесса.

I этап подготовки в группах 6-7 лет - динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств (сила, выносливость, быстрота), уровень освоения правил безопасного падения и самостраховки, основ гигиены и самоконтроля.

Критерии успеваемости занимающихся (6 -7 лет)

Контрольные упражнения	Критерии успеваемости
Правильность выполнения комплекса утренней гимнастики.	Умение держать основную стойку, движения амплитудные, спина, ноги и руки прямые.
Стойка на лопатках.	Ноги и спина прямые, носки оттянуты, стоять 10 счетов.
Вставание на гимнастический мост.	Ноги и руки прямые, стоять 10 счетов.
Вставание на борцовский мост.	Накатиться на голову, касаясь носом ковра, стоять 10 счетов.
Кувырок вперёд в группировке.	Перекат через спину в упор присев, не касаясь головой, фиксация группировки.
Кувырок назад в группировке.	Перекат на спину с выносом ног в сторону, не касаясь головой в положение упор присев.
Перекат на спину с самостраховкой.	Перекат на спину с выносом ног в сторону, голова на груди не касается ковра, чёткий хлопок руками о ковёр вдоль тела.
Кувырок вперёд через плечо с самостраховкой.	Перекат через плечо на бок, голова на груди не касается ковра, чёткий хлопок рукой о ковёр, правильная постановка ног.

На этом этапе не проводятся переводные испытания. Контроль успеваемости проходит в качестве заключительного открытого урока для родителей.

II этап подготовки в группах 7-8 лет - состояние здоровья, уровень физического развития, динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями, показатели освоения специальных физических упражнений.

Контрольные упражнения в группах занимающихся 7-8 лет

Контрольные упражнения	Уровень успеваемости		
	Низкий 0-4	Средний 5-7	Высокий 8-10
Строевые упражнения, повороты на месте, перестроения.	Понимать, что такое строй и строевая стойка, уметь выполнить повороты на месте и перестроения.	Уметь выполнять строевую стойку, не шевелиться, правильно выполнять по команде повороты на месте, перестраиваться в две и в одну шеренгу на месте и колонны в движении.	Чётко и быстро уметь выполнять по команде повороты и перестроения на месте и в движении.
ОФП			
Бег приставными шагами (правым, левым боком).	Руки опущены, спина согнута, ноги согнуты в коленях, аритмичное движение правым и левым боком, скрещивание ног.	Руки на поясе, спина прямая, плечи расправлены, ноги согнуты в коленях, ритмичное движение правым и левым боком без остановки.	Руки на поясе, спина прямая, плечи расправлены, ноги прямые, ритмичное движение правым и левым боком без остановки и смены ритма.
Бег с ускорением (10-15 м.).	Слабое ускорение, бег на всей стопе или на пятках, во время бега отсутствует работа руками.	Спина прямая, туловище наклонено вперёд, руки согнуты в локтях, бег на носках.	Спина прямая, туловище наклонено вперёд, резкий и мощный старт, руки согнуты в локтях, чёткое сочетание работы рук и ног, вынос бедра вперёд, бег на носках.
Прыжки на одной ноге (на правой, на левой).	Выполнить 5-7 прыжков на одной затем на другой ноге.	Спина прямая, одноимённой рукой держать ногу за стопу, выполнить не менее 10 прыжков подряд на одной и на другой ноге.	Спина прямая, одноимённой рукой держать ногу за стопу, выполнить не менее 15 прыжков подряд на одной и на другой ноге.
Ходьба в полном приседе («гусиным шагом») руки за головой.	Шаг не менее 5 м., касание руками ковра, падение на колени	Спина прямая, руки за головой, пружинистые шаги не менее 10 м., возможно касание рукой о ковер.	Спина прямая, руки за головой, подбородок приподнят, пружинистые шаги, не цепляясь пальцами

Прыжки в приседе руки за головой.	Прыжки не менее 5 м., касание руками ковра, падение на колени.	Спина прямая, руки за головой, подбородок приподнят, прыжки не менее 10 м., возможно касание рукой о ковер.	Спина прямая, руки за головой, подбородок приподнят, пружинистые прыжки в темпе без остановки не менее 15 м.
Вращения руками в лучезапястном, локтевом и плечевом суставах.	Раскачивание во время вращений, согнутые и не сжатые в кулаки руки.	Спина прямая, плечи расправлены, лопатки соединены, ноги на ширине плеч, нечеткие вращения, руки не сжаты в кулаки или согнуты в локтях.	Спина прямая, плечи расправлены, лопатки соединены, ноги на ширине плеч, четкие вращения, руки прямые и сжаты в кулаки.
Вращение туловища (вправо, влево).	Ноги согнуты в коленях, потеря равновесия, минимальная амплитуда движения туловища.	Спина прямая, плечи расправлены, лопатки соединены, ноги на ширине плеч, смотреть на кисти рук.	Спина прямая, плечи расправлены, лопатки соединены, ноги на ширине плеч, смотреть на кисти рук, не терять равновесия,
Наклоны: вперед, в стороны, назад.	Ноги согнуты в коленях, потеря равновесия, минимальная амплитуда движения туловища, нет касания руками ковра, руки согнуты не прижаты к голове.	Спина прямая, плечи расправлены, лопатки соединены, ноги прямые на ширине плеч, руки прямые касание руками ковра.	Спина прямая, плечи расправлены, лопатки соединены, ноги прямые на ширине плеч, руки прямые касание ладонями ковра, не терять равновесия, максимальная амплитуда движения.
Наклоны в положении «барьерный бег».	Выполнить 5-7 прыжков на одной затем на другой ноге.	Вытянутая нога прямая, между ногами прямой угол, касание лбом колена.	Вытянутая нога прямая, между ногами прямой угол, касание грудью колена.
Вставание на гимнастический мост, борцовский мост.	Шаг не менее 5 м., касание руками ковра, падение на колени.	Вставание на гимнастический мост - руки и ноги слегка согнуты. Вставание на борцовский мост - носом касаться ковра.	Вставание на гимнастический мост - руки и ноги прямые смотреть на кисти рук. Вставание на борцовский мост - носом касаться ковра, пятки от ковра не отрывать.
Упражнение перекат из положения на коленях, держась за ноги руками, в положение на животе («промокашка»).	Прыжки не менее 5 м., касание руками ковра, падение на колени.	Руки за спиной, перекат вперед на грудь, голова повернута в сторону.	Руки не отпуская, держат ноги за стопы, мягкий перекат вперед на грудь, голова повернута в сторону.

Стойка на голове.	Стоит на теменной области, руки на одной линии с головой или развернуты кистями в стороны, ноги согнуты или разведены, стоять 3-5 счетов.	Лоб касается ковра, между руками и головой образован треугольник, спина и ноги прямые, напряжены, стоять 7-10 счетов.	Лоб касается ковра, между руками и головой образован треугольник, спина и ноги прямые, напряжены, носки вытянуты, стоять 10 и более счетов.
Стойка на руках возле стены.	Руки согнуты, в плечах провален, ноги согнуты, касание стены спиной или тазом, стоять 3-5 счетов.	Руки прямые на ширине плеч, спина и ноги прямые, касание стены только пятками, стоять 7-10 счетов.	Руки прямые на ширине плеч, спина и ноги прямые, носки оттянуты, напряжены, касание стены только пятками, стоять 10 и более счетов.
СФП			
Прыжки через скакалку.	5-7	8-10	11-15
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	10-12	13-15	16-20
Выпрыгивание из приседа.	15-19	20-23	23-30
Подъём туловища из положения лёжа на спине руки за головой (пресс)	20-22	23-25	26-30
Переход из упора головой в татами на борцовский мост и обратно.	Отталкивание одной ногой или скручивание при возвращении, касание ещё одной точкой опоры.	Отталкивание одной ногой или скручивание при возвращении, нечёткое приземление.	Чёткое отталкивание двумя ногами и приземление на две стопы без скручивания в сторону и касания ещё одной точкой.
Забегания в упоре головой в ковёр по кругу вправо и влево.	Медленное, нечёткое выполнение с касанием плечом или коленом.	Чёткое выполнение без касания ещё одной точкой опоры.	Чёткое, быстрое выполнение без касания ещё одной точкой опоры.

Акробатика			
Кувырок вперед в группировке.	Нечёткий перекат через спину в упор присев с касанием головой и без фиксации группировки.	Нечёткий перекат через спину в упор присев с касанием головой или коленом, фиксация группировки несколько раз подряд.	Перекат через спину в упор присев, не касаясь головой, фиксация группировки несколько раз подряд.

Кувырок назад в группировке.	Нечёткий перекат на спину с выносом ног в сторону, с касанием головой и коленями в положение упор присев.	Нечёткий перекат на спину с выносом ног в сторону, с касанием головой в положение упор присев несколько раз подряд.	Перекат на спину с выносом ног в сторону, не касаясь головой в положение упор присев несколько раз подряд.
Кувырок вперед через плечо с самостраховкой.	Перекат через плечо на спину, голова на груди с касанием ковра или заваливание на бок, нечёткий хлопок рукой о ковёр, без правильной постановки ног.	Перекат через плечо на бок, голова на груди не касается ковра, нечёткий хлопок рукой о ковёр, неточная постановка ног, выполняется несколько раз подряд.	Перекат через плечо на бок, голова на груди не касается ковра, чёткий хлопок рукой о ковёр, правильная постановка ног, выполняется несколько раз подряд.
Падение на спину с самостраховкой.	Нечёткий перекат на спину с выносом ног в сторону, с касанием головой и коленями ковра, нечёткий хлопок руками о ковёр вдоль тела.	Перекат на спину с выносом ног в сторону, с касанием головой ковра, нечёткий хлопок руками о ковёр вдоль тела, выполняется несколько раз подряд.	Перекат на спину с выносом ног в сторону, голова на груди не касается ковра, чёткий хлопок руками о ковёр вдоль тела, выполняется несколько раз подряд.
Переворот с головы и рук.	Отталкивание с одной ноги, приземление на две стопы с касанием коленями и помощью руками, со скручиванием в сторону или заваливанием.	Отталкивание с одной ноги, мягкое касание лбом о ковёр, приземление на две стопы с касанием коленями или руками, выполняется несколько раз подряд.	Чёткое отталкивание с двух ног, мягкое касание лбом о ковёр, приземление на две стопы, выполняется в темпе несколько раз подряд.
Переворот в сторону (колесо).	Нечёткая постановка полусогнутых рук, ноги согнуты, приземление с касанием коленями или руками о ковёр.	Нечёткая постановка полусогнутых рук, ноги согнуты, выполняется в темпе несколько раз подряд.	Постановка прямых рук на одну линию, ноги прямые, выполняется в темпе несколько раз подряд.
Переворот с плеч (подъём разгибом).	Перекат на лопатки с касанием головой, разгиб ноги согнуты, приземление с касанием коленями и руками или тазом о ковёр.	Перекат на лопатки с возможным касанием головой, разгиб ноги согнуты, приземление на две стопы, выполняется несколько раз.	Перекат на лопатки, не касаясь головой, разгиб ноги прямые вместе, приземление на две стопы, выполняется в темпе несколько раз подряд.
Полёт-кувырок через «козла» с самостраховкой.	Отталкивание с одной ноги, ноги согнуты, жесткое приземление на руки с падением на бок, нечёткий хлопок рукой о ковёр, без правильной постановки ног.	Отталкивание с двух ног, ноги прямые вместе, мягкое приземление на руки в перекал на бок, чёткий хлопок рукой о ковёр, правильная постановка ног.	Отталкивание с двух ног, ноги прямые вместе, мягкое приземление на руки в перекал на бок, чёткий хлопок рукой о ковёр, правильная постановка ног.
Переворот через «козла».	Отталкивание с одной ноги, ноги согнуты, задержка при выполнении, нечёткое приземление на две стопы, касание третьей точкой опоры или заваливание.	Отталкивание с двух ног без замедления после разбега, ноги согнуты, задержка при выполнении, нечёткое приземление на две стопы или касание третьей точкой опоры.	Отталкивание с двух ног без замедления после разбега, ноги прямые вместе, мягкое отталкивание руками, чёткое приземление на две стопы.
Арабское сальто через «козла».	Отталкивание с замедлением после разбега, задержка при выполнении или перекал по пояснице, нечёткое приземление на две стопы, касание третьей точкой опоры или заваливание.	Нечёткое отталкивание без замедления после разбега, задержка при выполнении, руки не прижаты к груди, перекал по лопаткам с касанием тазом, нечёткое приземление на две стопы или касание третьей точкой опоры.	Чёткое отталкивание без замедления после разбега, руки прижаты к груди, перекал по лопаткам, приземление на две стопы.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Гимнастика/ В.М.Баршай, В.Н.Курьсь, И.Б.Павлов - Ростов на Дону: Феникс, 2009.
2. Настольная книга тренера физкультуры/ Составитель Б.И.Мишин. - М.: АСТ Астрель, 2003.
3. Дзюдо: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ С.Е. Табаков, С.В.Елисеев, А.В.Конаков. - М.: Советский спорт, 2008.
4. Дзюдо для начинающих/ Е.Я. Гаткин. - М., 2001.
5. Чумаков Е.М. Сто уроков дзюдо/ Под редакцией С.Е.Табакова. - изд.5-е, - М.: Физкультура и спорт, 2002.
6. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев; 2002.

Перечень аудиовизуальных средств.

Аудиовизуальные средства обучения (АВСО) - особая группа технических средств обучения, получивших наиболее широкое распространение в учебном процессе, включающая экранные и звуковые пособия, предназначенные для предъявления зрительной и слуховой информации.

- Видеозаписи с соревнований различного уровня.
- Презентации по различным темам: антидопинг, подготовка спортсменов - дзюдоистов, профилактика травматизма в спорте, история дзюдо.

Перечень интернет - ресурсов.

Министерство спорта Российской Федерации – <http://www.minsport.gov.ru>
Федерация дзюдо России - <https://www.judo.ru/>