

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА «ОЛИМПИА»**

СОГЛАСОВАНО

Тренерским советом

МБУ СП «СШОР «Олимпия»

Протокол № 1

«22» февраля 2018г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ СП

«СШОР «Олимпия»

Д.А. Даренских

« 22 » февраля 2018г.



**ПРОГРАММА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ
РАБОТЫ С НАСЕЛЕНИЕМ РАЗНОГО ВОЗРАСТА
С ЭЛЕМЕНТАМИ ДЗЮДО**

Сроки реализации программы: 1-3 года

Возраст занимающихся: с 5 лет

Составитель программы:
Заместитель директора по УВР
МБУ СП «СШОР «Олимпия»
Зайцева Т. В.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	
1.1	Общие положения.....	3
1.2	Характеристика вида спорта.....	4
2	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	
2.1	Планирование тренировочного процесса.....	5
2.2	Требования к технике безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия.....	6
3	ПРОГРАММНАЯ ЧАСТЬ	
3.1	Программный материал	7
3.2.	План-график распределения нагрузки.....	13
3.3	Программный материал	17
4	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	
4.1	Выполнение основных видов движений.....	22
4.2	Развитие физических качеств.....	23
5	СИСТЕМА ЗАЧЕТА И КОНТРОЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	
5.1.	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в спортивно-оздоровительную группу.....	26
5.2.	Методики тестирования и оценки показателей - развития физических качеств и двигательных способностей.....	29
6	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	
6.1.	Список литературы.....	31
6.2.	Перечень Интернет-ресурсов.....	32

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Общие положения

Программа спортивной подготовки по дзюдо разработана на основании:

- Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Письма Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 г. №ВМ-04- 10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;
- Приказа Минздравсоцразвития Российской Федерации от 09.08.2010 г. № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»;
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 21.08.2017 г. № 767 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо».

Программа для лиц, проходящих спортивную подготовку, на разных возрастных этапах направлена на решение следующих задач:

- формирование стойкого интереса и сознательного отношения к занятиям физической культурой, спортом вообще и дзюдо в частности;
- укрепление здоровья и закаливание организма лиц, проходящих спортивную подготовку;
- обеспечение разносторонней физической подготовки дзюдоистов и формирования специальных качеств, определяющих спортивный рост и успехи в соревнованиях;
- совершенствование техники и тактики, накопление опыта участия в соревнованиях;
- формирование умения на основе анализа результатов выступлений вносить коррективы в тренировочный процесс, цель которого достижение вершин спортивного мастерства;
- овладение навыками инструкторской и судейской практик.

Решение перечисленных задач осуществляется на каждом возрастном этапе тренировки, исходя из конкретных требований, учитывающих специализацию и квалификацию дзюдоистов. В основу отбора и систематизации материала положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

Принцип комплексности выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон тренировочного процесса: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовок, педагогического и медицинского контроля, восстановительных мероприятий.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, в постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, в единстве задач, средств и методов подготовки в соответствии с требованиями высшего мастерства.

Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи тренеры могут вносить свои коррективы в построение тренировочных циклов, занятий, не нарушая общих подходов.

Реализация спортивно-оздоровительной программы с элементами дзюдо, основывается на технологии содействия сохранению и укреплению здоровья.

Основной подход, реализуемый в технологии - формирование, сохранение и укрепление здоровья на основе использования всех позитивных факторов.

Принципы технологии сохранения и укрепления здоровья:

- создание оздоравливающей среды (организация целесообразного здоровь

укрепляющего пространства);

- профилактика здоровья (формирование рациональной осанки, укрепление свода стопы);
- природосообразность (учет и использование физиологических возможностей организма в соответствии с возрастным развитием, дифференцированный и индивидуальный подход);
- саморегуляция (важность приложения собственных усилий к укреплению здоровья).

Содержательные основы реализации технологии направлены на то, чтобы обеспечить сохранение и укрепление здоровья, всестороннее развитие личности и привить им устойчивый интерес и потребность к занятиям физическими упражнениями, изучить с занимающимися начальные формы упражнений дзюдо.

Основные задачи применения технологии:

- 1) повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды путем его закаливания;
- 2) укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование рациональной осанки;
- 3) содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов;
- 4) развитие физических качеств;
- 5) формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков (ходьба, бег, прыжки, метание и ловля, безопасное падение, плавание, сохранение правильной осанки);
- 6) формирование устойчивой потребности в занятиях физической культурой и интереса к начальным формам упражнений дзюдо.

При организации работы широко используются следующие средства и факторы: гигиенические факторы, оздоровительные силы природы, элементарный физический труд по самообслуживанию, физические упражнения.

1.2. Характеристика вида спорта

Дзюдо является одной из наиболее популярных современных систем восточных единоборств. Этот вид боевого искусства имеет глубокие исторические корни, он впитал в себя наиболее рациональные элементы национальных видов боевых искусств и культуры народов Востока.

Дзюдо («дзю» - значит мягкий, гибкий, скромный, «до» - путь, познание, манера держаться, точка зрения, склад ума) - одно из самых известных японских боевых искусств, основанное преимущественно на захватах и бросках.).

Отцом современного дзюдо считается профессор Дзигаро Кано, родившийся в 1860 г. в г. Микагэ, он создал новую систему физического совершенствования тела и духа - дзюдо.

Дзюдо - японское национальное единоборство, основой которого являются броски, удержания, болевые приемы (только руками и только на руки) и удушающие (задерживающие дыхание) приемы. Удары и часть наиболее травмоопасных приемов изучаются только в форме ката. Спортсмены выступают без обуви в специальной одежде - куртке с поясом и брюках (дзюдоки), на специальных матах - татами. При борьбе стоя с помощью различных приемов (подножек, подсечек, бросков и др.) спортсмены стремятся бросить друг друга на татами, при борьбе лежа, применяя захваты, удержать противника прижатым спиной к татами в течение 30 секунд или болевыми приемами и удушающими захватами заставить его признать себя побежденным. Продолжительность схваток, в зависимости от возраста, от 2 до 5 минут (без перерыва). От классических видов борьбы (греко-римская и вольная борьба) дзюдо отличается меньшим применением физической силы при выполнении приёмов и большим разнообразием разрешенных технических действий, что обусловлено, в том числе, и наличием одежды, за которую можно брать захваты.

В настоящее время параллельно развиваются так называемое традиционное дзюдо (представленное Кодокан дзюдо и рядом других школ дзюдо) и спортивное дзюдо, соревнования по которому проводятся на международном уровне и входят в программу Олимпийских Игр. Дзюдо - первый из всех видов восточных воинских искусств, вошедший в Олимпийскую программу игр. В программу летних Олимпийских игр соревнования по дзюдо среди мужчин были впервые включены в Токио (1964 год). Соревнования по дзюдо среди женщин были включены в официальную программу летних Олимпийских игр 1992 года в Барселоне.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Планирование тренировочного процесса

Планирование предусматривает распределение физических упражнений и приемов их проведения в различных формах физического воспитания на конкретных отрезках времени. Составление учебных планов для лиц, проходящих спортивную подготовку.

- соответствия плана нормативным и программным документам;
- учета общих принципов физического воспитания (гармоничного развития личности, связи с жизнедеятельностью, принципа оздоровительной направленности);
- реальности, конкретности, гибкости планирования.

Перспективное планирование системы занятий составлено для одного календарного года и сводится к распределению программного материала по месяцам. В процессе перспективного планирования разработаны «Примерные учебные планы занятий на 52 недели», планирование определяет и контрольные нормативы (табл. 1-3).

Текущее планирование предусматривает большую конкретность работы тренера по реализации задач и последовательности использования средств для их решения. Текущее планирование представлено в программе планами-графиками распределения материала для занимающихся.

Оперативное планирование охватывает временные рамки одной недели и представлено еженедельными план-схемами каждого занятия.

Таблица 1

Примерный учебный план на 52 недели

№ п/п		месяцы												
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Основы знаний	+	+	+	+	+	+	+	+	+				4
2.	Ходьба	+	+	+										1
3.	Равновесие	+	+	+										2
4.	Бег	+	+	+	+	+	+	+	+	+				5
5.	Лазанье				+	+	+							5
6.	Прыжки	+	+	+										5
7.	Катание, бросание, ловля мяча							+	+					4
8.	Имитационные упражнения			+						+				2
9.	ОРУ (общеразвивающие упражнения)	+	+	+	+	+	+	+	+	+				8
10.	Начальные формы упражнений дзюдо	+	+	+	+	+	+	+	+	+				8
11.	Висы				+	+								3
12.	Упоры						+	+						3
13.	Подвижные игры и игровые упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+				8
14.	Построения, перестроения	+	+											2
15.	Десятиминутные перерывы	+	+	+	+	+	+	+	+	+				16
16.	Зачетные требования	1								1				2
Всего часов:		9	10	9	9	7	7	9	9	9				78

2.2. Требования к технике безопасности при проведении тренировочных занятий

Для организации занятий, укрепляющих здоровье важно неукоснительно соблюдать технику безопасности и содействовать профилактике травматизма среди занимающихся.

Основные причины травматизма на тренировочных занятиях

I. Нарушение правил организации занятий:

- проведение занятий с большим числом детей па одного тренера, чем полагается;
- нахождение занимающихся в зале без присмотра тренера и неорганизованный вход и выход из зала;
- самовольный доступ к снарядам и тренажерам;
- неправильный выбор тренером места при проведении занятия, когда часть детей находится вне его поля зрения;
- недостаточные интервал и дистанция между занимающимися при выполнении групповых упражнений.

II. Нарушения в методике тренировки:

- форсированное обучение сложным, связанным с риском и психологическими трудностями для занимающихся упражнениями, без достаточной их подготовленности;
- чрезмерная нагрузка в ходе тренировки, связанное с этим значительное утомление, приводящее к снижению концентрации внимания;
- излишнее эмоциональное возбуждение, вызванное выполнением сложных упражнений, игр, эстафет.

III. Нарушение санитарно-гигиенических условий и формы одежды:

- недостаточная освещенность зала или площадки;
- отсутствие вентиляции;
- неудобная, сковывающая движения и затрудняющая теплообмен одежда;
- скользкая подошва обуви, высокий каблук, не завязанные шнурки;
- посторонние колющие предметы на одежде или в карманах (значки, булавки, заколки, мелкие игрушки и другое);
- бусы, цепочки, тесемки, завязывающиеся на шее;
- длинные, не убранные в косу или не подобранные под резинку волосы у девочек;
- очки у плохо видящих, не закрепленные на затылке резинкой.

IV. Отсутствие систематического врачебного контроля за физическим состоянием занимающихся:

- чрезмерность нагрузки для лиц, недавно перенесших заболевания;
- отсутствие систематической (2 раза в год) диспансеризации;
- отсутствие сведений о хронических заболеваниях и травмах.

V. Недооценка значения страховки и помощи:

- неправильная страховка или ее отсутствие при выполнении сложных упражнений на гимнастических снарядах, при выполнении основных видов движений;
- отсутствие матов под снарядами и тренажерами.

VI. Нарушение техники безопасности, неудовлетворительное состояние мест тренировки, инвентаря, оборудования:

- малые размеры зала или площадки для занятий;
- неровности пола, щели между татами, незакрепленные татами;
- неисправность татами (разрывы, разошедшиеся швы);
- неисправность снарядов и тренажеров, ненадежность крепления, разболтанность соединений, незатянутые гайки, торчащие болты и шурупы;
- неправильная, излишне скученная расстановка снарядов и тренажеров, при которой занимающиеся мешают друг другу выполнять упражнения;
- плохо закрепленные и неисправные электрические выключатели, розетки;

- низко повешенные декоративные растения, украшения, светильники;
- отсутствие защитных сеток на вентиляторах, до которых могут дотянуться занимающиеся;
- свободный доступ занимающихся к окнам, открытым для проветривания;
- отсутствие телефона в доступном месте;
- отсутствие в легкодоступном месте аптечки первой медицинской помощи.

Тренерам категорически запрещается включать в содержание занятий двигательные действия, не предусмотренные программой или повышающие риск травматизма: положения упора головой в татами, борцовского моста, перекидки из упора головой в татами на борцовский мост, забегания на борцовском мосту, стойка на голове и руках с выпрямленными ногами.

В процессе занятий необходимо реализовывать важнейшую задачу по формированию навыков безопасного падения.

3. ПРОГРАММНАЯ ЧАСТЬ

3.1 Программный материал для практических занятий

Основы знаний: гигиена спортивной формы и мест занятий, техника безопасности, элементарные приемы закаливания.

Ходьба: в разных направлениях, на носках, на пятках, змейкой между расставленными предметами, с различными положениями рук (на поясе, в стороны, за спиной, вверх); приставным шагом в сторону, вперед, назад; на внешнем крае стопы, в чередовании с бегом с высоким подниманием бедра.

Равновесие: перешагивание через предметы, ходьба по рейке гимнастической скамейки, бег по лежащей веревке.

Бег: в различных направлениях с ловлей и «увертыванием», с высоким подниманием бедра, «змейкой», между расставленными предметами, непрерывный 1-1,5 минуты, в чередовании с ходьбой 40-60 м, в быстром темпе 20-30 м.

Лазанье: по горизонтальной и наклонной гимнастической скамейке, по гимнастической стенке (высота 1,5-2 м) приставным и переменным шагом, с пролета на пролет, вправо-влево, проползание на животе, подтягиваясь руками на гимнастической скамейке.

Прыжки: на двух ногах (вместе, врозь), вверх с касанием головой шара, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), прыжки вверх на месте, направо, налево; подскок-прыжок на месте 20 раз (2-3 раза с перерывом), прыжки на одной ноге (правой, левой), в длину с места (50-70 см), в глубину с высоты 20-30 см, в длину через 4-6 линий, последовательно через 2-3 предмета (высота 5-10 см).

Прокатывание, бросание, ловля предметов: прокатывание мячей, обручей; бросание мяча вверх и ловля (3-4 раза), бросание об землю мяча и ловля, бросание мяча и ловля с расстояния 1-1,5 м, бросание об землю мяча и отбивание правой и левой рукой (4-6 раз), метание мяча в горизонтальную цель (расстояние 2-2,5 м) правой и левой рукой, метание в вертикальную цель (центр мишени на высоте 1,5 м) расстояние до цели 1,5-2 м.

Имитационные упражнения: движения спортсменов, движения в различных профессиях.

Общеразвивающие упражнения без предметов

1. И.п. - о.с., руки на поясе. 1 - руки в стороны; 2 - руки вверх, подняться на носки; 3 - руки в стороны; 4 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).

2. И.п. - стойка - ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 - руки в стороны; 2 - наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - исходное положение (4-6 раз)

3. И.П.. - о.с., руки на поясе. 1-2 - присесть, 3 - руки вынести вперед; 4 - вернуться в

исходное положение (4-6 раз).

4. И п. - о.с руки вдоль туловища. 1 - шаг вправо, руки в стороны; 2 - наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - исходное положение (4-6 раз).

5 И п - о с., руки вдоль туловища. 1 - правую ногу назад на носок, руки за голову; 2 - исходное положение. То же лево

б. И.п - о с., руки на поясе. 1 -прыжком ноги врозь, руки в стороны;

2 - прыжком ноги вместе. Выполняется на счет 1-8 (или под музыкальное сопровождение).

Общеразвивающие упражнения с предметами

Упражнения с флажками

1 И п - о с , флажки внизу. 1 - флажки вперед; 2 - флажки вверх; 3 - флажки в стороны; 4 - исходное положение (6-8 раз).

2 И п - стойка - ноги на ширине плеч, флажки у груди. 1 - поворот вправо (влево), правую руку в сторону;:

3. И.п. - о.с., флажки внизу. 1-2 - присесть, флажки вынести вперед; 3-4 - исходное положение (6-8 раз).

4 И п - стойка - ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 - флажки в стороны; 2 - наклон вперед к левой (правой) ноге; 3 - выпрямиться руки в стороны; 4-исходное положение (4-6 раз).

5. И.п. - о.с., флажки внизу. На счет 1-8 прыжки на двух ногах, небольшая пауза, затем вновь повторить прыжки.

6 И п - о с., флажки внизу. 1-2 - правую ногу отставить назад п носок, флажки вверх; 3-4 - вернуться в исходное положен, левой ногой (6-8 раз).

Упражнения с обручем

1 И п - о с обруч вниз. 1 - поднять обруч вперед; 2 - поднять обруч вверх; 3 - обруч вперед; 4 - вернуться в исходное по:

2 И.п. - стойка - ноги на ширине плеч, обруч на груди, хват рук с боков. 1 - поворот туловища вправо (влево), обруч вправо, руки прямые; 2 - вернуться в исходное положение (6-8 раз).

3. И.п. - о.с., хват рук с боков, обруч на груди. 1 - присесть, обруч вынести вперед; 2 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).

4. И.п. - стойка - ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1 - поднять обруч вверх; 2 - наклон вперед к правой (левой) ноге; 3 - выпрямиться, обруч вверх; 4 - исходное положение (4-6 раз).

5. И.п.-о.с. около обруча, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны в чередовании с небольшой паузой. Повторить 2-4 раза.

6. И.п. - стойка - ноги на ширине стопы, обруч в правой руке. 1 - махом обруч вперед; 2 - махом обруч назад; 3 - обруч вперед; 4 - переложить обруч в левую руку. То же левой рукой (4-6 раз).

7. И.п. - стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1 - поднять обруч вверх; 2 - наклониться вправо (влево), руки прямые; 3 - прямо, обруч вверх; 4 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).

8. И.п. - о.с., обруч на груди, руки согнуты. 1-2 - присесть, обруч вынести вперед; 3-4 - исходное положение (4-6 раз).

9. И.п. - сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках на груди. 1-2 - наклониться вперед, коснуться ободом носка правой ноги; 3-4 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).

10. И.п. - о.с., руки произвольно, обруч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг обруча на счет 1-7, на счет 8 - прыгнуть в обруч. Повторить 2-4 раза.

Упражнения с веревкой

Веревка лежит по кругу и дети располагаются по кругу на расстоянии двух шагов друг от друга.

1. И.п. - о.с. лицом в круг, веревка хватом сверху обеими руками.
1 - поднять веревку вверх, правую ногу отставить назад на носок;
2 - вернуться в исходное положение (6-8 раз). То же левой ногой.
2. И.п. - стойка - ноги врозь, веревка в обеих руках внизу. 1 - поднять веревку вверх;
2 - наклониться вниз, коснуться пола (по возможности); 3 - выпрямиться, поднять веревку вверх; 4 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).
3. И.п. - о.с., веревка хватом обеими руками сверху у груди. 1-2 - присесть, веревку вперед; 3-4 - исходное положение (6-8 раз).
4. И.п. - стойка в упоре на коленях, веревка внизу хватом сверху. 1 - поворот вправо (влево), коснуться рукой пятки левой ноги; 2 - вернуться в исходное положение (6-8 раз).
5. И.п. - стоя боком к веревке, лежащей на полу. Насчет 1-8 прыжки на двух ногах через веревку справа и слева, продвигаясь вперед, небольшая пауза и повторение прыжков (2-4 раза).

Упражнения со скакалкой

1. И.п. - о.с., скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1-2 - поднимаясь на носки, скакалку вверх; 3-4 - вернуться в исходное положение (6-8 раз).
2. И.п. - стойка - ноги врозь, скакалка внизу. 1 - шаг вправо, скакалку вверх; 2 - наклониться вправо; 3 - выпрямиться, скакалку вверх; 4 - исходное положение (6-8 раз).
3. И.п. - о.с., скакалка внизу. 1-2 - присесть, скакалку вперед; 3[^] - исходное положение (6-8 раз).
4. И.п. - стойка - ноги на ширине плеч, скакалка на плечах. 1 - поворот туловища вправо (влево); 2 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).
5. И.п. - ноги слегка расставлены, скакалка сзади внизу. Прыжки на двух ногах на месте с вращением скакалки вперед в чередовании с небольшой паузой.

Упражнения с мячами

С малым мячом

1. И.п. - о.с., мяч в правой руке. 1 - руки в стороны; 2 - руки вверх, переложить мяч в левую руку; 3 - руки в стороны; 4 - руки вниз (4-6 раз).
2. И.п. - стойка - ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1-2 - поворот вправо (влево), ударить мячом об татами; 3[^] - вернуться в исходное положение (4-6 раз).
3. И.п. - стойка - ноги на ширине стопы, мяч в правой руке. 1 - присесть, ударить мячом об татами, поймать его; 2 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).
4. И.п. - стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1-4 - с поворотом вправо (влево) прокатить мяч вокруг туловища (4-6 раз).
5. Игровое упражнение «Пингвины». Дети стоят по кругу, зажимают мяч между колен и по сигналу преподавателя прыгают на двух ногах, продвигаясь по кругу, как пингвины.

С мячом большого диаметра

1. И.п. - о.с., мяч в обеих руках внизу. 1 - поднять мяч вверх; 2 - шаг вправо (влево); 3 - приставить ногу; 4 - вернуться в исходное положение (6-8 раз).
2. И.п. - стойка - ноги на ширине стопы, мяч в согнутых руках перед собой. 1-2 - присесть, мяч вперед; 3-4 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).
3. И.п. - стойка - ноги врозь, мяч в обеих руках внизу. 1 - мяч вверх, руки прямые; 2 - поворот вправо (влево); 3 - выпрямиться, мяч вверх; 4 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).
4. И.п. - сидя, ноги вместе, мяч на стопах, руки в упоре сзади. 1-2 - поднять ноги

вверх, скатить мяч на живот, поймать его; 3-4 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).

5. И.п. - о.с., мяч внизу. 1-2 - поднимаясь на носки, поднять мяч вверх; 3-4 - вернуться в исходное положение (6-8 раз). И.п. - о.с., мяч в обеих руках внизу. 1 - поднять мяч вверх; 2 - шаг вправо (влево); 3 - приставить ногу; 4 - вернуться в исходное положение (6-8 раз).

6. И.п. - стойка - ноги на ширине стопы, мяч в согнутых руках перед собой. 1-2 - присесть, мяч вперед; 3-4 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).

7. И.п.-стойка-ноги врозь, мяч в обеих руках внизу. 1-мяч вверх, руки прямые; 2 - поворот вправо (влево); 3 - выпрямиться, мяч вверх; 4 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).

8. И.п. - сидя, ноги вместе, мяч на стопах, руки в упоре сзади. 1-2 - поднять ноги вверх, скатить мяч на живот, поймать его; 3-4 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).

9. И.п. - о.с., мяч внизу. 1-2 - поднимаясь на носки, поднять мяч вверх; 3-4 - вернуться в исходное положение (6-8 раз).

Упражнения с палкой

1. И.п. - о.с., палка внизу. 1 - палку вперед, правую (левую) ногу назад на носок; 2 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).

2. И.п. - о.с., палка на груди. 1 - присесть, палку вынести вперед; 2 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).

3. И.п. - стойка - ноги врозь, палка внизу. 1-2 - поворот туловища вправо (влево), руки прямые, колени не сгибать; 3-4 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).

4. И.п. - сидя ноги врозь, палка на коленях. 1 - палку вверх; 2 - наклон вперед, коснуться носка правой (левой) ноги; 3 - выпрямиться, палку вверх; 4 - вернуться в исходное положение (по 2-4 раза).

5. И.п. - лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой.

1 - прогнуться, поднять палку вперед; 2 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).

6. И.п. - о.с., палка внизу. 1 - прыжком ноги врозь, палку вверх;

2 - вернуться в исходное положение. На счет 1-8, повторить 2-4 раза.

7. Ходьба в колонне по одному на носках, палка в руках над головой 20-30 с.

Упражнения с кольцом (кольцеброс)

1. И.п. - о.с., кольцо в прямых руках перед собой, хватом двумя руками за середину снаружи. 1-2 - повернуть кольцо выкрутом рук до положения обратным хватом; 3-4 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).

2. И.п. - о.с., кольцо в обеих руках, хватом двумя руками за середину снаружи. 1 - присесть, кольцо вверх; 2 - вернуться в исходное положение (4-6 раз).

3. И.п. - стойка - ноги на ширине плеч, кольцо в правой руке. 1 - руки в стороны; 2 - руки вверх, переложить кольцо в левую руку;

3 - руки в стороны; 4 - руки вниз (6-8 раз).

4. И.п. - стойка - ноги на ширине стопы, кольцо в правой руке. 1 - поднять левую согнутую ногу, переложить под ней кольцо в другую руку; 2 - опустить ногу, руки вниз. То же правой ногой (4-6 раз).

5. И.п. - стойка - ноги на ширине плеч, кольцо внизу, хватом обеих рук за середину снаружи. 1 - прямые руки вперед; 2 - наклониться, коснуться кольцом пола; 3 - выпрямиться, кольцо вперед; 4 - исходное положение (4-6 раз).

6. И.п. - о.с., кольцо на голове, руки на поясе. 1 - шаг правой ногой вправо; 2 - приставить левую ногу; 3 - шаг левой ногой влево;

4 - приставить правую ногу, исходное положение (6-8 раз).

Начальные формы упражнений (элементы) дзюдо

- Стойка на голове и руках **согнувшись**;

- мост из положения лежа на спине **без касания татами головой**;
- падение на живот;
- падение кувырком;
- перемещение приставными шагами (обходя предметы, изменяя направления) по диагонали;
- повороты на 180° (скрестными шагами, круговым шагом);
- захваты с теснением, с переводом на спину, с освобождением;
- выведения из равновесия в исходном положении стоя на коленях (вперед-вправо, вперед-влево, назад-вправо, назад-влево) с захватом одной и двумя руками, захватом за гимнастическую палку;
- кувырок вперед в упор присев;
- имитационные упражнения с мячами (фрагментов боковой подсечки, передней подсечки, отхвата, зацепа голенью изнутри), положения тела в стойке, в партере.

Средства совершенствования самостраховки при падении

- Сед ноги вместе, руки лежат на животе, теннисный мяч прижат подбородком к груди, пережат назад, ноги вверх. Выполнять 6-8 раз.
- В парах с обручем. № 1 - сед ноги вместе, руками держит обруч, № 2 - стоит, держит обруч. По сигналу № 1 делает пережат назад, прижимая подбородок к груди. Выполнять 6-8 раз.
- В парах с обручем. № 1 стоит в обруче, № 2 его держит. № 1 сгибает ноги в коленях, вытягивает руки вперед, опрокидывается назад, прижав подбородок к груди и делает хлопок ладонями по татами. Выполнять 8-10 раз.
- В парах с обручем. № 1 - сед ноги врозь, обруч лежит на бедрах, руки вперед. № 2 держит обруч двумя руками. № 1 опрокидывается на спину, поднимая ноги вверх, прижимая подбородок к груди, делая хлопок руками. Выполнять 6-8 раз.
- В парах с набивным мячом (1 кг). Сед ноги врозь, мяч на татами рядом, катить мяч партнеру и одновременно опрокинуться назад, прижав подбородок к груди, выполняя хлопок руками по татами. Выполнять 8-10 раз попеременно.
- В парах с набивным мячом (1 кг). В полуприседе, мяч перед грудью, бросить мяч партнеру и одновременно опрокинуться назад, прижав подбородок к груди, выполняя хлопок руками по татами. Выполнять 10-12 раз попеременно.
- Держась за шест правой рукой, выполнять страховку на бок с хлопком левой рукой и постановкой подошвы правой стопы на татами. Выполнять 4-6 раз на каждую сторону.

Изучение падения кувырком

И.п. - правая нога впереди левой, поставить правую руку рядом с правой ногой (кисть развернута назад), поставить рядом левую руку пальцами вперед. Прижав подбородок к груди, наклониться вперед, пережатиться (ноги держать прямыми) одновременно выполнить хлопок по татами левой рукой и поставить подошву правой стопы. Выполнять 4-6 раз попеременно в каждую сторону.

Изучение падения вперед

- И.п. - стоя на коленях (разведены в стороны), руки подняты на уровень груди, ладони развернуты к татами. Плавно пережатиться вперед на ладони обеих рук и дополнительной опорой на предплечья и пальцы ног. Выполнять 6-8 раз.
- Положения тела в стойке: круглый присед, наклон, выпад влево, полный присед, стойка на коленях.
- Положение в партере: стойка на одном колене, положение высокого партера (скамеечка), положение лежа на груди.

Выведения из равновесия

(в и. п. стоя на коленях)

- Выведение вперед - в сторону двумя руками, разворачивая по вертикальному кругу, через захват за отворот прикладываются усилия по направлению вверх - в сторону, вдоль уха партнера под углом 45°, захватом за рукав по направлению вперед - вниз под тем же углом.

- Назад в сторону через захват за отворот прикладываются усилия в направлении вверх в сторону под углом 45° вдоль уха партнера, а в захвате за рукав сила направлена назад - вниз под тем же углом.

Фрагменты технических действий

(у степы, с теннисными мячами и набивными мячами - 1 кг)

- Боковая подсечка: фронтальная стойка, перемещение приставными шагами во фронтальной стойке, подсекающее движение бедром, голенью, стопой, «подметающее» движение стопы.

- Зацеп голенью: положение правосторонней (левосторонней) стойки, скрестный шаг левой (правой) ногой, поднять правую ногу, выполнить вращение наружу в тазобедренном суставе.

- Передняя подсечка: фронтальная стойка, скрестный шаг, вытягивать ногу вперед, разворачивая стопу внутрь.

- Отхват: подшаг правой (левой) ногой, разворачивая стопу наружу, мах прямой ногой (вынесенной вперед).

Упражнения с амортизатором

(топким резиновым жгутом)

- И.п. стоя лицом к месту прикрепления. Рывки руками к себе (одновременно, поочередно двумя руками, одной рукой). Выполнять 4-6 раз.

- И.п. стоя спиной к месту прикрепления. Рывки руками от себя (одновременно и поочередно двумя руками, одной рукой). Выполнять 4-6 раз.

Висы: различными способами хвата на перекладине, шесте, рукоходе; передвижения в висе.

Упоры: стоя, лежа, разными способами из различных исходных положений.

Подвижные игры и игровые упражнения

- С ходьбой и бегом: «Совушка», «Самолеты», «Догони свою пару», «Канатоходцы», «Успей выбежать», «Кто быстрее до кегли», «Быстро в шеренгу», «Быстро из круга», «Догони обруч», «Бездомный заяц».

- С прыжками: «Ловкие и быстрые», «Перебрось - поймай», «Перепрыгни - на задень», «Парашютисты», «С кочку на кочку».

- С ползанием и лазаньем: «Проползи - не урони», «Ловкие и сильные», «Медвежата».

- С бросанием и ловлей: «Передал - садись», «Переноска мячей», «Мяч над головой», «Мяч в воздухе», «Лево-право».

- С элементами дзюдо: «Не давай пояс водящему», «Тяни на булавки», «Кто сильнее», «Перетягивание пояса», «Точное движение», «Передай мяч», «Один за другим», «Регби на коленях с надувным мячом».

- На ориентирование в пространстве: «Найди и промолчи», «Фигуры», «Хитрая лиса», «Пройди - не упали», «Равновесие в парах».

- Формирующие гигиенические знания, умения, навыки: По теме «Здоровье» - показать умывание, зарядку.

Десятиминутные перерывы

- Упражнения на расслабление и вытяжение: потягивания в положениях лежа, сидя, стоя;
- последовательное расслабление частей тела, чередование его с напряжением;
- воздействие на биологически активные точки и зоны кожи (самомассаж);
- упражнения для развития мелких мышц рук, лица, мимики: рисование в воздухе, встряхивание кистями и пальцами рук, дирижирование; воспроизведение выражения на лице различных эмоциональных состояний (радость, печаль, испуг, гнев, удивление, равнодушие и др.);
- дыхательные и звуковые упражнения: дыхание в разном ритме (короткие и прерывистые, медленные и размеренные вдохи и выдохи); вдох через нос, выдох через рот и наоборот быстро и медленно; очистительное дыхание - вдох носом, выдох прерывистый, как спуск по ступенькам; вдохи и выдохи при наклонах в разные стороны в положении стоя и сидя по-турецки; энергичное произнесение звуков «п-б» (укрепление мышц губ), «т-д» (укреплении мышц языка), «к-г» (укрепление мышц полости глотки), слитное произнесение с постепенным ускорением звуков «т-у-г-д-и-к-» (укрепление мышц языка и гортани)
- упражнения на принятие и сохранение позы: имитация поз животных; изображение неживых предметов по наглядному образцу и по памяти (стул, мяч, чашка и т.п.), геометрических фигур (прямая линия, круг, треугольник и т.п.); имитация поз в непривычных ситуациях (пассажир в чемодане, кошка на люстре и др.); воспроизведение выразительных поз: напряженная, расслабленная поза; игры: «Внимание, снимаю!», «Замри», «Стоп-кадр» - имитация фотографических изображений (тяжелоатлет в рывке, прыгун в полете и т.п.); «Магазин игрушек» и др.
- задания с имитацией движений: игры с имитацией различных движений; двигательные инсценировки; «двигательные перевертыши» - выполнение движений противоположных заданным; придумывание названия показываемому движению («Заколдованные картинки»).

Безопасность жизнедеятельности

- Создавать благоприятные условия пребывания занимающихся, исключая возможность перегрузки, перенапряжения нервной системы, травматизма, переутомления;
- формировать у занимающихся понимание важности безопасного поведения, соблюдения необходимых норм при действиях с травмоопасными предметами (например, ножницами), правила поведения на улице и в транспорте, во время прогулки на природе;
- знакомить занимающихся с правилами, ограничивающими контакты с незнакомыми людьми, с больными;
- обучать основам правильного поведения при встрече с бездомными и незнакомыми животными;
- обучать умению ориентироваться на дорогах, при переходе улиц, перекрестков;
- формировать у них установку на то, что принимать пищу можно только в специально предназначенных для этого местах;

3.2. План-график распределения нагрузки

Тренировочные нагрузки, применяемые в спортивной подготовке, не должны превышать следующих значений:

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Спортивно-оздоровительный этап	
	1-й	Свыше года
Год подготовки		
Количество часов в неделю	5	5

Количество тренировок в неделю	3	3
Общее количество часов в год	260	260
Общее количество тренировок в год	156	156

Распределение программного материала:

	Раздел подготовки	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	12
2	Общая физическая подготовка	104
3	Специальная физическая подготовка	114
4	Техническая подготовка	20
5	Тактическая подготовка	
6	Контрольные испытания, соревнования	10
	Итого часов	260

План-график распределения нагрузки по кварталам и месяцам является документом планирования, определяющим порядок организации и проведения тренировочных занятий с лицами разного возраста. План-график разрабатывается с учетом времени, отводимого на занятия и включает учебный материал, рекомендуемый программой (табл.3).

Таблица 3

Распределение изучаемого материала для спортивно-оздоровительных групп с элементами дзюдо

№ п/п	Разделы содержания занятий	Месяцы												
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1.	<i>Основы знаний</i>													
	Техника безопасности	X												X
	Гигиена спортивной формы и мест занятий		X											
	Элементарные приемы закаливания			X				X		X				
2.	<i>Ходьба</i>													
	В разных направлениях	X												
	Змейкой между расставленными предметами		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	С различными положениями рук (на поясе, в стороны, за спиной, вверх)	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	Приставным шагом в сторону, вперед, назад		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	На внешнем крае стопы		X	X	X	X	X	X	X	X				
	В чередовании с бегом с высоким подниманием бедра			X	X	X	X	X	X	X				
3.	<i>Равновесие</i>													
	Перешагивание через предметы	X						X						
	Ходьба по рейке гимнастической скамейки	X							X					

	Бег по лежащей веревке		X							X			
	Ходьба с закрытыми глазами по линии 2-3 м			X									
4.	<i>Бег</i>												
	В различных направлениях с ловлей и увертыванием			X									
	С высоким подниманием бедра				X					X	X	X	
	Змейкой			X									
	Между расставленными предметами			X									
	Непрерывный 60—90 с	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
	В чередовании с ходьбой 40-60 м	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
В быстром темпе до 20-30 м													
5.	<i>Лазанье</i>												
	По горизонтальной и наклонной гимнастической скамейке	X				X							
	По гимнастической стенке (высота 1,5-2 м) приставным и переменным шагом		X				X						
	С пролета на пролет вправо-влево			X				X					
	Проползание на животе, подтягиваясь руками на гимнастической скамейке				X				X				
6.	<i>Прыжки</i>												
	На двух ногах (вместе, врозь)	X						X					
	Вверх с касанием головой шара	X						X					
	С продвижением вперед (2-3 м)	X						X					
	Вверх на месте, направо, налево	X						X					
	Подскок-прыжок на месте 20 раз (2-3 серии с перерывом)		X						X				
	Прыжки на одной ноге		X						X				
	В длину с места (50-70 см)				X					X			
	В глубину с высоты 20-30 см				X								
	В длину через 4-6 линий		X							X			
	Последовательно через 2-3 предмета (высота 5-10 см)				X					X			
7.	<i>Прокатывание, бросание, ловля предметов</i>												
	Прокатывание мячей, обручей			X				X				X	
	Бросание мяча вверх и ловля			X				X					
	Бросание об землю мяча и ловля			X				X					
	Бросание мяча и ловля с расстояния 1-1,5 м			X				X				X	
	Бросание об татами мяча и отбивание правой и левой рукой (4-6 раз)				X				X				
	Метание мяча в горизонтальную цель (расстояние 2-2,5 м) правой и левой рукой				X				X			X	
Метание в вертикальную цель (центр мишени на высоте 1,5 м) расстояние до цели 1,5-2 м				X				X			X		
8.	<i>Имитационные упражнения</i>												
	Движения спортсменов			X									
	Движения в профессиях									X			

9.	<i>ОФП (общеразвивающие упражнения)</i>											
	Без предметов	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
	С предметами: флажками	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
	обручем	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
	веревкой	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
	скалкой	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
	кубиками	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
	с малым мячом	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
	с мячом большого диаметра	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
	палкой	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
с кольцом (кольцеброс)	X	X	X	X	X	X	X	X	X			
На гимнастической скамейке	X	X	X	X	X	X	X	X	X			
10.	<i>Начальные формы упражнений (элементы) дзюдо</i>											
	Перемещения приставными шагами по диагонали			X				X				
	Повороты на 180° скрестным шагом			X				X		X	X	
	Повороты на 180° круговым шагом			X				X				
	Захваты «рукав-отворот» в и.п. стоя на коленях				X				X			
	Выведения из равновесия в и.п. стоя на коленях				X				X			
	Мост из положения лежа на спине без касания татами головой					X				X		
	Кувырок вперед в упор присев					X				X		
	Стойка на голове и руках согнувшись						X			X		
	Фрагменты боковой подсечки							X		X	X	
	Фрагменты передней подсечки							X				
	Фрагменты отхвата								X			
	Фрагменты зацепа голенью изнутри								X		X	
11.	<i>Висы</i>											
	Различным хватом на перекладине, шесте, рукоходе				X							
	Передвижение в виси					X						
12.	<i>Упоры</i>											
	Различными способами стоя, лежа						X			X		X
	Из различных исходных положений						X			X		X
13.	<i>Подвижные игры</i>											
	С ходьбой и бегом	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
	С прыжками	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
	С бросанием и ловлей мяча	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
	С ползанием	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
	На ориентирование в пространстве	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
	С элементами дзюдо	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X
<i>Построения, перестроения</i>												
	В две колонны	X										X
	Команды «Становись!», «Равняйся», «Смирно»	X										
	Размыкание на вытянутые вперед руки		X							X		

3.3. Программный материал

1. Средства технической подготовки

- 6 КЮ - белый пояс

REI - приветствие (поклон). Tachi-rei - приветствие стоя. Zarei - на коленях. OBI - пояс (завязывание). SHISEI - стойки. SHINTAI — передвижения: Ayumi-ashi — передвижение обычными шагами, Tsugi-ashi — передвижение приставными шагами: вперед-назад-влево-вправо; по диагонали. TAI-SABAКИ — повороты (перемещения тела): на 90° шагом вперед; на 90° шагом назад; на 180° скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали); на 180° скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали); на 180° круговым шагом вперед; на 180° круговым шагом назад. KUMI-KATA — захваты (основной захват — рукав-отворот).

KUZUSHI - выведение из равновесия

Mae-kuzushi	Вперед
Ushiro-kuzushi	Назад
Migi-kuzushi	Вправо
Hidari-kuzushi	Влево
Mae-migi-kuzushi	Вперед-вправо
Mae-hidari-kuzushi	Вперед-влево
Ushiro-migi-kuzushi	Назад-вправо
Ushiro-hidari-kuzushi	Назад-влево

UKEMI - падения

Yoko (Sokuho) - ukemi	На бок
Ushiro (Koho) - ukemi	На спину
Mae (Zenpo) - ukemi	На живот
Zenpo-tenkai-ukemi	Кувырком

- Связки технических элементов 6 КЮ:

Тори: основной захват (Kumi-kata) — выведение из равновесия вперед (Mae-kuzushi); Тори: основной захват (Kumi-kata) - выведение из равновесия назад (Ushiro-kuzushi); Тори: основной захват (Kumi-kata) — передвижение обычными шагами (Ayumi-ashi); Тори: основной захват (Kumi-kata) — выведение из равновесия назад вправо (Ushiro-migi-kuzushi); Тори: основной захват (Kumi-kata) — выведение из равновесия назад влево (Ushiro-hidari-kuzushi); Уке: падение на бок (Yoko); Уке: падение на спину (Ushiro).

- 5 КЮ — желтый пояс NAGE-WAZA - техника бросков

De-ashi-barai	Боковая подсечка под выставленную ногу
Hiza-guruma	Подсечка в колено под отставленную ногу
Sasae-tsurikomi-ashi	Передняя подсечка под выставленную ногу
Uki-goshi	Бросок скручиванием вокруг бедра
O-soto-gari	Отхват
O-goshi	Бросок через бедро подбивом
O-uchi-gari	Зацеп изнутри голенью
Seoi-nage	Бросок через спину с захватом руки на плечо

KATAME -WAZA — техника сковывающих действий

Hon-kesa-gatame	Удержание сбоку
Kata-gatame	Удержание с фиксацией плеча головой
Yoko-shiho-gatame	Удержание поперек
Kami-shiho-gatame	Удержание со стороны головы
Tate-shiho-gatame	Удержание верхом

- Подготовка к аттестации: изучение этикета, формирование правильной осанки, изучения специальной терминологии, развитие равновесия, составление связок из технических элементов 6 и 5 КЮ.

- Комбинации из элементов 5 КЮ: передняя подсечка под выставленную ногу (Sasae-tsurikomi-ashi) переход на выполнение удержания сбоку (Hon-kesa-gatame); бросок скручиванием вокруг бедра (Uki-goshi) переход на удержание со стороны головы (Kamishiho-gatame); зацеп изнутри голенью (O-uchi-gari) переход на удержание верхом (Tate-shiho-gatame); отхват (O-soto-gari) переход на удержание поперек (Yoko-shiho-gatame);

- Борьба в партере: в стандартных исходных положениях, в исходных положениях по заданию (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе), на выполнение конкретного удержания, уходы от удержаний; защиты от удержаний, поединки до 2 минут.

- Борьба в стойке: с односторонним сопротивлением, с обоюдным сопротивлением, с выполнением конкретного броска, поединки до 2 минут.

2. Средства тактической подготовки

Тактика проведения захватов, удержаний, бросков; тактика участия в соревнованиях по общефизической подготовке (тактическая установка «на демонстрацию определенного результата»).

3. Средства физической подготовки

а) Средства комплексного воздействия

Общеразвивающая подготовка (ОФП)

Для рук и плечевого пояса:

- для пальцев и кисти: сжимание пальцев в кулак и разжимание; сведение и сведение пальцев; движения из упоров стоя или лежа с опорой на кончики пальцев.

- для увеличения подвижности в суставах: движение кистями с переплетенными пальцами (ладони на себя — ладони от себя, «волна» кистями в лицевой плоскости); руки вверх, упор ладонью о ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей; хлопки в ладоши в положении локти в стороны, пальцы вперед-вверх; в упорах лежа, лежа сзади, сидя сзади перенесение тяжести тела с руки на руку, меняя положение кистей: пальцы внутрь, наружу, вперед, назад; в упорах присев, сидя на пятках опора на тыльную сторону кисти пальцами к себе, опора на пальцы, с выгибанием кисти кверху.

- для сгибателей и разгибателей предплечья: сгибания-разгибания рук в упорах лежа, сидя; переходы переступанием на руках из одних положений упоров в другие, прыжки на руках в упорах.

- для увеличения подвижности в плечевых суставах: рывковые движения прямыми или согнутыми руками в стороны, вверх, назад; то же в сочетании с наклонами, поворотами туловища; вращательные движения в плечевых суставах прямыми или согнутыми руками; пружинящие движения сгибая ноги из упора лежа сзади; пружинящие наклоны в упоре стоя на коленях, руки далеко вперед; прогибания в упоре лежа сзади ноги врозь с опорой на одну руку; мост.

- на расслабление мышц рук и плечевого пояса: свободные дугообразные движения руками в сочетании с полуприседами, выпадами, полунаклонами; последовательное расслабление мышц рук после напряженного принятия определенного положения; размахивание свободно висящими руками путем поворота туловища; встряхивание кистями, предплечьями, плечами в различных исходных положениях; последовательные или одновременные движения руками с акцентом на расслабление в момент опускания.

- для мышц бедра: приседание на двух и на одной ноге; ходьба в полуприседе; прыжки из полуприседов; наклоны с прямым туловищем из стойки на коленях; вставание

на колени и с колен; сгибания-разгибания в коленных суставах в положении лежа на животе.

- для мышц таза: поднятие таза из упора сидя; «ходьба» в седе; поднятие таза из положения лежа на спине.

- для увеличения подвижности в тазобедренных суставах: вращения тазом в стойке ноги врозь; пружинящие покачивания в выпадах; махи ногами; приседания в стойке ноги врозь, ноги развернуты наружу; наклоны в положении седа ноги вместе, седа ноги врозь; полушпагат, шпагат; пружинящие наклоны или движения ногами с захватом (помогая себе руками).

- для расслабления мышц ног: свободные махи ногами; потряхивания ногами в упоре сидя углом или лежа на спине углом; поочередные сгибания и разгибания ног в упоре сидя скольжением по полу с акцентом на расслабление; свободные скрестные движения голеньями, потряхивания стопами и голеньями в положении лежа на животе; чередование напряжений и расслаблений мышц ног в положениях сидя, лежа (ногу напряженно поднять, сгибая, расслабленно опустить).

Для мышц ног, туловища и шеи:

- для стопы и голени: поднятие на носки, на пятки (в стойках, в упорах стоя); ходьба на носках, на пятках; подскоки на одной и двух ногах; движения стопой на себя — от себя в упражнениях, связанных с движением ногами из исходного положения сидя, лежа.

- для увеличения подвижности в суставах: сгибания, разгибания, вращения стопой в упоре сидя; то же, помогая себе руками; из упора на пятках пружинящие движения, отрывая таз от пола; в положении выпада пружинящие движения, постараться коснуться пола пяткой находящийся сзади ноги; в стойке ноги врозь перенесение тяжести тела на внешнюю и внутреннюю части стопы (с ноги на ногу).

- для мышц туловища: движения ногами в упорах сидя (сгибания-разгибания, поднимания-опускания, разведения-сведения); поднятие туловища в сед из положения лежа на спине; поднятие ног в положении лежа на спине; одновременные движения ногами и туловищем из положения лежа на спине; поднятие туловища из положения лежа на животе; поднятие ног из положения лежа на животе; одновременное поднятие туловища и ног из этого же положения; из положения ноги врозь приседы с поворотами туловища и касанием руками пяток; из стойки на коленях ноги врозь повороты туловища с касанием пятки разноименной рукой; из седа ноги врозь повороты с опорой на одну руку в упор лежа боком; поднятие-опускание таза в упоре лежа боком.

- для увеличения подвижности позвоночника: наклоны назад из стойки ноги врозь; прогибания с упором на руки из положения лежа на животе; мост; пружинящие наклоны вперед в положениях стоя, сидя; пружинящие наклоны туловища в стороны; повороты туловища.

- для мышц шеи: в исходном положении руки на голове: наклоны головы вперед, назад, в стороны преодолевая сопротивление рук; в и.п. стоя на коленях с опорой головой о ладони (на мягкой опоре), перекаты со лба на затылок; борцовский мост.

- для увеличения подвижности в суставах: наклоны головы вперед, назад, в стороны; повороты головы; круговые движения головой.

- для расслабления мышц туловища и шеи: расслабленное «падение» головы вперед, назад, в стороны, круговые движения головой; покачивания, потряхивания головой и туловищем, наклонившись вперед; последовательное расслабление шеи, верхней части туловища, всего туловища; свободные круговые движения туловищем; приподнимание отдельных частей туловища с последующим расслаблением; чередование напряжений и расслаблений отдельных мышечных групп

Акробатические и гимнастические упражнения:

- группировка (сидя, лежа, перекаат назад в группировке);
- кувырки (вперед, назад, вперед со скрещенными ногами);

- боковой переворот;
- упоры (головой в ковер, упор присев, упор лежа);
- висы (на согнутых руках, вис лежа—девочки, подтягивание в висе и висе лежа — девочки, перемещение в висе на перекладине);
- мост из положения лежа на спине (гимнастический, борцовский);
- связка элементов (два кувырка вперед, кувырок вперед-назад, два кувырка назад);
- равновесие (ходьба с перешагиванием через предметы, с бросками и ловлей мяча, с отягощением - набивной мяч, диск от штанги - до 2 кг, повороты в полуприседе, в приседе;
- лазание по канату в три приема;
- прыжковые упражнения через скакалку, в длину с места, выпрыгивание из полуприседа, многоскоки).

Подвижные игры

В подвижных играх решаются различные задачи. Образовательные задачи помогают освоить занимающимся различные виды двигательных действий. Оздоровительные задачи, решаемые при помощи подвижных игр, оказывают благоприятное влияние на рост, развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата дзюдоистов. Решение этого вида задач значительно усиливает развитие физических качеств занимающихся. В процессе подготовки дзюдоистов целесообразно использовать подвижные игры, сходные по двигательным задачам с тестами для определения физической подготовленности. В этом случае занимающиеся с большим интересом повышают свою подготовленность (табл. 6). Воспитательные задачи направлены на усиление проявления положительных качеств занимающихся и на формирование полезных привычек (гигиена, режим дня и питания).

Таблица 6

Средства, повышающие физическую подготовленность занимающихся для выполнения контрольных испытаний

№ п/п	Преимущественное воспитание физического качества	Подвижная игра	Контрольное испытание
1.	Быстрота (скоростные способности)	Два мороза. К своим флажкам. Успей занять место. День и ночь. Белые медведи.	Челночный бег 3 x 10 м Бег 30 м с ходу
2.	Сила (силовые способности)	Петушинный бой. Выталкивание из круга. Тяни в круг. Перетягивание в парах. Перетягивание каната. Перетягивание пояса в парах, двух поясов обеими руками	Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Средства для развития общих физических качеств

- Силовые. Подтягивание на перекладине (мальчики), в висе лежа (девочки), сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены), лазание по канату с помощью ног, приседания, упражнения с гантелями (1 кг), набивным мячом (1-3 кг).
- Скоростные. Бег 10, 20, 30 метров; прыжки в длину и высоту с места-прыжки через барьер (или натянутую резинку) высота до 40 см, прыжки на скакалке.
- Повышающие выносливость. Чередование ходьбы и бега на листании и до 2000 метров, кросс 2000 метров (без учета времени), бег 1000 метров (на результат).
- Координационные. Челночный бег 3x10 метров, эстафета с передачей предмета, встречная эстафета; кувырки вперед, назад (в парах, в тройках), боковой переворот; из гимнастического моста поворот налево (направо) в упор на одно колено; спортивные игры - футбол, баскетбол, гандбол; подвижные игры; эстафеты.
- Повышающие гибкость. Упражнения на гимнастической стенке, на перекладине, упражнения для формирования осанки, упражнения для развития активной гибкости (сгибания-разгибания, наклоны-повороты, вращения-махи).

Средства специальной физической подготовки

- Силовые. Выполнение переворотов партнера в партере (переворачивание со спины на живот; с живота на бок, на спину, перевороты партнера (захватом двух рук, рычагом),

стоящего в упоре на кистях и коленях, упражнения в упоре головой в ковер, на борцовском мосту; уходы от удержаний за обусловленное время (20 с).

- Скоростные. Имитация бросков по технике 5 КЮ, выполнение специальных упражнений (высед, захват, самостраховка) на скорость.

- Повышающие выносливость. Освобождение от захватов (до 1 мин), борьба в партере (до 2 мин).

- Координационные. Выход на удержания из различных исходных положений (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе), имитационные упражнения с набивным мячом.

- Повышающие гибкость. Борцовский мост из стойки с помощью партнера.

Средства психологической подготовки

Средства волевой подготовки

а) Из арсенала дзюдо:

- Для воспитания решительности. Элементарные формы борьбы (за захват, за территориальное преимущество); моделирование реальных ситуаций поединка (дефицит времени, проигрыш конкретной оценки); командная борьба в своей тренировочной группе.

- Для воспитания настойчивости. Освоение приемов в обе стороны, слитное выполнение демонстрационного комплекса, поддержание равновесия при выполнении бросков, выполнение бросков на «фоне усталости».

- Для воспитания выдержки. Борьба по заданию (выполнение только защитных действий); ведение борьбы в неудобную сторону.

- Для воспитания смелости. Поединки с более сильным соперником, выполнение новых приемов, демонстрация комплексов 6 и 5 КЮ перед группой товарищей, участие в аттестации.

- Для воспитания трудолюбия. Поддержание в порядке спортивной формы, инвентаря, выполнение домашних заданий по изучению терминологии дзюдо.

б) Средства других видов деятельности:

- Для воспитания решительности. Кувырок в высоту через натянутую резинку (высота от 30 до 40 см), обогнать партнера, имеющего фору 1-2 метра в беге на 20—30 метров.

- Для воспитания настойчивости. Соблюдение режима дня, режима питания, успешное совмещение тренировочной деятельности с учебной работой в школе; соблюдение требований техники безопасности на тренировочных занятиях.

- Для воспитания выдержки. Преодоление усталости, преодоление трудностей при выполнении координационных упражнений.

- Для воспитания смелости. Прыжок, кувырок через партнера, стоящего в упоре на кистях и коленях.

- Для воспитания трудолюбия. Выполнение самостоятельных заданий по общей физической подготовке.

в) Средства нравственной подготовки

- Для воспитания чувства взаимопомощи. Страховка партнера, помощь при выполнении упражнений, подготовка и уборка инвентаря.

- Для воспитания дисциплинированности. Выполнение строевых упражнений: построения в шеренгу, перестроения (в круг из колонны по одному, из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два), размыкания приставными шагами, повороты на месте. Выполнение требований и заданий тренера, соблюдение этикета дзюдо, традиций спортивного коллектива.

- Для воспитания инициативности. Выполнение заданий по оформлению спортивного уголка, участие в конкурсе на лучшую технику броска, удержания.

Средства теоретической и методической подготовки

Формирование специальных знаний: техника безопасности на занятиях дзюдо, правила дзюдо, этикет в дзюдо, история дзюдо, гигиена занимающихся, аттестационные требования к технике 6 и 5 КЮ.

Средства соревновательной подготовки

Участвовать в соревнованиях по общей физической подготовке в 1 -2 соревнованиях по дзюдо в конце учебного года. Если, по мнению тренера дзюдоисты обладают достаточным уровнем физической, технической, тактической, психической подготовленности, то количество соревнований можно увеличить.

Средства проведения десятиминутных перерывов

- Упражнения на расслабление и вытяжение: потягивания в положениях лежа, сидя, стоя; последовательное расслабление частей тела, чередование его с напряжением.
- Воздействие на биологически активные точки и зоны кожи (самомассаж и взаимный массаж)
- Упражнения для развития мелких мышц рук, лица, мимики: рисование в воздухе, встряхивание кистями и пальцами рук, дирижирование; воспроизведение выражения на лице различных эмоциональных состояний (радость, печаль, испуг, гнев, удивление, равнодушие и др.);
- Дыхательные и звуковые упражнения: дыхание в разном ритме (короткие и прерывистые, медленные и размеренные вдохи и выдохи); вдох через нос, выдох через рот и наоборот быстро и медленно; очистительное дыхание - вдох носом, выдох прерывистый, как спуск по ступенькам; вдохи и выдохи при наклонах в разные стороны в положении стоя и сидя по-турецки; энергичное произнесение звуков «п-б» (укрепление мышц губ), «т-д» (укреплении мышц языка), «к-г» (укрепление мышц полости глотки), слитное произнесение с постепенным ускорением звуков «т-у-г-д-и-к-» (укрепление мышц языка и гортани)
- Упражнения на принятие и сохранение позы: имитация поз животных; изображение неживых предметов по наглядному образцу и по памяти (стул, мяч, чашка и т.п.), геометрических фигур (прямая линия, круг, треугольник и т.п.); имитация поз в непривычных ситуациях (пассажир в чемодане, кошка на люстре и др.); воспроизведение выразительных поз: напряженная, расслабленная поза; игры: «Внимание, снимаю!», «Замри», «Стоп-кадр» - имитация фотографических изображений (тяжелоатлет в рывке, прыгун в полете и т.п.); «Магазин игрушек» и др.
- Задания с имитацией движений: игры с имитацией различных движений; двигательные инсценировки; «двигательные перевертыши» - выполнение движений противоположных заданным; придумывание названия показываемому движению («Заколдованные картинки»).

4. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

4.1. Выполнение основных видов движения

Основные движения - жизненно необходимые для человека движения, которыми он пользуется в своей деятельности. К ним относятся: ходьба; бег; прыжки; катание, бросание, ловля мяча; лазанье; упражнения на равновесие; начальные формы упражнений дзюдо; игровые упражнения.

При выполнении упражнений в ходьбе необходимо обращать внимание на следующие детали:

- положение туловища прямое, плечи слегка разведены, голова приподнята, живот подтянут;
- движения рук и ног согласованы, при шаге правой ногой ребенок делает мах левой рукой

вперед, а при шаге левой - правой рукой;

- ровный, свободный шаг, с перекатом с пятки на носок.

В беге рекомендуется следить за выполнением следующих элементов:

- положение туловища - небольшой наклон вперед, голова приподнята;
- согласованность движений рук и ног - правая рука выносится вперед одновременно с левой ногой, а левая - одновременно с правой ногой. Руки полусогнуты в локтях, энергично отводятся назад;
- бег легкий, с отрывом от татами, быстрый, свободный.

Прыжок в длину с места выполняется правильно при соблюдении следующих условий:

- правильное исходное положение - наклон туловища вперед, ноги на ширине стопы, полусогнуты в коленях; руки отведены назад (положение старта пловца);
- энергичное отталкивание одновременно двумя ногами;
- мах руками вперед-вверх при отталкивании;
- мягкое, устойчивое приземление на пятки с перекатом на всю стопу, руки прямые вперед - в стороны.

Прыжок в длину с разбега получается при соблюдении условий выполнения:

- равноускоренный разбег;
- энергичное отталкивание одной ногой с одновременным махом рук вперед-вверх;
- сгибание ног в полете (положение группировки);
- мягкое, устойчивое приземление одновременно на обе ноги, на пятки с перекатом на всю стопу.

Прыжок в высоту с места выполняется при соблюдении рационального исходного положения, что важно если:

- поставить ноги на ширину стопы. Полуприсед, отвести руки назад;
- энергично выпрямляя полусогнутые ноги, оттолкнуться двумя ногами вверх и чуть-чуть вперед. Взмах руками вверх;
- сгибание ног в коленях, приблизив их к груди. Руки вперед;
- приземление на полусогнутые ноги на носки с перекатом на всю стопу. Руки вниз.

Метание предметов на дальность и в цель выполняется точно в случаях, когда:

- левая нога впереди на расстоянии $3/4$ шага, туловище в повороте в направлении метания;
- при замахе правая рука поднимается вперед-вверх и отводится назад над плечом до отказа, тяжесть тела переносится на сзади стоящую ногу, другая рука опущена вниз или согнута впереди;
- бросок выполняется энергичным разгибанием руки, тяжесть тела при этом переносится на впереди стоящую ногу.

Лазанье по гимнастической стенке (лестнице) характеризует кратковременная повторяемость элементов: поочередное движение рук и ног с момента опоры ноги на рейку лестницы и задержка обеих ног на них - приставной шаг.

4.2. Развитие физических качеств

Развитие основных психофизических качеств происходит в тесной связи с формированием двигательных навыков. Упражнения, направленные на развитие психофизических качеств, применяются в строгой последовательности, включаются в разные формы двигательной деятельности, в том числе в самостоятельную двигательную деятельность ребенка на прогулке.

Развитие быстроты движений. Быстрота - это способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Выполнение двигательной задачи кратковременно и не вызывает у ребенка утомления. Быстрота выполняемых движений не связана только с перемещением отдельных частей

тела (рук и ног). Выделяют три основные формы проявления быстроты:

- 1) латентное время двигательной реакции;
- 2) скорость отдельного движения;
- 3) частота движений.

Эти формы проявления быстроты относительно независимы друг от друга. Ребенок может иметь быструю реакцию, но быть медлительным в движении, и наоборот. Комплексное сочетание трех указанных форм определяет все случаи проявления быстроты.

Быстрота развивается в процессе обучения ребенка основным движениям. Необходимо использовать упражнения в быстром и медленном

беге: чередование бега в максимальном темпе на короткие дистанции с переходом на более спокойный темп. Выполнение упражнений в разном темпе способствует развитию у детей умения прикладывать различное мышечное усилие в соответствии с заданным темпом.

В игровой деятельности на занятиях используется бег из усложненных стартовых положений (сидя, стоя на одном колене, сидя в упоре присев).

Развитию быстроты способствуют подвижные игры, в которых подача определенного сигнала или игровая ситуация побуждают ребенка изменить скорость движения. В этот момент у ребенка формируется двигательная реакция на направление и скорость движущегося игрока с учетом расстояния и времени его приближения. Развитие быстроты влияет на подвижность нервных процессов, формирование пространственных, временных и пространственно-временных оценок, позволяет ребенку ориентироваться в изменяющихся условиях окружающей обстановки.

Развитие силы. Проявление силы обеспечивает не только преодоление внешнего сопротивления, но и придает ускорение массе тела и различным применяемым снарядам (передача мяча).

От развития силы зависит в значительной степени развитие других психофизических качеств - быстроты, ловкости, выносливости, гибкости.

Общеразвивающие упражнения, укрепляющие основные мышечные группы и позвоночник, направлены на постепенное развитие силы. При отборе упражнений для дошкольников уделяется особое внимание тем, которые вызывают кратковременные скоростно-силовые напряжения: упражнения в беге, метаниях, прыжках, лазаньи по вертикальной и наклонной гимнастической стенке. Упражнения подбираются с учетом возможностей опорно-двигательного аппарата ребенка. Они должны быть направлены на преимущественное развитие крупных мышечных групп, обеспечение хорошей реакции сердечно-сосудистой системы ребенка на кратковременные скоростно-силовые нагрузки.

Для развития силы необходимо также развивать быстроту движений и умение проявлять быструю силу (скоростно-силовые качества). Этому способствуют прыжки, бег (на 30 м), метание на дальность, спрыгивания с небольшой высоты с последующим подскоком вверх или вперед, впрыгивание на возвышение с места или с небольшого разбега, прыжок вверх из приседа, прыжки на месте и с продвижением вперед, чередуя умеренный и быстрый темп, на двух ногах через линии из лент, скакалок или палки. Развитию мышечной силы, координации движений, дыхательной системы способствуют упражнения с набивными мячами (например, поднимание набивного мяча вверх, вперед, опускание вниз,

приседание с мячом, прокатывание его, бросок мяча вперед от груди или толчок, бросок из-за головы). Все эти упражнения с учетом возраста детей включаются в общеразвивающие упражнения.

Развитие выносливости. Применительно к детям дошкольного возраста выносливость рассматривается как способность организма выполнять мышечную работу небольшой (50% от максимальной) и средней (60%) интенсивности в течение продолжительного времени в соответствии с уровнем физической подготовленности.

Целесообразно говорить лишь о развитии общей выносливости, так как именно аэробное энергообеспечение в большей степени соответствует их возможностям и способствует всестороннему физическому развитию. Необходимость развития выносливости с дошкольного возраста обусловлена рядом причин, основными из которых являются следующие.

1. Выносливость как способность к длительной мышечной работе небольшой интенсивности позволяет укрепить организм ребенка и в первую очередь сердечно-сосудистую, дыхательную, костно-мышечную системы, что оказывает благоприятное воздействие на физическое и психическое здоровье, в целом способствует его всестороннему гармоничному развитию.

2. Целенаправленная работа по развитию выносливости улучшает функционирование организма, повышает их работоспособность (физическую, умственную), что особенно важно в плане подготовки детей к школе.

3. Необходимость развития выносливости у детей дошкольного возраста определяется еще и тем, что целенаправленные движения, особенно циклического типа, помогают раскрыть и развить их природные задатки: только в этот период возможно повысить уровень максимального потребления кислорода, который является важнейшим показателем физической работоспособности человека, показателем его аэробных возможностей.

4. Большое значение имеет развитие выносливости для формирования волевых качеств личности, черт характера человека: целеустремленности, настойчивости, упорства, смелости и решительности, уверенности в своих силах. Физические упражнения являются средствами, которые помогают детям научиться преодолевать возникающие трудности, мобилизовывать себя.

Существует зависимость общей выносливости от функциональных возможностей организма детей, от подготовленности к мышечной работе различных органов и систем (особенно центральной нервной системы, сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечного аппарата), от степени владения техникой движений, экономного их выполнения. Большую роль в развитии выносливости играют волевые факторы, за счет которых может быть продолжена мышечная работа, несмотря на постепенно нарастающее утомление. Но у дошкольников они не являются окончательно сформированными, поэтому им довольно трудно бывает справиться с утомлением.

У детей подчеркивается необходимость более широкого использования ходьбы, бега, лазанья, катания на велосипеде - движений, которые требуют участия в работе большого числа мышечных групп, способствуя всестороннему физическому развитию.

Развитие гибкости. Гибкость - морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата, характеризующее степень подвижности его звеньев. Гибкость определяется эластичностью мышц и связок, детерминирующих амплитуду движений.

При развитии у детей грациозности, пластичности, красоты движений следует помнить, что все движения приобретаются как результат научения.

Одним из важных средств развития гибкости являются наклоны и повороты, сгибания и разгибания, вращения и махи, упражнения на растягивание, или «стрейтчинговые» движения.

Стрейтчинг - это специально разработанная система упражнений, направленных на совершенствование гибкости и подвижности в суставах, а вместе с тем и на укрепление этих суставов, тренировку мышечно-связочного аппарата с целью улучшения эластических свойств, создание прочных мышц и связок. Для этого применяют очень медленные и плавные движения (сгибания и разгибания), направленные на растягивание той или иной группы мышц, когда в течение некоторого времени принимается и удерживается определенная поза.

Большое значение в жизнедеятельности дошкольника имеет хорошая осанка. Формирование и поддержание правильной осанки является одной из главных задач

физического воспитания. Очень полезны для этого упражнения на растяжку. Они укрепляют мышцы и связочный аппарат, при растягивании позвоночника увеличиваются межпозвоночные промежутки, уменьшается сдавливание нервов, давление на заднюю продольную связку, восстанавливается циркуляция крови, лимфы, оказывается воздействие на рецепторы мышц.

Развитие ловкости. Ловкость - способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться), быстро перестраивать деятельность в соответствии с требованиями изменяющейся обстановки.

Два пути развития ловкости: накопление разнообразных двигательных навыков и умений; совершенствование способности перестраивать двигательную деятельность в соответствии с изменениями обстановки.

В качестве методических приемов для развития ловкости рекомендуются:

- применение упражнений с необычными исходными положениями;
- зеркальное выполнение упражнений;
- изменение скорости и темпа движений;
- варьирование пространственных границ, в которых выполняется упражнение;
- усложнение упражнений дополнительными движениями.

Для развития ловкости у дошкольников рекомендуются подвижные игры, общеразвивающие упражнения с предметами, изучение новых упражнений. Развивать ловкость на фоне утомления нецелесообразно, упражнения необходимо проводить в подготовительной части занятия или начале основной.

5. СИСТЕМА ЗАЧЕТА И КОНТРОЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

5.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в спортивно-оздоровительную группу

1. Бег 30 м (сек).
2. Челночный бег 3x10м.(сек)
3. Прыжок в длину с места (см.)
4. Подтягивание из виса (кол-во раз)- юноши
Сгибание рук в упоре лежа (отжимание) (кол-во раз) - девушки
5. Непрерывный бег 5 минут (м).

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ

Приемных, переводных и выпускных требований к оценке показателей развития физических качеств и двигательных способностей

Возраст учащихся	<u>Мальчики-юноши</u>				
	<u>БАЛЛЫ</u>				
	5	4	3	2	1
<u>Скоростные физические качества - бег 30 м (сек)</u>					
7 лет	6,5 и мен.	6,6-7,0	7,1-7,5	7,6-8,0	8,1 и бол.
8 лет	6,2 и мен.	6,3-6,7	6,8-7,2	7,3-7,7	7,8 и бол.
9 лет	5,9 и мен.	6,0-6,4	6,5-6,9	7,0-7,4	7,5 и бол.
10 лет	5,6 и мен.	5,7-6,1	6,2-6,6	6,7-7,1	7,2 и бол.
11 лет	5,3 и мен.	5,4-5,3	5,9-6,3	6,4-6,8	6,9 и бол.
12 лет	5,0 и мен.	5,1-5,5	5,6-6,0	6,1-6,5	6,6 и бол.
13 лет	4,7 и мен.	4,3-5,2	5,3-5,7	5,8-6,2	6,3 и бол.
14 лет	4,4 и мен.	4,5-4,9	5,0-5,4	5,5-5,9	6,0 и бол.
15 лет	4,2 и мен.	4,3-4,7	4,8-5,2	5,3-5,7	5,8 и бол.
16 лет	4,2 и мен.	4,2-4,6	4,7-5,1	5,2-5,6	5,7 и бол.

17 и ст.	4,0 и мен.	4,1-4,5	4,6-5,0	5,1-5,5	5,6 и бол.
----------	------------	---------	---------	---------	------------

Возраст учащихся	<u>Девочки-девушки</u> <u>БАЛЛЫ</u>				
	5	4	3	2	1
<u>Скоростные физические качества - бег 30 м (сек)</u>					
7 лет	6,5 и мен.	6,6-7,0	7,1-7,5	7,6-8,0	8,1 и бол.
8 лет	6,2 и мен.	6,3-6,7	6,8-7,2	7,3-7,7	7,8 и бол.
9 лет	6,0 и мен.	6,1-6,5	6,6-7,0	7,1-7,5	7,6 и бол.
10 лет	5,8 и мен.	5,9-6,3	6,4-6,8	6,9-7,3	7,4 и бол.
11 лет	5,6 и мен.	5,7-6,1	6,2-6,6	6,7-7,1	7,2 и бол.
12 лет	5,3 и мен.	5,4-5,8	5,9-6,3	6,4-6,8	6,9 и бол.
13 лет	5,0 и мен.	5,1-5,5	5,6-6,0	6,1-6,5	6,6 и бол.
14 лет	4,8 и мен.	4,9-5,3	5,4-5,8	5,9-6,3	6,4 и бол.
15 лет	4,5 и мен.	4,4-5,0	5,1-5,5	5,6-6,0	6,1 и бол.
16 лет	4,4 и мен.	4,5-4,9	5,0-5,4	5,5-5,9	6,0 и бол.
17 и ст.	4,3 и мен.	4,4-4,8	4,9-5,3	5,4-5,8	5,9 и бол.

Координационные физическая качества - Челночный бег 3x10м.(сек)

Возраст учащихся	<u>Мальчики-юноши</u> <u>БАЛЛЫ</u>				
	5	4	3	2	1
<u>Координационные физические качества челночный бег 3 x 10 м (сек)</u>					
7 лет	8,3 и мен.	8,4-8,8	8,9-9,3	9,4-9,8	9,9 и бол.
8 лет	8,1 и мен.	8,2-8,6	8,7-9,1	9,2-9,6	9,7 и бол.
9 лет	7,9 и мен.	8,0-8,4	8,5-8,9	9,0-9,4	9,5 и бол.
10 лет	7,7 и мен.	7,8-8,2	8,3-8,7	8,8-9,2	9,3 и бол.
11 лет	7,5 и мен.	7,6-8,0	8,1-8,5	8,6-9,0	9,1 и бол.
12 лет	7,3 и мен.	7,4-7,8	7,9-8,3	8,4-8,8	8,9 и бол.
13 лет	7,0 и мен.	7,1-7,5	7,6-8,0	8,1-8,5	8,6 и бол.
14 лет	6,8 и мен.	6,9-7,3	7,4-7,8	7,9-8,3	8,4 и бол.
15 лет	6,6 и мен.	6,7-7,1	7,2-7,6	7,7-8,1	8,2 и бол.
16 лет	6,4 и мен.	6,5-6,9	7,0-7,4	7,5-7,9	8,0 и бол.
17 и ст.	6,3 и мен.	6,4-6,8	6,9-7,3	7,4-7,8	7,9 и бол.

Возраст учащихся	<u>Девочки-девушки</u> <u>БАЛЛЫ</u>				
	5	4	3	2	1
<u>Координационные физические качества челночный бег 3 x 10 м (сек)</u>					
7 лет	8,4 и мен.	8,5-8,9	9,0-9,4	9,5-9,9	10,0 и бол.
8 лет	8,3 и мен.	8,4-8,8	8,9-9,3	9,4-9,8	9,9 и бол.
9 лет	8,1 и мен.	8,2-8,6	8,7-9,1	9,2-9,6	9,7 и бол.
10 лет	7,9 и мен.	8,0-8,4	8,5-8,9	9,0-9,4	9,5 и бол.
11 лет	7,7 и мен.	7,8-8,2	8,3-8,7	8,8-9,2	9,3 и бол.
12 лет	7,5 и мен.	7,6-8,0	8,1-8,5	8,6-9,0	9,1 и бол.
13 лет	7,3 и мен.	7,4-7,8	7,9-8,3	8,4-8,8	8,9 и бол.
14 лет	7,1 и мен.	7,2-7,6	7,7-8,1	8,2-8,6	8,7 и бол.

15 лет	6,9 и мен.	7,0-7,4	7,5-7,9	8,0-8,4	8,5 и бол.
16 лет	6,7 и мен.	6,8-7,2	7,3-7,7	7,8-8,2	8,3 и бол.
17 и ст.	6,6 и мен.	6,7-7,1	7,2-7,6	7,7-8,1	8,2 и бол.

Силовые физические качества: прыжок в длину с места (см.)

Мальчики-юноши.

Возраст учащихся	БАЛЛЫ				
	5	4	3	2	1
7 лет	156 и бол.	141-155	126-140	111-125	110 и мен.
8 лет	166 и бол.	151-165	136-150	121-135	120 и мен.
9 лет	176 и бол.	161-175	146-160	131-145	130 и мен.
10 лет	186 и бол.	171-185	156-170	141-155	140 и мен.
11 лет	196 и бол.	181-195	166-180	151-165	150 и мен.
12 лет	211 и бол.	196-210	181-190	166-180	165 и мен.
13 лет	226 и бол.	211-225	196-210	181-195	180 и мен.
14 лет	236 и бол.	221-235	206-220	191-205	190 и мен.
15 лет	251 и бол.	236-250	221-235	206-220	205 и мен.
16 лет	266 и бол.	251-265	236-250	221-235	220 и мен.
17 лет	286 и бол.	271-285	251-270	236-250	235 и мен.

Девочки-девушки.

Возраст учащихся	БАЛЛЫ				
	5	4	3	2	1
7 лет	151 и бол.	136-150	121-135	111-120	110 и мен.
8 лет	156 и бол.	146-155	130-145	121-130	120 и мен.
9 лет	161 и бол.	151-160	141-150	131-140	130 и мен.
10 лет	171 и бол.	161-170	151-160	141-150	140 и мен.
11 лет	181 и бол.	171-180	161-170	151-160	150 и мен.
12 лет	191 и бол.	181-190	171-180	161-170	160 и мен.
13 лет	206 и бол.	196-205	186-195	176-185	175 и мен.
14 лет	221 и бол.	211-220	201-208	191-200	190 и мен.
15 лет	231 и бол.	221-230	211-220	201-210	200 и мен.
16 лет	241 и бол.	231-240	221-230	211-220	210 и мен.
17 лет	251 и бол.	241-250	231-240	221-230	220 и мен.

Подтягивание из виса (кол-во раз).

Мальчики-юноши

Возраст учащихся	БАЛЛЫ				
	5	4	3	2	1
7 лет	8 и бол.	6-7	4-5	2-3	0-1
8 лет	9 и бол.	7-8	4-6	2-3	0-1
9 лет	10 и бол.	7-9	4-6	2-3	0-1
10 лет	11 и бол.	8-10	5-7	2-4	0-1
11 лет	13 и бол.	9-12	5-8	2-4	0-1
12 лет	15 и бол.	11-14	7-10	3-6	0-2
13 лет	18 и бол.	13-17	8-12	3-7	0-2
14 лет	21 и бол.	15-20	9-14	3-8	0-2
15 лет	25 и бол.	18-24	11-17	4-10	0-3
16 лет	29 и бол.	21-28	13-20	4-12	0-3
17 лет	35 и бол.	25-34	15-24	5-14	0-4

Сгибание рук в упоре лежа (отжимание) (кол-во раз).

Девочки-девушки

Возраст учащихся	БАЛЛЫ				
	5	4	3	2	1
7 лет	10 и бол.	7-9	4-6	2-3	0-1
8 лет	12 и бол.	9-11	5-8	3-4	0-2
9 лет	14 и бол.	10-13	6-9	3-5	0-2
10 лет	16 и бол.	11-15	7-10	4-6	0-3
11 лет	18 и бол.	13-17	8-12	4-7	0-3
12 лет	21 и бол.	15-20	9-14	5-8	0-4
13 лет	24 и бол.	17-23	10-16	5-9	0-4
14 лет	27 и бол.	20-26	12-19	6-11	0-5
15 лет	31 и бол.	22-30	14-21	6-13	0-5
16 лет	35 и бол.	26-34	16-25	6-15	0-5
17 лет	40 и бол.	29-39	18-28	7-17	0-6

Выносливость - непрерывный бег 5 минут (м).

Мальчики-юноши.

Возраст учащихся	БАЛЛЫ				
	5	4	3	2	1
7 лет	1060 и бол.	980-1059	900-979	820-899	819 и мен.
8 лет	1140 и бол.	1040-1139	950-1039	860-949	859 и мен.
9 лет	1210 и бол.	1110-1209	1000-1109	900-999	898 и мен.
10 лет	1280 и бол.	1170-1279	1060-1169	940-1059	939 и мен.
11 лет	1350 и бол.	1230-1349	1100-1229	980-1099	939 и мен.
12 лет	1420 и бол.	1300-1419	1140-1299	1020-1139	1019 и мен.
13 лет	1480 и бол.	1340-1479	1200-1339	1060-1199	1059 и мен.
14 лет	1560 и бол.	1410-1559	1260-1409	1110-1259	1109 и мен.
15 лет	1620 и бол.	1470-1619	1320-1469	1170-1319	1169 и мен.
16 лет	1680 и бол.	1530-1679	1380-1529	1210-1379	1209 и мен.
17 лет	1750 и бол.	1600-1749	1400-1599	1250-1399	1249 и мен.

Девочки-девушки.

Возраст учащихся	БАЛЛЫ				
	5	4	3	2	1
7 лет	1050 и бол.	970-1049	890-969	810-889	809 и мен.
8 лет	1130 и бол.	1030-1129	940-1029	850-939	849 и мен.
9 лет	1200 и бол.	1100-1199	990-1099	890-989	880 и мен.
10 лет	1240 и бол.	1140-1239	1040-1139	940-1039	939 и мен.
11 лет	1280 и бол.	1180-1279	1080-1179	980-1079	979 и мен.
12 лет	1320 и бол.	1220-1319	1120-1219	1020-1119	1019 и мен.
13 лет	1400 и бол.	1300-1399	1200-1299	1100-1199	1099 и мен.
14 лет	1460 и бол.	1360-1459	1260-1359	1160-1259	1159 и мен.
15 лет	1520 и бол.	1420-1519	1320-1419	1220-1319	1219 и мен.
16 лет	1580 и бол.	1430-1579	1380-1479	1280-1379	1279 и мен.
17 лет	1630 и бол.	1530-1629	1430-1529	1330-1429	1329 и мен.

5.2. Методики тестирования и оценки показателей - развития физических качеств и двигательных способностей

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных способностей

проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Организация и проведение тестирования

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создания одинаковых условий для всех занимающихся в спортивной школе при выполнении упражнений. Тестирование проводится в соответствии учебным планом, внутреннем календарём и приказом директора в установленные сроки (сентябрь, май ежегодно). Результаты соревнований - тестирования оформляются протоколом) и заносятся в журнал учета тренировочных занятий.

1. Бег 30 м/с высокого старта.

Проводится на дорожке в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиям, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается две попытки.

Оборудование: Секундомеры фиксирующие десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция 30 метров, финишная отметка, стартовый пистолет или флажок.

Описание теста: По команде "На старт" испытуемые становятся у стартовой линии в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, даётся сигнал стартера.

Результат: Время с точностью до десятой доли секунды заносится в протокол после чего вписывается фамилия испытуемого.

2. Непрерывный бег 5 минут.

Условия проведения те же. Учитывают расстояние, которое преодолевает спортсмен в течении бега за 5 минут. Разрешается одна попытка.

3. Челночный бег 3x10 м.

Проводится в спортивном зале и спортивной обуви.

Оборудование: Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды.

Тщательно отмеряют участок в 10 метров на дорожке в 15 метров, отмечая начало его и конец линией.

За каждой чертой два полукруга радиусом 50 см. на дальний конец (полукруг) от финишной линии кладут кубик 5 см.

Описание теста: Спортсмен становится за ближней чертой на линии старта и по команде "Марш" начинает бег в сторону финишной черты; обегая полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к финишной черте, пробегая её. Учитывают время.

Результат: выполнения задания от команды "Марш" до пересечения линии финиша, разрешается одна попытка.

4. Прыжок в длину с места.

Проводится на стадионе, при наличии прыжковой ямы или на резиновом покрытии, исключая жесткое приземление.

Оборудование: Прыжковая яма или резиновая дорожка, рулетка или линейка для измерения прыжка.

Описание теста: Выполняется толчком двух ног от линии или края доски в прыжковую яму или на покрытие. Разрешается три попытки.

Результат: Дальность прыжка измеряется в см. Итоговый берётся лучший результат.

5. Подтягивание в висе на перекладине.

Проводится на перекладине в зале или на стадионе.

Оборудование: Высокая перекладина.

Описание теста: Подтягивание выполняется из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины, разрешается одна попытка.

Результат: Засчитывается - количество раз.

6. Сгибание рук в упоре лёжа (отжимания).

Проводится в спортивном зале разрешается одна попытка.

Описание теста: Из упора лёжа, ноги вместе. Отжимание от пола руки сгибаются до угла в 90° в локтевых суставах.

Результат: Оценивается количество раз. Разрешается одна попытка.

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

6.1. Список литературы

1. *Жерар де ля Тай.* Дзюдо: Правила. Техника. Поединок. Практика. - М.: АСТ-Астрель, 2005. - 47 с.
2. *Кожухова Н.Н., Рыжакова Л.А., Борисова М.М.* Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Схемы и таблицы. - М: ВЛАДОС, 2003. - 192 с.
3. *Крусева Т. О.* Справочник инструктора по физической культуре в детских дошкольных учреждениях. - Ростов н/Д: Феникс, 2005. - 253 с.
4. *Максименко А.М.* Основы теории и методики физической культуры. - М., 2001. - 319 с.
5. Методические рекомендации для руководителей и специалистов по физическому воспитанию. Технические требования к инвентарю, оборудованию и местам проведения занятий физической культурой в образовательных учреждениях / Составители: Грибачева М.А., Бегун И.С. - М., 2005.
6. Примерная дополнительная образовательная (учебная) программа (для групп общей физической подготовки, спортивно-оздоровительных групп неспециализированных (с минимальным использованием средств дзюдо), спортивно-оздоровительных групп по дзюдо в ДКЖ ФП, ДЮСШ) / Свищев И.Д., Соловейчик С.И., Юдаев С.В., Глушко-ва Э.А., Ерёгина С.В., Подливаев Б.А., Жердев В.Э., Крищук С.А. - М.: СпортАкадемПресс. - 2003. - 110 с.
7. Программно-методическое обеспечение оздоровительных занятий юных дзюдоистов: Методические рекомендации / Авт.-сост. А.С. Перевозников. - Челябинск, 2003. - 19 с.
8. *Солодков А.С., Сологуб Е.Б.* Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. Изд. 2-е. испр. и доп. - М.: Олимпия Пресс, 2005. - 258 с.
9. *Степана Икова Э.Я.* Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: «Академия», 2001. - 368 с.
10. *Столяров В.И.* Стань спартианцем - участником нового движения «Старт!» (новая социальная развлекательно-игровая программа). - М.: АНО «Центр развития спартианской культуры», Центр культуры здоровья и спартианского воспитания РГУФК, 2005. - 50 с.
11. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Т.Ю. Круцевич. - Киев: Олимпийская литература, 2003. - 423 с.
12. *Янкелевич Е.И.* Физическое воспитание детей от 0 до 7 лет. - М.: Физкультура и спорт, 1999. - 206 с.
13. *Franco Capelletti.* IL PRIMO JUDO. - Milano: Sperling&Kupfer Editori, 2002. - 161 p.
14. Сто уроков дзюдо/ Чумаков Е.М. Под редакцией С.Е. Табакова. – изд.5-е, - М.: Физкультура и спорт, 2002.
15. Физическая подготовка борца: Учебное пособие/ Е.М. Чумаков. - М.: ГЦОЛИФК, 1996.
16. Шестаков В.Б., Ерегина С.В. Теория и практика дзюдо: учебник. Гриф УМО. - М: Советский спорт, 2011

6.2.Перечень Интернет ресурсов:

1. Официальный сайт Международной федерации дзюдо [Электронный ресурс]. URL:
<http://www.ijf.org>.
2. Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс].
URL:<http://www.minsport.gov.ru>.
3. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL:<http://lib.sportedu.ru/press>.
4. Официальный сайт Федерации дзюдо России [Электронный ресурс].
URL:<http://www.judo.ru>.