

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

СОГЛАСОВАНО

На заседании Тренерского совета

МБУ СП «СШОР «Олимпия»

Протокол № \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ СП

«СШОР «Олимпия»

\_\_\_\_\_ А.С.Пыхтин

приказ « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021г. № \_\_\_\_\_

**ПРОГРАММА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ПО РАЗВИТИЮ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА СРЕДИ  
РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП НАСЕЛЕНИЯ**

Сроки реализации программы: 1 год

Возраст занимающихся: с 6 лет

Составители программы:  
Заместитель директора по СР  
МБУ СП «СШОР «Олимпия»  
Зайцева Т. В.  
Заместитель директора по МР  
МБУ СП «СШОР «Олимпия»  
Миленко Н.В.

Барнаул, 2021

## СОДЕРЖАНИЕ:

1.	Пояснительная записка	3
2.	Тренировочный план	8
2.1.	Продолжительность и объемы реализации программы	8
2.2.	Примерный годовой тренировочный план	8
3.	Методическая часть	9
3.1.	Содержание и методика работы	9
3.2.	Специализированные игровые комплексы	17
3.3.	Теоретическая подготовка	21
3.4.	Воспитательная работа и психологическая подготовка	23
3.5.	Требования техники безопасности	24
4.	Система контроля и зачетные требования	26
4.1.	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в спортивно-оздоровительную группу	26
4.2.	Методики тестирования и оценки показателей развития физических качеств и двигательных способностей	29
4.3.	Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для реализации программы	30
5.	Перечень информационного обеспечения	32
5.1	Список литературы	32
5.2.	Интернет ресурсы	32

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивно — оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения (далее — Программа) по направленности является физкультурно-спортивной, по функциональному предназначению специальной; по форме организации - групповой.

Программа составлена в соответствии с Конституцией РФ; Федеральным Законом от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; нормативными документами Минспорта Российской Федерации, регламентирующими работу спортивных школ; Уставом МБУ СП «СШОР «Олимпия» (далее - Учреждение).

Настоящая Программа является основным документом, определяющим направленность и содержание спортивно — оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения в спортивно-оздоровительных группах.

Программа направлена на отбор одаренных детей, создание условий для их физического образования, воспитания и развития, формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

**Цель программы:** Создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей занимающихся посредством систематических занятий физической культурой, спортом вообще и дзюдо в частности.

### **Основные задачи:**

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- формирование интереса к занятиям спортом;
- овладение основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- развитие и совершенствование общих физических качеств;
- предварительный отбор детей для занятий спортом вообще и дзюдо в частности;
- знакомство с требованиями спортивного режима и гигиены;
- социализация детей и подростков.

Настоящая Программа содержит нормативно-программные и правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы подготовки юных спортсменов.

В процессе разработки содержания настоящей Программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов.

### **Задачи программы: Оздоровительные:**

- развитие и коррекция двигательных качеств;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- обучение приемам саморегуляции организма (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, приемы самомассажа, изучение вариантов закаливания);
- снижение заболеваемости.

### **Образовательные:**

- изучение упражнений развивающего характера;
- ознакомление с техникой и тактикой вида спорта «дзюдо»;
- развитие технико-тактического мышления;
- изучение основ гигиены;
- формирование у занимающихся навыков здорового образа жизни;
- получение первичных знаний по истории спортивных единоборств.

### **Воспитательные:**

- развитие эмоционально-волевой сферы занимающихся;
- формирование потребности в здоровом образе жизни;
- содействие развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- становление основ спортивной этики и эстетики спортивных единоборств.

### *Развивающие:*

развитие основных физических качеств: силы, ловкости, скорости, выносливости, быстроты реакции, гибкости.

Методическая часть программы включает содержание материала, рекомендации по методике тренировки при технической, физической, функциональной и морально-волевой подготовке, организации контроля.

Программа, опираясь на особенности современного этапа развития спорта, охватывает основные методические положения, на основе которых строится рациональная единая система многолетней спортивной подготовки в Учреждении, и предусматривает:

- преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;
- преемственность в решении задач по формированию личности спортсмена, укреплению здоровья, гармоничному развитию всех органов и систем организма;
- целевую направленность по отношению к высшему спортивному мастерству;
- обеспечение всесторонней и специальной физической подготовки;
- комплексную систему контроля и анализа состояния подготовленности спортсмена, так и на этапах возрастного развития.

Данная программа может являться основным документом при проведении занятий в спортивно-оздоровительных группах Учреждения. В отдельных случаях могут быть внесены частные изменения в содержание данной программы, сохраняя при этом ее основную направленность.

На Программу зачисляются дети в возрасте от 6 лет, имеющие медицинский допуск (документ об отсутствии у занимающегося медицинских противопоказаний для занятий в спортивно-оздоровительных группах).

### Актуальность

Актуальность Программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, повышается пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с дошкольного и младшего школьного возраста, это определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности в области единоборств для развития физических и морально-волевых качеств.

### Целесообразность

Данная Программа целесообразна, т.к. при ее реализации в Учреждении, каждый занимающийся формирует свои личностные качества, такие как: воля, характер, физическое развитие.

Правильно выбранные формы, методы и средства тренировочной деятельности показали свою результативность в соревнованиях различного уровня.

Эффективным для гармоничного развития детей является такое введение практического и теоретического материала, который был бы вызван требованиями тренировочной практики.

При систематических занятиях спортивными единоборствами создаются благоприятные условия для развития занимающегося, развивается мотивация к познанию и творчеству. Обеспечивается эмоциональное благополучие ребенка. Идет приобщение детей к общечеловеческим ценностям. Ребенок получает не только физическое, но и духовное и интеллектуальное развитие. И что особенно важно, - происходит создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности занимающегося, ее интеграции в систему мировой и отечественной культур. Ведется профилактика асоциального поведения занимающегося. При систематических занятиях спортивными единоборствами ведется работа не только с занимающимися, но и с их родителями, всей семьей.

Социальная значимость спортивных единоборств проявляется и в воздействии на качество трудовой деятельности, общественные отношения, сферу потребления, организацию досуга и т.п.

Имея высокое прикладное значение, спортивные единоборства позволяют тем, кто ими

занимается, легко и быстро овладевать сложными профессиями, добиваться высокой производительности труда. Навыки спортивных единоборств и высокий уровень физической подготовки помогает и в боевой обстановке (служба в горячих точках, спецподразделениях и т.д.)

Таким образом, спортивные единоборства можно рассматривать как средство формирования физической и духовной гармонии и удовлетворения запросов, как отдельных людей, так и общества в целом.

Данная программа строится на таких основных принципах как:

- индивидуальность;
- доступность;
- преемственность;
- результативность.

При работе с занимающимися используются различные формы и методы:

- групповые тренировочные и теоретические занятия;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование;
- участие в различных соревнованиях.

Формы занятий:

- по количеству детей, участвующих в занятии — групповые;
- по особенностям коммуникативного взаимодействия тренера и занимающегося — теоретические занятия, участие в спортивно-массовых мероприятиях и спортивных праздниках, конкурсах и т.д.

– по дидактической цели — вводное занятие, занятие по совершенствованию теоретической подготовленности, практические занятия, занятия по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умений и навыков, комбинированные формы занятий.

Отличительные особенности:

– Тренировочный план данной программы составлен исходя из местных (городских) условий и рассчитан на 52 недели тренировочных занятий.

– Программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных навыков и расширенное освоение более глубоких приёмов. При помощи большой игровой практики, занимающиеся постепенно подходят к ранней специализации спортивных единоборств (учитывая особенности организации тренировочных занятий с детьми 6-7 летнего возраста).

На тренировках занимающиеся знакомятся не только с изучением того или иного приема, но и изучают теоретическую базу. Практические занятия по программе связаны с использованием необходимого спортивного инвентаря и оборудования, что также помогает завлечь ребенка к занятиям, и повышает его интерес.

В структуру программы входят 4 блока, каждый из которых реализует отдельную задачу. Все блоки предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и формирование практического опыта.

1. Практические занятия (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка)

2. Теоретические занятия

3. Контрольно-переводные испытания

4. Соревновательная практика (Первенство Учреждения, муниципальный уровень)

На тренировочных занятиях занимающиеся знакомятся не только с основами спортивных единоборств, как видов спорта, но и с культурами других народов и стран. Анализируются и сравниваются основные принципы обучения, как Западных, так и Восточных школ.

Освоение материала в основном происходит в процессе практической деятельности. Так, в работе над освоением базовой техники, занимающиеся должны добиваться четкого исполнения движений. Необходимо уметь применять полученные знания в практической деятельности (соревновательной практике).

Прохождение каждой новой практической темы предполагает постоянное повторение пройденных тем. Такие методические приемы, как «забегание вперед», «возвращение к

пройденному» и т.д. придают объемность «линейному», последовательному освоению материала в данной программе.

Занимающийся должен не только грамотно и четко применять полученные знания в соревновательной практике, но и осознавать саму логику их следования. Нельзя необдуманно применять то или иное техническое действие на соревнованиях, отработанное на тренировочном занятии. Все зависит от конкретной ситуации в данный момент. Для этого очень широко используется такой метод, как «Моделирование соревновательных ситуаций». Данная методика будет описана в разделе по технико- тактической подготовке на различных ее этапах.

Предлагаемая методика, помимо наличия большой игровой практики и индивидуального подхода в дифференцировании тренировочных нагрузок заключается еще и в том, чтобы занимающийся мог сам ставить перед собой наивысшую цель своих занятий этим видом спорта, т.е. создал отличную мотивацию.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом наиболее благоприятных периодов развития физических качеств, совершенствующихся в данном возрасте.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	В О З Р А С Т ( лет )											
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост							+	+	+	+		
Мышечная масса							+	+	+	+		
Быстрота				+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+	+	+		
Сила								+	+		+	+
Выносливость (аэробные возможности)			+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности										+	+	+
Гибкость	+	+	+	+	+		+	+				
Координация			+	+		+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+	+			

### ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПРИ РАБОТЕ С ДЕТЬМИ 6-7 ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА

У детей 6-7 лет в этот период развития начинают закладываться такие важные физические качества, как гибкость, чувство равновесия развивается вестибулярный аппарат. Но при этом не следует забывать, что ранняя спортивная специализация при недооценке применяемых нагрузок может задержать рост и развитие ребёнка, ограничить спортивные достижения.

В возрасте 6-7 лет здоровые дети много и охотно занимаются упражнениями, требующие проявления физических усилий. Именно в этом возрасте дети обладают повышенным познавательным интересом.

Успех ребёнка этой возрастной группы в разных видах деятельности тесным образом связан с признанием его сверстниками. Успех, обязательно должен быть заслужен хорошим качеством выполненных заданий и замечен, оценен сверстниками и взрослыми.

Именно поэтому программа должна быть разработана таким образом, что те упражнения, которые выполняют дети, в принципе не могут не получаться. В конце же обучающего периода дети сдают экзамен (зачет, соревнование). Данный экзамен не имеет отношения к сдаче контрольно-переводных нормативов по регламенту Учреждения, а является, своего рода, праздником спортивных достижений детей. Таким образом, дети получают подтверждение своего успеха не просто от сверстников и взрослых, а от независимых наблюдателей.

Опасность этого периода состоит в том, что ребёнок ещё не знает меры своим силам, как физическим, так и умственным. Поэтому его воздействие (как на себя, так и на других) может быть чрезмерным, поэтому, с одной стороны, взрослым необходимо пресекать агрессивное

манипулирование и насилие. С другой стороны, в какой-то мере, помочь ребёнку самореализоваться.

Данные рекомендации, как составная часть программы носят развивающий характер и базируются на изучаемом материале спортивно-оздоровительного этапа.

Физические нагрузки регламентируются возможностями ребёнка. Тренер обязан выявить границы «ближайшей зоны физического развития» ребёнка. Спланировав динамику развития ребёнка от его начальных возможностей к «ближайшей зоне его развития», постепенно увеличивая нагрузку с позиции «успеха», т.е. с обязательным условием успешного выполнения требований ребёнком.

К основным физическим качествам, развивающимся в данном возрастном периоде, необходимым для успешного становления спортсмена-единоборца в будущем, необходимо отнести такие, как равновесие, гибкость, координация (в том числе и пространственная). Данные качества необходимо развивать в двух направлениях:

- Игровые упражнения;
- Освоение элементарных составляющих технических элементов.

К игровым упражнениям можно отнести такие, как перепрыгивание с ноги на ногу, изменение положения в стойке прыжком (в том числе с изменением пространственного положения), игры в «ладушки» и другие. К отдельной разновидности игровых элементов необходимо отнести упражнения, несущие соревновательный характер. В данном возрасте ребёнку не столько важен результат соревнования, сколько сам процесс его, с его положительно окрашенным эмоциональным состоянием. При этом неудачи ребёнка могут вызывать у него и отрицательные эмоции. Тренер должен бережно и заботливо относиться к переживаниям ребёнка, но при этом не забывать, что данное состояние ребёнка является благоприятным для воспитательной работы, особенно если построить образовательный процесс таким образом, что за неудачей ребёнка обязательно последует успех. Более подробно игровая практика будет освещена ниже.

Технический арсенал, изучаемый ребёнком в данный возрастной период, должен состоять из:

- элементов на культуру движения;
- специально-развивающих упражнений;
- освоения простейших составляющих технических элементов.

Элементы на культуру движения должны состоять из таких элементов, которые закладывали бы необходимую динамику, пространственную ориентацию, правила нанесения элементов «автоматически» при их исполнении, т.е. без осознанного контроля ребёнка за процессом освоения технических элементов. Такие упражнения можно смело отнести к разряду «педагогических технологий», обладающих высокой степенью эффективности. Суть данных упражнений заключается в следующем. Любой технический элемент, даже самый простой (например, прямой удар ногой), содержит большое количество позиций для контроля над правильностью его освоения. Так, для прямого удара ногой, возможно, выделить следующие:

1. Положение ног относительно друг друга;
2. Положение опорной ноги;
3. Вынос бедра;
4. Положение пятки ударной ноги относительно ягодицы;
5. Пространственная ориентация удара;
6. Равновесие;
7. Положение ударной поверхности ноги.

Контроль над правильностью исполнения всех 7-и позиций затруднён даже для детей более старшего возраста, чем для рассматриваемого возрастного ценза. При этом сформировать первые пять позиций возможно при помощи такого упражнения, как прямой удар ногой с позиции на одном колене. Тренер и ребёнок должны контролировать правильность исполнения только одной позиции данного упражнения (опорная нога при ударе должна оставаться согнутой) при этом пять обозначенных первых позиций прямого удара ногой будут формироваться автоматически. К специальным развивающим упражнениям можно отнести такие, как изометрические упражнения, махи ногами, перепрыгивания с ноги на ногу и другие. То же самое можно сказать и о борцовской технике.

К освоению простейших составляющих технических элементов относятся выполнение

упражнений, формирующих отдельные навыки выполнения целостного технического элемента. К таким упражнениям можно отнести:

- Выполнение технических элементов по составным частям под счёт;
- Имитация технического элемента в медленном темпе;
- Выполнение составляющей части технического элемента.

## 2. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

### 2.1 ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ В ОБЪЕМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Многолетнюю подготовку спортсменов целесообразно рассматривать как единый процесс, как сложную специфическую систему, со свойственными ей особенностями с учетом возрастных особенностей.

Тренировочный план Программы рассчитан на 52 недели тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы (в тренировочном году).

Весь период подготовки отражает своеобразие условий жизни и деятельности занимающихся в различные периоды жизненного пути.

Спортивная тренировка детей, в отличие от тренировок взрослых, не должна быть ориентирована в первые годы занятий на достижение высокого спортивного результата.

В процессе многолетней спортивной подготовки необходимо обеспечить рациональный режим, личную гигиену, систематический врачебный контроль над состоянием здоровья.

При планировании тренировки необходимо учитывать особенности и школьного учебного процесса.

Система подготовки юных спортсменов представляет собой организацию регулярных тренировок и соревнований. В течение многолетних тренировок спортсмены должны на основе развития физических качеств овладеть техникой и тактикой ведения спортивного поединка, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Продолжительность реализации программы: 1 год.

Возраст занимающихся, участвующих в реализации данной программы составляет от 6 лет и старше. Количество тренировочных часов — 5 часов в неделю.

Тренировочные занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей. Больше внимания уделяется теоретической и общефизической подготовленности.

### 2.2. ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Разделы подготовки	Месяцы												Количество часов
	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Общая физическая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156
Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
Теоретическая, психологическая подготовка	2	3	1	2	-	4	2	1	3	2	3	1	24
Соревнования			2		1	1		2					6
Контрольные нормативы												2	2
<b>Итого</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>21</b>	<b>20</b>	<b>24</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>260</b>
<b>Общий годовой объем</b>													
<b>Часы в неделю</b>													<b>5</b>



## РЕЖИМЫ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ И ТРЕБОВАНИЯ ПО ОФП, СФП, ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Наименование группы	Возрастной диапазон	Минимальный возраст для зачисления	Максимальное количество часов в неделю	Требования по ОФП и тех. подгот.	Выполнение норм ЕВСК	Кол-во занимающихся в группе (мин./макс.)
СО	6 лет и старше	6	5	контрольно-нормативные мероприятия	-	12/25

Примечание: после прохождения тренировочной подготовки в спортивно-оздоровительных группах, занимающиеся, выполнившие контрольно-нормативные требования для зачисления в группы спортивной подготовки этапов НП и ТЭ, могут быть переведены на обучение по программам спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» в соответствующие группы со следующего тренировочного года.

### РЕЖИМ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Организация тренировочного процесса с занимающимися ведется в течение всего тренировочного года.

Тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы.

Продолжительность одного занятия в группах спортивно-оздоровительной направленности не должна превышать 2-х часов.

Режим тренировочных занятий (распределение годовой нагрузки)

Кол-во часов в год	Кол-во занятий в год	Кол-во часов в неделю	Кол-во занятий в неделю	Продолжительность одного занятия (час)
260	156	5	3	2 занятия по 2 часа 1 занятие по 1 часу

## 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### 3.1 СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА РАБОТЫ

При построении многолетнего тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых дети добиваются своих высших достижений. Как правило, способные занимающиеся достигают первых успехов через 4-6 лет.

Если занимающийся при сдаче контрольно-переводных тестов, выполняет необходимые требования, он может принять участие в индивидуальном отборе на зачисление на программу спортивной подготовки на этап начальной подготовки или тренировочный этап со следующего года обучения.

В настоящей программе мы исходим из общепринятых методических положений спортивной педагогики:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- непрерывное совершенствование качества технических действий (техники);
- соблюдения принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учётом физиологических особенностей возраста занимающихся (половое созревание юных спортсменов);
- развитие основных физических качеств на всех этапах многолетней подготовки в

сочетании с преимущественным развитием отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

В технической подготовке могут быть использованы различные методы:

- целостный (обучение движению в целом в облегчённых условиях с последующим овладением отдельными фазами и элементами)
- расчленённым (раздельное обучение фазам и элементам движения и их сочетание в единое целое).

В данной программе используются оба принципа обучения.

Значительное омоложение, происшедшее в спорте в последние годы, создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно - оздоровительном этапе.

Основная цель— обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающих и специальных упражнений своего вида). На протяжении спортивно-оздоровительной подготовки начинающие юные спортсмены должны познакомиться с техникой нескольких видов: лёгкой атлетики, акробатики, спортивных игр и единоборств.

Основные задачи:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей,
- формирование стойкого интереса к занятиям спортом,
- овладение основами техники выполнения обширных комплексов физических упражнений и освоение техники подвижных игр,
- воспитание трудолюбия,
- воспитание и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, силы, ловкости, гибкости),
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий спортивными единоборствами.

Общеобразовательные школы в настоящее время ограничиваются двумя обязательными уроками физкультуры в неделю. При таком объёме физическая работоспособность практически не растёт. Только насыщенный двигательный режим в спортивно-оздоровительных группах даст благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, усилит их интерес к занятиям спортом.

Для того, чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надёжные предпосылки для укрепления здоровья, необходимо заниматься не менее пяти часов в неделю, с учётом факторов, ограничивающих физическую нагрузку:

- отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам (вообще);

Основные тренировочные средства:

- общеразвивающие упражнения (с целью формирования общих двигательных навыков и умений);
- подвижные игры и игровые упражнения;
- элементы акробатики (кувырки, обороты, кульбиты и др.);
- прыжки и прыжковые упражнения;
- метание лёгких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных занятий).

Основные методы выполнения упражнений

- игровой;
- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- соревновательный .

Основные направления тренировки:

• спортивно-оздоровительная подготовка необходима для создания предпосылок к успешной специализации в спортивных единоборствах. На этом этапе происходит отбор детей для дальнейших занятий спортом;

- на данном этапе подготовке существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского

организма, поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, детям 6-10 лет доступны упражнения с весом, равным около 20% собственного веса;

- упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин), с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства и методы тренировки:

- главное средство в занятиях с детьми этого возраста — подвижные игры;
- для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организовано и целенаправленно;

- комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений. Применение названных средств при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части занятия), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Выполнение упражнений, нацеленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений для развития быстроты применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами для развития быстроты включают игровые упражнения, способствующие совершенствованию этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на развитие силы, используют во второй половине занятия, так как к этому времени наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности дополняют силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительных группах с ориентацией на спортивные единоборства большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной, с одной стороны, на координационные, специфические требования выполнения технических действий, с другой на обеспечение определенных навыков самостраховки, при обучении и выполнении технических действий.

Особенности тренировок в спортивно-оздоровительных группах:

- в большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий);
- методы упражнений игровой и соревновательный;
- при изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр, показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение — элементарным и простым.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие т.д. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали.

Обучение технике спортивных единоборств носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам:

- элементы страховки и самостраховки;
- стойкам;
- передвижениям;
- ударам руками и ногами;
- приемам самостраховки при падениях;
- способам защиты;
- формам и способам захвата соперника;
- способам выведения из равновесия;
- ведущим элементам технических действий.

Методика контроля тренировки включает использование комплекса методов — педагогических, медико-биологических и пр. (см. раздел «Комплексный контроль»).

Комплекс методик позволит определить:

- состояние здоровья юного спортсмена;
- уровень физического развития (по показателям телосложения);

- степень тренированности;
- уровень подготовленности,
- величину выполненной тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации тренер должен выносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

#### Подготовительные упражнения

##### Строевые упражнения:

- Выполнение команд «Налево», «Направо», «Кругом» на месте и в движении.
- Перестроение из одной шеренги в две.
- Из колонны по одному в колонну по три, по четыре.
- Повороты в движении.
- Перестроение из шеренги уступом.
- Переход с шага на бег и с бега на шаг — «Прямо!».
- Размыкание вправо-влево.

##### Упражнения общеразвивающие (без предметов):

- И.п. — ноги на ширине плеч; поднимание и опускание плеч одновременно (поочередно), то же вперед-назад, круговые движения;
- И.п. — руки вниз, ноги полусогнуты; круговые движения руками вперед (назад), выпрямляя ноги, встать на носки — вверх, опуская руки в и.п.;
- И.п. — стоя согнувшись вперед; круговые движения руками вперед, то же, но левая рука вверх, правая вниз;
- Встречные махи руками вперед-назад, то же перед собой;
- Из упора присев прыжком в упор стоя, ноги врозь, затем прыжком в упор присев;
- Из упора стоя, согнувшись прыжком в упор лежа, затем прыжком в и.п.;
- И.п. — упор присев, левая нога оставлена назад на носок прыжком смена положения ног;
- И.п. — упор, стоя на коленях; перейти в упор, лежа, затем в и.п.; руки и ноги с места не сдвигать;
- И.п. — упор лежа; перейти в упор, лежа боком на левой руке рывком правой рукой назад в сторону, затем в и.п., то же в упоре лежа боком на правой руке;
- И.п. — стойка на лопатках; движения ногами типа «велосипед»;
- И.п. — то же; вращение ног вокруг своей оси;
- И.п. — упор сидя сзади; приподнять от ковра таз — прогнуться затем в и.п.

##### Упражнения в ходьбе:

- Ходьба с подскоками и прыжками вверх;
- Ходьба в сочетании с движениями рук и туловища;
- Ходьба с поворотами на 180, 360 градусов;
- Ходьба с поворотами на 180, 360 градусов прыжком.

##### Упражнения в беге:

- Бег с подниманием прямых ног вперед;
- Бег с подниманием прямых ног назад;
- Бег с поворотами на 360 градусов;
- Бег с поворотами на 360 градусов прыжком;
- Бег с прыжками в сторону;
- Бег с прыжками вверх;
- Бег с прыжками в длину.

##### Упражнения для формирования правильной осанки:

- И.п. — положение правильной осанки у стены; прогнуть спину, не отрывая головы и таза от стены, затем принять и.п.; проверить осанку.

- Держа у поясицы гимнастическую палку вертикально за спиной, принять положение правильной осанки; фиксировать позу 20-30 с; то же в ходьбе; проверить осанку.

Упражнения для совершенствования гибкости:

С отягощением собственным весом:

- И.п. — ноги врозь; прогнуться назад, встать на носки, пальцами рук коснуться пяток;
- И.п. — то же; наклон вперед, ладонями коснуться ковра перед собой, слева от себя, то же справа (ноги не сгибать);
- И.п. — ноги врозь, руки за головой; отведение бедра в сторону с наклоном туловища в другую сторону;
- И.п. — сидя на ковре, ноги скрестно; захватить руками за носки и максимально потянуть к себе до положения «по-турецки» и.п.;
- И.п. — сидя на ковре, левая нога согнута в колене и сцепленными в замок руками захвачена за стопу; с наклоном вперед выпрямить ногу, не расцепляя рук, то же и правой ногой;
- И.п. — о.с.; наклон вперед, руки максимально назад, то же, но руки сцеплены сзади;
- То же в положении сидя на ковре ноги врозь;
- Выпад на левую ногу, с поворотом туловища вправо, руками коснуться носка правой ноги, затем в и.п. то же на правую ногу;
- И.п. — стоя на правом колене, левая нога вперед на носок; прогнуться назад до касания руками (головой) ковра, затем наклон вперед к выставленной ноге до касания грудью колена, то же, но наклон вперед к опорной ноге до касания ковра локтями;
- То же лежа на ковре (свободную ногу не отрывать от ковра).

Упражнения для совершенствования ловкости Упражнения в равновесии:

- И.п. — о.с.; круговые движения туловищем (с места не сходить);
- То же, стоя на одной ноге;
- Стоя на одной ноге, наклоны вперед-назад, в стороны;
- Прыжки на месте с поворотом на 90, 180, 360 градусов (после прыжка сохранять положение основной стойки);
- «Чехарда», фиксируя соскок;
- Ходьба с поворотами в сторону впереди стоящей ноги, на каждый шаг с фиксацией взгляда на партнере, идущим сзади;
- Ходьба по рейке гимнастической скамейки;
- Ходьба по рейке гимнастической скамейки с поворотами;
- То же, перешагивая через набивной мяч (несколько мячей);
- То же с бегом.

Акробатические упражнения:

- Кувырок вперед: захватом скрещенных ног из положения сидя, с закрытыми глазами, с теннисным мячом в руках, огибая 8-10 набивных мячей, расположенных на одной линии;
- Кувырок назад: с захватом скрещенных ног в положении сидя, с закрытыми глазами из стойки, с набивным мячом в руках, огибая 8-10 набивных мячей, расположенных на одной линии;
- Полет-кувырок через два чучела, лежащих вместе;
- Переворот: вперед, боком («колесо»), подъем разгибом из положения лежа на спине;
- Темповый подскок (вальсет);
- Стойка на руках;
- Курбет (прыжок с рук из стойки на руках — на ноги);
- Переползания: чередуя с кувырками, ходьбой и бегом, чередование способов переползаний — по-пластунски;

Упражнения в метании и ловле (теннисного или резинового мяча):

- Метания (мяча на дальность после кувырка вперед, с поворотами на 180, 360 градусов и т.п.);

- То же на точность (в цель);
- Подбрасывание мяча вверх и ловля после кувырка вперед. То же после кувырка назад; то же после поворотов на 180,360 градусов;
- Перебрасывание мяча в парах: снизу, с замаха в сторону (партнеры боком), через голову (партнеры спиной друг другу), наклоном вперед между ногами, с отскоком от пола;
- Метание мяча ногами: на дальность, в цель.

#### Прыжки:

- Прыжки с набивным мячом в руках: вверх, в длину, в сторону;
- То же, стоя на одной ноге;
- Прыжки в высоту с разбега разными способами (через планку, ленточку и т.д.);
- Прыжок далеко — высоко, с подкидного мостика с приземлением на гимнастический мат;
- Прыжки с каната (гимнастической стенки) на маты, с высоты 2-4м;
- Прыжки с высоты с набивным мячом в руках.

#### Упражнения со скалкой

##### Прыжки-подскоки с длинной скакалкой:

- Перешагивание через хорошо натянутые скакалки, выполняя различные движения руками (рывки, круговые движения и т.п.);
- Пробегая после каждого вращения скакалки;
- То же по сигналу;
- То же, но через две-три скакалки;
- То же в парах, в тройках и т.п.;
- То же с поворотами между скакалок;
- То же с бросками и ловлей мячей.

##### Прыжки (подскоки) через короткую скакалку:

- Подскоки на двух ногах с передвижением в различных направлениях; то же, меняя направление движения скакалки;
- Подскоки с ноги на ногу;
- Один оборот — два прыжка;
- То же на одной ноге;
- Бег на месте.

#### Упражнения с гимнастической палкой:

- Хватом за концы, сгибание и разгибание рук вперед, вверх, за голову, рывком вверх;
- Хватом за середину, вращение палки одной рукой. То же двумя руками;
- Хватом за конец палки обеими руками — круги палкой над головой. То же впереди; то же за спиной;
- Кувырки с палкой хватом за концы;
- Лежа на спине переносить ноги через палку (палка хватом за концы);
- Хватом обеими руками за конец палки (и.п. — хватом за концы);
- Хватом обеими руками за конец палки (и.п. — лежа на ковре); перекаты в сторону (палкой ковра не касаться);
- Упражнения вдвоем: перетягивание палки в стойке, сидя, лежа (палка хватом за концы или середину);

#### Упражнения с набивным мячом

- Перебрасывание мяча из рук в руки;
- Броски и ловля мяча:
  - а) бросок одной рукой — ловля двумя руками с поворотами на 360 градусов в момент полета мяча;
  - б) то же толчком мяча двумя руками;

в) бросок через сторону одной рукой, ловля двумя руками; г) же, но ловля одной рукой.

- Броски и ловля мяча в парах:

а) бросок партнеру назад через голову (прогибаясь);

б) бросок партнеру назад между ногами (наклоняясь); в) бросок партнеру через голову, стоя боком к нему;

- Перекаты с мячом в сторону (мяч ковра не касается).

Для ног:

- Удары по мячу:

а) коленом;

б) голенью;

- Броски и ловля мяча:

а) зажимая ногами — бросок перед собой;

б) то же, бросая мяч за себя.

Для туловища:

- Наклоны с мячом вперед (руки вверх);
- То же в стороны;
- Повороты с мячом в руках влево и вправо (руки вверх).

Упражнения на гимнастической стенке:

- В вися на гимнастической стенке — поднимание ног до касания рейки над головой;
- Угол в вися;
- Соскоки:

а) из вися спиной к стене;

б) то же, прогнувшись; в) из вися лицом к стене;

г) то же, прогнувшись (соскоки выполняются толчком и без толчка ногами);

- Наклоны вперед, руки в захвате за рейку на уровне таза;

- То же, перехватывая руками до нижней рейку;

- Махи ногой в сторону, держась за рейку;

- То же, но махи назад;

И.п. — стоя на 3-й рейке снизу с захватом руками рейки на уровне груди; перейти в У° Р углом;

- И.п. — то же; перейти в вис на согнутых ногах;

И.п. — упор лежа, ноги зацеплены на 4-й рейке; переступая руками вперед до касания грудью ковра (пола), затем в и.п.

Упражнения на гимнастической скамейке:

- Лежа на скамейке (поперек) лицом вниз — прогнуться;

- Сидя на скамейке, скрестные махи ногами в стороны (ноги под углом 45 градусов);

- Сидя углом на скамейке — движения ногами типа «вставить»;

Сидя верхом на скамейке, ноги зацеплены за края. Наклоны назад: руки вверх, за головой, на груди;

- Из упора сидя на скамейке (поперек) — прогибание вперед-вверх;

- Продвижение по полу (скамейка между ногами); на всей стопе, на носках, на пятках;

- То же прыжками;

Из упора стоя на скамейке (продольно), шаги на руках до упора, лежа на скамейке, затем так же и в и.п.;

- То же, не переступая ногами;

- Стоя на скамейке поперек, перейти в упор лежа (ноги на скамейке), затем в и.п.;

Упражнения с гантелями (вес 1-2 кг):

- Вращение гантелей, держа за головки (внутрь и наружу);
- Сгибание опущенных рук:
  - а) в положении супинации предплечья;
  - б) в положении пронации предплечья;
  - в) кисти рук ладонями повернуты друг другу;
- И.п. — о.с. руки в стороны; сгибание рук;
- И.п. — о.с. руки к плечам; жим;
- То же сидя;
- То же лежа (руки вперед);
- И.п. — о.с. руки вверх; сгибание и разгибание рук; гантели за голову;
- Поднимание рук через стороны вверх:
  - а) ладонями вниз;
  - б) ладонями вверх; в) ладонями внутрь;
- И.п. — стойка ноги врозь, руки вперед, туловище наклонено вперед под прямым углом; отведение рук в стороны, затем в и.п.

### Упражнения в парах

#### Упражнения для развития силы:

- Один лежит на спине, руки вперед, второй захватывает за руки, ставит его на ноги, при этом партнер, которого поднимают, старается не сгибать туловище, то же с захватом за одну руку;
  - И.п. — один лежит на спине, руки вперед, второй ложится спиной (грудью) на руки лежащего; выполнение: нижний сгибает и разгибает руки;
  - И.п. — один в упоре сидя сзади, второй — захватывает ноги, приподнимает его таз от ковра; выполнение: нижний сгибает и разгибает руки;
  - Один принимает положение упора лежа, ноги на плечах партнера, выполнение: сгибание и разгибание рук;
  - Захватив партнера сзади под плечи, подняв, вращение вокруг себя;
  - И.п. — то же выполнение: перебросить партнера с одной стороны на другую.

#### Упражнения на гибкость:

- Один лежит на спине, захватив руками ноги партнера, стоящего со стороны головы; выполнение: стоящий захватывает ноги лежащего и шагом назад сгибает его до касания ногами ковра;
- Один стоит наклонившись вперед, руки между ногами; второй сидит на ковре сзади партнера, упираясь стопами в ноги партнера, захватывает его руки; выполнение, верхний выполняет наклон вперед, нижний за руки тянет к себе и т.д.
- Один в стойке на одной ноге, свободная нога вперед; партнер удерживает поднятую ногу на уровне пояса; выполнение: наклон вперед к поднятой ноге, партнер постепенно поднимает ногу выше;
  - То же, но наклон к опорной ноге;
  - То же, но партнер отводит ногу в сторону;
- Один стоит, наклонившись вперед, руки за головой, второй захватывает за локти партнера и помогает выполнять повороты туловища в левую и в правую сторону;
  - Оба сидят на ковре спиной к спине, взявшись под локти; выполнение: первый наклоняется, второй ложится ему на спину, прогибаясь;
  - Стоя спиной друг другу, взявшись за руки сверху; сделать шаг вперед, прогнуться (постепенно длину шага увеличивать).

#### Упражнения на реакцию:

- Один стоит руки вперед на ширине плеч, второй лицом к партнеру, руки вперед выше рук партнера (ладони вместе); задание: опустить руки вниз между руками партнера, который в свою очередь пытается их поймать (запятнать); водящему нельзя опускать руки вниз (руки постепенно



сужаются);

- То же, сидя друг напротив друга на гимнастической скамейке;
- Сидя на скамейке друг напротив друга; один партнер кладет кисти рук на колени партнера, который свои руки опускает вниз за спину или держит над ладонями партнера; задание: успеть убрать ладони с коленей партнера, который пытается запяtnать их;
- Один стоит руки вперед, в руках теннисный мяч, второй стоит лицом к первому, руки вперед, выше рук партнера; задание: поймать мяч из рук партнера;
- Сидя на гимнастической скамейке, то же;
- То же, но ловить одной рукой;

Упражнения для укрепления мышц и связок шеи:

- Наклоны головы вперед-назад, в стороны;
- То же, но партнер противодействует выполнению упражнения, удерживая голову выполняющего своими руками;
- Повороты в стороны, круговые движения головой;
- То же, но партнер противодействует выполнению упражнения, удерживая голову выполняющего своими руками;
- Наклоны головой вперед-назад с упором ладонями в подбородок, то же, но круговые движения головой;
- То же руки на затылке.

Игры и эстафеты:

- Команды сидят на скамейках (продольно), ноги врозь, в затылок друг другу, мяч у впереди сидящего; по команде первый встает и передает мяч из руки в руки сзади, сидящему между ногами и т.д.; передавшие мячи садятся; последний, получив мяч, не вставая, передает его через голову соседа вперед и так до первого; объявить победителя;
- То же; по команде первый встает на скамейку, одновременно подняв мяч вверх, прогибаясь назад, передает мяч партнеру; второй, получив мяч, встает и так же передает мяч следующему; обратно мяч передается из рук в руки через голову впереди сидящего;
- Упор присев сзади, мяч зажат коленями; передвигаясь до отметки в и.п., не уронить мяч (уронившие мячи начинают сначала), затем броском передать мяч партнеру и бегом вернуться в свою команду (встать последним); второй начинает движение после того, как первый коснулся рукой его плеча;
- То же, передвигаясь спиной вперед;
- То же, но перекатывая мяч; обязательное условие, чтобы мяч прокатился между ногами партнера, после чего он может принимать и.п.;
- Ручной мяч (по упрощенным правилам);
- То же с набивным мячом;
- «Борьба за мяч» (1x1, 2x2 и т.д.); задача: из захвата отобрать мяч у противника и перенести его за черту на свою сторону; отобравший мяч — помогает товарищам, потерявший мяч — выбывает из игры;
- Играющие лежат по кругу, водящий догоняет не лежащего, бегая за ним по кругу, пока тот не ляжет рядом с товарищем, который быстро встает и убегает от водящего;
- То же, но играющие сидят или стоят; в этом случае надо сесть или встать рядом с товарищем.

### **3.2. СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ ИГРОВЫЕ КОМПЛЕКСЫ**

Базовые варианты для разработки игр-заданий.

Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках.

Главная идея, на которой построен комплекс, - защита места на своем туловище от прикосновения (касания, захвата) противника.

Обозначая места касания в различных точках, зонах, частях тела, тренер моделирует вероятную реакцию защиты принятием играющим соответствующей позы и действиями с помощью

захватов, упоров, уклонов, перемещений и т.д. Таким образом, задание одному из партнеров коснуться обусловленной точки тела должно привести к следующему: защищаясь, другой спортсмен встречает атакующего либо упорами, либо «вязкой» его рук, чтобы не дать ему возможности коснуться. Все эти действия сопровождаются необходимостью соответствующе держать туловище (прямо, либо согнуто, либо разворотом в нужную сторону). Эти обстоятельства положены в основу разработки игр - заданий в касания.

Например, для того чтобы занимающийся действовал в положении прямой фронтальной стойки, необходимо в игре заставить его защищать от касания свой затылок или зону лопаток. Эффект необходимых действий в низкой стойке наиболее вероятен при задании защищать от попытки соперника коснуться живота. В обоих случаях принятие левосторонней стойки можно получить при задании одному из играющих (или обоим) коснуться правого бока (лопатки, плеча) противника. «Срабатывает» элементарный принцип построения защиты — удалить от противника опасный участок, а уж затем защищаться руками, маневрировать. Все это довольно предопределяет стойки играющих, их манеру действий. Чтобы получить эффект повышения силового противодействия соперников, увеличить мощность и быстроту движений, необходимо уменьшить площадь свободного перемещения. Указать, можно или нельзя блокировать действия захватами за руки и т.п.

Данные примеры могут быть выполнены только при строгом выполнении условий или правил игры. Они определяют факт победы одного из соревнующихся, а следовательно, их поведение сводится к следующему:

- касаться только строго определенных точек, зон или частей тела соперника;
- выполнять касания одной или двумя руками (какой именно, одновременно или последовательно, с какой стороны и т.п.);
- перемещаться в пределах заданной (ограниченной) площади;
- обоим партнерам выполнять одинаковые задания;
- отступать можно (нельзя);
- руки захватывать можно или нельзя и т.д.

Организационно-методический момент — наряду с визуальными ориентирами мест касания (плечо, затылок, живот и т.д.) хорошо зарекомендовали себя предметные ориентиры, например платок, размещенный за поясом или на частях тела ребенка при помощи резинки. Суть та же, но способ «завоевания» платка несколько меняется. Силовые решения начинают преобладать. Варианты игр в касания представлены в таблице.

Опорные варианты игр могут быть использованы на протяжении всего урока или отдельных его частей. Их проведение возможно в залах без покрытий, на открытых площадках и т.п. при условиях запрета действий, приводящих к падениям.

При разработке игр-заданий следует иметь в виду целевые установки, которые тренер ставит перед занимающимися.

Игры первого порядка предполагают одинаковые задания обоим занимающимся (коснуться затылка противника).

Разные задания относятся к играм-заданиям второго порядка (например, один защищается от касаний живота, другой - от касаний затылка).

#### ВАРИАНТЫ ИГР В КАСАНИЯ («пятнашки»)

Места касания	Способ касания руками			
	Любой	Правой	Левой	Обеими
Затылок	1	2	3	37
Средняя часть живота	4	5	6	38
Левая подмышечная впадина	7	8	9	39
Левое плечо	10	11	12	40
Поясница	13	14	15	41
Правая лопатка	16	17	18	42
Левая сторона живота	19	20	21	43
Спина	22	23	24	44

правая сторона живота	25	26	27	45
Левая лопатка	28	29	30	46
Правое плечо	31	32	33	47
Правая подмышечная впадина	34	35	36	48

#### Игры-задания по освоению захватов различной плотность и активности

Преодоление помех на пути решения игровых задач, начиная с игр в касания, вводит занимающихся в условия самообучения захватам, способам их преодоления. Для подросткового возраста это можно рассматривать на уровне личных открытий, находок. В одних случаях они «открывают» и проверяют в действии способы блокировки, в других - ищут и находят пути атаки. В играх-соревнованиях подростки имеют возможность оценить действенность захвата (за кисть, голень, плечо, одежду и т.п.), обхвата (туловища с руками и без рук с разных сторон), упора, зацепа, подсада, подножки, подсечки и т.д. и т.п. При помощи состязательных игр «кто кого» они смогут узнать крепость соединения рук: в крючок, своей руки и запястья, ладонь в ладонь, своего запястья и руки.

Освоение контактов силового взаимодействия противоборствующих осуществляется в играх-заданиях в двух направлениях:

- блокирующие действия, сдерживания;
- активные действия, теснения.

При подборе и проведении игр необходимо помнить, что оба партнера должны иметь четкие целевые установки действий в мини-поединке: один — удержать обусловленный захват (в пределах установленного времени или условия), другой — преодолеть блок, выполнить завершающие действия (осуществить заданный захват или зайти за спину, сбить противника в партер, коснуться части туловища, вытеснить за пределы ковра, сбить противника на колени и т.д.).

Освоение блокирующих действий (последовательное изучение возможности их преодоления) может идти по трем направлениям: упор-упор, захват-упор, захват-захват. Данное словосочетание означает способ выполнения блокирующих действий одной и РУ° рукой'

- упор-упор означает блоки только упорами обеими руками;
- захват-упор говорит о том, что одной рукой выполняется захват (хват, обхват и
- захват-захват представляет жесткие захваты обеими руками. Приводим три основных вариантов игр-заданий.

#### Игры по освоению блокирующих действий УИОР- УИОР

- упор левой рукой в правое предплечье соперника — упор правой рукой в... (варианты: левое предплечье, левое плечо, слева в ключицу, лоб, грудь, живот);
- упор левой рукой в правое плечо — упор правой рукой в (варианты: см. предыдущее задание);
- упор левой рукой справа в ключицу - упор правой рукой (см. 1 задание);
- упор левой рукой в шею — упор правой рукой (см. 1 задание);
- упор левой рукой в грудь — упор правой рукой... (варианты: см. 1 задание);
- упор левой рукой в живот — упор правой рукой... (варианты: см. 1 задание);
- упор левой рукой в голову, лоб — упор правой рукой...(варианты см. 1 задание).

Задания можно усложнять изменением характера выполнения упоров (прямыми или полусогнутыми руками и т.п.). Добавление упоров плечом, тазом, головой повышает надежность действий.

#### Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ-УИОР

- захват левой рукой правой кисти противника — упоры правой рукой в грудь, живот, плечо, предплечье, голову, шею, любую из названных точек (разрешается менять точки упоров).
- захват правой рукой правой кисти соперника — упора левой рукой в грудь (см. предыдущее задание).
- захват левой (правой) рукой локтя противника — упор левой (правой) рукой (см. 1 задание).

Выполнение заданий предусматривает варианты: не прижимая и прижимая захват к телу.

Задания можно усложнить изменением характера выполнения упоров (прямая или полусогнутая рука).

### Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ — ЗАХВАТ

Данная группа заданий описывает действия (захваты) каждой рукой, выполняемые на соответствующей стороне различных частей тела партнера.

Усложнения заданий идет путем изменения характера выполнения захватов- прижимая или не прижимая их к телу исполнителя, изменением точек касаний (партнеру, выполняющему задание, - преодолеть эти блокирующие действия и коснуться обусловленной части тела).

В процессе игр, имитирующих блокирующие действия и способы их преодоления, могут включаться в захваты-блоки:

- захват разноименных предплечий кистями;
- захват одноименных предплечий кистями;
- захват правой (левой) руки соперника двумя снаружи (с упором разноименным плечом и захватом кисти, одноименного предплечья);
- захват рук спереди - сверху (снизу) с «отключением» их;
- захват левой (правой) руки с головой сверху, руки соединены.

С одной стороны длительное удерживание блокирующих захватов без перехода к активным действиям в реальном поединке оценивается как пассивность. С другой — необходимо приобретать опыт «блокировки» всех действий соперника. Для устранения данного противоречия рекомендуется акцентировать внимание занимающихся на быстром освобождении от блокирующего захвата преодоление его с последующим решением заданной ситуации, всячески поощряя это умение. Поскольку по условию игры партнеры меняться ролями (задание «освободиться от захвата» сменяется его удерживанием), оба необходимых навыка совершенствуются.

### Игры-задания по освоению умения теснений по площади поединка

Теснения противника активными действиями из зоны поединка (в пределах правил) есть комплекс действий, вынуждающий противника к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых единоборцам, огромна. Элементы теснения встречаются в схватках везде, где есть контакт единоборцев с целью преодолеть сопротивление друг друга. Они наблюдаются в играх в касания, при выполнении упоров, поиске позиций для активных действий, выведения из равновесия.

Теснения соперника учит подростков понимать психологическое состояние конкурентов: «гасить» их усилия; уходить из захватов, не отступая; перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Только в теснении можно получить максимум взаимных усилий, которые являются первопричиной всех внешних проявлений, действий, в том числе приемов. В этой связи можно утверждать, что владение навыками теснения является базы освоения и совершенствования практически всех элементов техники рукопашного боя.

Перед выполнением заданий с элементами теснения в игровой форме тренеру необходимо определить признаки преимущества и условия игры.

Приводим несколько правил, по которым проводятся данные упражнения:

- победа присуждается за теснения противника по площади поединка в обусловленном захвате (за пределы ограничительной черты);
- соревнования проводятся на площадках (коврах), очерченных кругом 3-6 м, в коридорах и т.п.;
- количество игровых попыток (поединков) варьирует в пределах 3-7;
- в соревнованиях участвуют все ученики, распределенные по весовым категориям. При отсутствии мягкого покрытия (на спортивных площадках, в парках и т.п.) требовать строгого соблюдения правил: действовать аккуратно, без падений, бросков. Внимательно слушать сигналы судей, неукоснительно выполнять команды о прекращении борьбы.
- Захваты, рекомендуемые как исходные для теснений в заданиях типа «кто кого»:
- одной, двумя руками из вне;
- «крест»;

- «петля».

#### Игры-задания с необычным началом поединка (дебюты)

В процессе поединка единоборец часто попадает в ситуации, когда следует начинать и продолжать борьбу в невыгодных для него положениях. Если подобные условия вводятся в освоенный игровой материал, многократно повторяются на уроках, то любые неожиданности в случае возникновения их в реальном поединке не вызывают растерянности. Поэтому все задания подбираются с учетом случаев, встречающихся в практике личного опыта тренеров. Их назначении — совершенствование качеств спортивного мышления, отработка деталей техникой действий, отдельных эпизодов поединка, в усложненных условиях закрепления пройденного материала.

Игры-задания с необычным началом поединка являются как бы завершающими в комплексе специализированных игровых средств. Усложнение исходных положений осуществляется путем подбора разных или одинаковых заданий каждому партнеру.

Предлагается несколько исходных положений начала игр:

- спина к спине, оба соперника на коленях;
- один на коленях, другой — стоя спиной к сопернику в один-два м;
- оба в упоре лежа лицом друг к другу;
- оба лежа на спине, головами друг к другу и т.п.

Выбор исходных положений зависит от творчества и фантазии тренера. Побеждает тот, кто: заставил соперника выйти за пределы ограничительной черты; коснулся заранее указанной части тела; вошел в обусловленный захват и вытеснил из круга; оказался сзади за спиной или на колени; провел удержание или болевой прием и т.п.

Игры в дебюты позволяют оценивать, как усвоен предыдущий материал, каким способам действий отдают предпочтение ученики. Это легко выявить, если ограничить время на решение каждого из дебютов, запретить блокирование. Время, отводимое для решения поставленной задачи, не должно превышать 10-15 сек.

Игровой материал с элементами противоборства является доминирующим на первых годах обучения. Образно выражаясь, этот временной интервал можно назвать «большой разминкой», постоянно готовящей организм детей и подростков к предстоящей специфической нагрузке — напряженной тренировочной работе и соревновательным поединкам. Поэтому организация и содержание отдельных занятий строится главной цели

– содействовать естественному развитию детского организма. Для этого необходимо постепенно подводить их к условиям больших мышечных напряжений, необычным положениям тела, что требует длительной подготовки опорно-двигательного аппарата и других систем организма. Содержание занятий предусматривает подбор разнообразных средств подготовки юных борцов. Их направленность позволяет проводить занятия с преимущественным использованием общеподготовительных средств (с элементами спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики т.п.). Это разнообразит обстановку с решением задач базовой физической подготовки.

Ряд занятий может содержать в основном специализированные игровые комплексы вместе с другими упражнениями, имитирующими специальные двигательные действия единоборцев. Последние могут быть представлены относительно постоянной группой специальных упражнений, которые войдут как в разминку, так и в другие части урока, повторяясь в сериях занятий.

Специализированные игровые комплексы могут применяться и в группах начальной подготовки, и в учебно-тренировочных группах, постоянно усложняясь и максимально специализируясь по конечной цели.

### 3.3. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретические знания имеют определенную целевую направленность вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. При проведении теоретических занятий учитывается возраст занимающихся, материал излагается в доступной форме.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой, как элемент практических знаний. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать

полученные знания на практике в условиях тренировок.

#### Перечень основных тем для теоретических занятий:

##### 1. Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья.

Понятие « физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан РФ в их подготовке к труду и защите Родины. Формы физической культуры (ФК). ФК в системе спорта, во внеклассной и внешкольной работе. Роль ФК в воспитании трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.

##### 2. Состояние и развитие спортивных единоборств в России.

История развития спортивных единоборств в мире и в России. Достижения спортсменов России на мировой арене. Спортивные сооружения для занятий спортивными единоборствами и их состояние. Итоги и анализ выступления сборных команд в соревнованиях по спортивным единоборствам. Федерации спортивных единоборств России. Документы, регламентирующие работу спортивных школ. Права и обязанности спортсмена.

##### 3. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Анатомо-морфологические особенности и основные системы организма. Костная система и ее функции. Физиологические системы организма. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Влияние на организм нагрузок разной мощности. Восстановительные мероприятия в спорте. Биологические ритмы и работоспособность. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

##### 4. Гигиенические требования к занимающимся физической культурой и спортом.

Понятие о гигиене и санитарии. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Понятие о кислородном запросе и долге. Максимальное потребление кислорода. Аэробный и анаэробные процессы энергообеспечения. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Примерные нормы пищевых продуктов для суточного рациона юных спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Сердечнососудистая система. ЧСС как показатель напряженности работы сердца. Гигиеническое значение кожи, уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня. Значение сна, утренней гимнастики в режиме спортсмена. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки — курение, употребление спиртных напитков и наркотиков. Профилактика вредных привычек.

##### 5. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма, его виды. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, при занятиях спортом, их предупреждение. Пути распространения заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий РБ, оказание первой медицинской помощи при НС. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировкам и соревнованиям. Техника безопасности во время занятий в спортивном зале, на спортивной площадке, на водоемах.

##### 6. Вопросы антидопинга для спортсменов.

Что такое допинг и допинг - контроль? Исторический обзор проблемы допинга (как

появился?) Последствия допинга для здоровья. Допинг и зависимое поведение. Профилактика допинга. Как повысить результаты без допинга? Причины борьбы с допингом.

### 3.4 ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Одной из основных задач Учреждения является обеспечение условий для личностного развития занимающегося.

На протяжении многолетней спортивной подготовки, решается задача формирования личностных качеств: воспитание патриотизма, нравственных качеств в сочетании с волевыми, эстетическое воспитание, трудолюбие.

В связи с этим необходимо учитывать возрастные рамки развития ребенка. Эффективность процесса психологической подготовки будет достигнута лишь в том случае, если мероприятия будут интересны для занимающихся, и когда они будут убеждены в необходимости принимать в них активное участие. Активность занимающихся особенно проявляется в органах самоуправления. Правильно организованное самоуправление помогает формировать нравственные требования к правилам поведения в обществе, а также установки тренера превратить в требования коллектива.

Значительное место в психологической подготовке отводится соревнованиям, где особенно ярко проявляются личностные качества занимающихся. Поэтому необходимо фиксировать не только спортивные результаты, но и анализировать их поведение во время соревнований, отмечать выявленные недостатки в морально-психологической подготовке, настраивать спортсмена, как на достижение определенных результатов, так и на проявление морально-волевых качеств. Необходимо наладить интеграцию в решении задач тренировочной деятельности Учреждения.

Формы организации работы:

- собрания, лекции и беседы с занимающимися;
- информация о спортивных событиях в стране и в мире;
- встречи с интересными людьми, ветеранами спорта;
- родительские собрания;
- взаимодействие с общеобразовательной школой;
- культурно-массовые мероприятия;

Специфика психологической подготовки в Учреждении состоит в том, что тренер может проводить ее во время тренировочных занятий, а также дополнительно на тренировочных сборах, в лагерях, где используется и свободное время.

Большое значение для создания здорового, дружного и крепкого коллектива имеет общение его членов между собой (на соревнованиях, при совместных посещениях кино, театров, музеев и т.д.)

Для укрепления созданного коллектива необходимо развивать в нем непримиримое отношение к нарушителям спортивного режима и дисциплины, эгоистам и зазнайкам. Если кто-либо допустил серьезное нарушение дисциплины, то его поступок следует разобрать на собрании. Разбор должен быть честным и принципиальным. Справедливая критика провинившегося не должна быть ядовитой. Смысл ее заключается в том, чтобы помочь товарищу исправиться.

Если провинившийся дает слово исправиться, то надо проследить, чтобы он свое обещание выполнил. Чуткое отношение, стремление коллектива помочь товарищу, пережить с ним неприятное, помогают ему быстрее избавиться от плохого.

Большое значение имеют созданные в коллективе традиции. Называться настоящим спортсменом - это значит не курить, не употреблять спиртных напитков, быть всюду дисциплинированным, честным и вежливым; быть помощником тренера; уметь личные интересы подчинить интересам коллектива; не зазнаваться, уважать своих товарищей, так как они помогали в тренировке, поддерживали морально на соревнованиях.

В коллективе прививаются чувство бережного уважения не только к товарищам, но и к своим спортивным противникам. Одновременно с этим у занимающихся надо развивать чувство гордости за свой коллектив, город, страну. С этой целью целесообразно приводить в пример ведущих спортсменов-патриотов города, края, Чемпионов России, Европы и Мира, которые, преодолевая трудности, прославляли свою Родину.

В воспитании сознательной дисциплины большое влияние оказывают посещаемость, четкое и организованное проведение тренировок. Занятия должны начинаться с построения, проверки

списочного состава, учета посещаемости и всегда в одно и тоже время. Это организует и дисциплинирует занимающихся.

Тренер не должен оставлять без внимания не одного, даже мелкого нарушителя дисциплины. В зависимости от степени нарушения ему следует подобрать такие методы воздействия, которые дали бы наилучший эффект. Применяемая мера наказания достигает своей цели лишь в том случае, если занимающийся осознал свой проступок, прочувствовал его. Для этого применяемые меры наказания необходимо сочетать с разъяснениями и убеждением. Убеждение в воспитательной работе должно найти самое широкое распространение.

С целью же поощрения тренер может применять одобрение, похвалу, благодарность. Одним из видов поощрения может быть помещение фотографии ученика на доску почета школы.

Одна из задач тренера — это научить спортсменов организованности. Для этого необходимо не только своевременное посещение занятий, выполнение неукоснительных указаний тренера, но и нужно чтобы ученик постоянно следил за своей спортивной формой, спортивным инвентарем, соблюдением чистоты в зале.

Следует подчеркнуть, что чистота зала, целесообразное распределение инвентаря способствуют эстетическому воспитанию.

Тренер должен умело пользоваться своим авторитетом. Он должен тщательно продумывать свои задания, если упражнение окажется не под силу занимающемуся, то он может потерять веру в свои силы.

### **3.5. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ**

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма занимающихся к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся. Технические действия занимающиеся выполняют плавно без рывков, и по сигналу партнера немедленно прекращают действия. Разучивание приемов страховки и само страховки осуществляется на первых занятиях, и в дальнейшем они постоянно совершенствуются.

#### **Примерная Инструкция**

по технике безопасности, охране жизни и здоровья занимающихся на занятиях по дзюдо

1. Каждый занимающийся должен подготовиться к тренировке заранее: нельзя есть, и пить за 1,5 — 2 часа до начала занятия, тренироваться на полный желудок — это очень вредно для организма.

Обязательно нужно сходить в туалет до тренировки, случайный удар в полный мочевого пузыря может быть исключительно опасным. Необходимо также высморкаться, чтобы ничто не мешало правильному и свободному дыханию. Во избежание травм, на руках и ногах ногти должны быть аккуратно подстрижены.

2. Запрещается входить в зал без разрешения тренера, самостоятельно брать и пользоваться без разрешения спортивным, специальным или другим инвентарём, кувыркаться на матах, залезать и прыгать вниз со скамеек, подоконников, «шведских лестниц» и спортивных снарядов. Нельзя открывать окна и двери одновременно, если в зале находятся люди, чтобы не допустить сквозняка. Нельзя баловаться светом и электроприборами.

3. Запрещается пользоваться в здании и около него открытым огнём. В случае пожара необходимо немедленно сообщить об этом тренеру и быстро, но, не создавая паники, покинуть помещение или здание, уйти в безопасное место (на улицу) и помочь это сделать тем, кто самостоятельно передвигаться не в состоянии.

4. При малейшем недомогании занимающийся должен отпроситься у тренера с тренировки домой или попросить разрешения просто посидеть в зале. При очень плохом самочувствии для оказания ему первой помощи или экстренного вызова скорой медицинской помощи — сообщить об этом своему тренеру. Все занимающиеся всегда должны немедленно сообщать тренеру, если кому-то из товарищей на тренировке стало плохо, тем более, если больной сам этого сделать стесняется или не в состоянии.

5. Никто не должен приходить в зал на тренировку, если он болен простудными,



инфекционными или другими опасными для окружающих заболеваниями. При появлении у занимающегося высокой температуры, обнаружении у него грибковых заболеваний ног, неизвестном высыпании на коже или других опасных заболеваниях, занимающийся самостоятельно (если он в состоянии) должен немедленно покинуть зал и отправиться домой для принятия экстренных мер, предупредив об этом тренера.

6. Все команды на тренировке выполняются быстро (за 5 секунд), но выполнять их нужно осторожно и аккуратно. Занимая своё место в общем строю, не толкаться, чтобы не сбить своих товарищей с ног.

7. Соблюдать определённый тренером интервал и дистанцию между занимающимися, чтобы случайно не задеть соседа во время занятия, выполняя упражнения, махи или удары руками и ногами во все стороны. Сосед также не должен никого ударить, случайные столкновения могут привести к травме.

8. Если занимающийся чувствует, что какое-то упражнение ему не под силу, что оно физически для него слишком тяжёлое, он может попросить тренера снизить для него нагрузку, а нагрузка на занятиях для каждой конкретной группы занимающихся даётся допустимая).

9. При отработке приёмов в парах, каждый занимающийся должен быть очень осторожным и внимательным, чтобы случайно не причинить боль своему партнёру. Особенно контролировать свои действия необходимо при изучении запрещённой техники, или опасных для здоровья приёмов, способных привести к вывихам суставов, растяжениям сухожилий и связок, трещинам или переломам костей, удушениям и так далее.

10. При отработке бросковой техники каждому нужно хорошо знать и правильно выполнять страховку при падениях (акробатические кувырки). Выполняя данную технику, всегда в первую очередь необходимо думать о безопасности своего партнёра и его страховке, обеспечивая ему максимальную безопасность при падении. Прежде, чем сделать подсечку, подножку, подбив или бросок при их изучении и детальной отработке (равно как и в других учебных ситуациях), необходимо сначала убедиться, что партнёр упадёт в безопасное место.

Надо быть уверенным в правильности выполнения подобных приёмов прежде, чем их выполнять, и знать последствия неправильного их выполнения. Если занимающийся в чём-то не совсем уверен — необходимо лишний раз проконсультироваться у своего тренера, не стесняться и попросить у него дополнительных объяснений.

11. При возникновении малейшей боли во время проведения болевого приёма, необходимо дать знать об этом своему партнёру, хлопая свободной рукой (или ногой) по нему, по себе или по полу. В этом случае партнёр обязан немедленно ослабить силу давления на ту часть тела, в котором возникла боль.

12. При нанесении партнёром сильных ударов или выполнении им болевых приёмов, при которых он не контролирует себя, необходимо его об этом предупредить. Если он это делает сознательно — немедленно сообщить об этом тренеру. При умышленном причинении своему партнёру или кому-то другому боли, виновный отстраняется от тренировки, отжимается в наказание от пола на кулаках и садится на «штрафную скамью», повторно изучая настоящие Правила по технике безопасности на занятиях спортивными единоборствами до конца занятия.

13. Ношение очков разрешается, однако во время схваток их необходимо снимать или заменять контактными линзами.

14. Все занимающиеся обязаны соблюдать правила личной гигиены. На тренировке находиться в чистой спортивной одежде, кимоно, с чистыми ногами и шеей. После тренировки принять душ (смыть с себя мылом пот) и сменить нижнее бельё. Кимоно аккуратно дома развесить сушиться, стирать и гладить его сразу по мере загрязнения.

15. На занятиях по дзюдо строго запрещается:

- Вести поединок в полный контакт без разрешения и контроля тренера или в его отсутствие, особенно с девочками, или более слабыми занимающимися, или младшими по возрасту, стажу занятий и квалификации, или меньшими по росту и весу, или с целью выяснения «Кто сильнее?», или с целью демонстрации своей силы.

- Надевать и носить во время тренировки драгоценности или металлические предметы: серьжки, цепи, перстни, кольца, браслеты, брошки, цепочки, часы, значки, булавки, заколки и

прочие колющие и режущие предметы, способные нанести ранения и травмы себе и партнёру.

- Экспериментировать со своим партнёром: как долго он может пробыть без дыхания при выполнении удушающих приёмов, выдерживать болевой приём, сможет ли он выдержать сильный удар и какой эффект получится от этих и подобных действий. Нельзя такие эксперименты ставить и на себе — это опасно для жизни и здоровья.

- При работе с партнёром выполнять в очень быстром темпе (с большой скоростью) любые опасные для жизни и здоровья удары, боевые связки и приёмы.

- Совершать сложные акробатические элементы (например, полёт-кувырок, сальто и им подобные) без разрешения, контроля, страховки и присутствия теля.

- Выполнять бросковую технику без разрешения, контроля и присутствия тренера, так же, как и без знания страховки при падениях.

16. Каждый занимающийся должен строго и точно соблюдать Правила по технике безопасности, беспрекословно и вовремя выполнять все команды тренера, и не делать ничего такого, что опасно для жизни и здоровья, и могло бы привести его самого, его партнёра или окружающих товарищей к травме.

17. Занимающийся, нарушивший Правила по технике безопасности, или намеренно нанёсший ущерб здоровью кого-либо, несет персональную ответственность за вытекающие из его действий последствия.

18. На занятиях по спортивным единоборствам необходимо помнить, что жизнь и здоровье всегда стоит на первом месте.

19. Каждый занимающийся должен проходить ежегодный инструктаж по технике безопасности во время занятий дзюдо и расписаться в листе регистрации.

#### **4. СИСТЕМА ЗАЧЕТА И КОНТРОЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

##### **4.1. 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 и выпускных требований к оценке показателей развития физических качеств и двигательных способностей

Возраст занимающихся	<u>Мальчики-юноши</u>				
	<u>БАЛЛЫ</u>				
	5	4	3	2	1
<u>Скоростные физические качества - бег 30 м (сек)</u>					
6-7 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 занимающихся	<u>Девочки-девушки</u> <u>БАЛЛЫ</u>				
	5	4	3	2	1
<u>Скоростные физические качества - бег 30 м (сек)</u>					
6-7 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 физические качества - Челночный бег 3x10м.(сек)

Возраст занимающихся	<u>Мальчики-юноши</u> <u>БАЛЛЫ</u>				
	5	4	3	2	1
<u>Координационные физические качества челночный бег 3 x 10 м (сек)</u>					
6-7 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 занимающихся	<u>Девочки-девушки</u> <u>БАЛЛЫ</u>				
	5	4	3	2	1
<u>Координационные физические качества челночный бег 3 x 10 м (сек)</u>					
6-7 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 занимающихся	БАЛЛЫ				
	5	4	3	2	1
6-7 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 и ст.	286 и бол.	271-285	251-270	236-250	235 и мен.

Девочки-девушки.

Возраст занимающихся	БАЛЛЫ				
	5	4	3	2	1
6-7 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 и ст.	251 и бол.	241-250	231-240	221-230	220 и мен.

Подтягивание из виса (кол-во раз).

Мальчики-юноши

Возраст занимающихся	БАЛЛЫ				
	5	4	3	2	1
6-7 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 и ст.	35 и бол.	25-34	15-24	5-14	0-4

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

Девочки-девушки

Возраст занимающихся	БАЛЛЫ				
	5	4	3	2	1
6-7 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 и ст.	40 и бол.	29-39	18-28	7-17	0-6

Выносливость - непрерывный бег 5 минут (м).

Мальчики-юноши.

Возраст занимающихся	БАЛЛЫ				
	5	4	3	2	1
6-7 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 и ст.	1750 и бол.	1600-1749	1400-1599	1250-1399	1249 и мен.

Девочки-девушки.

Возраст занимающихся	БАЛЛЫ				
	5	4	3	2	1
6-7 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 и ст.	1630 и бол.	1530-1629	1430-1529	1330-1429	1329 и мен.

**4.2. 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 Учреждении при выполнении упражнений. Тестирование проводится в соответствии учебным планом, внутреннем календарём и приказом директора в установленные сроки (сентябрь). 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.

#### 4.3 ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
	Основное оборудование и инвентарь		
1.	Мат гимнастический	штук	6
2.	Напольное покрытие татами	комплект	1
3.	Канат для лазанья	штук	2
4.	Скамейка гимнастическая	штук	4
5.	Стенка гимнастическая (секция)	штук	8
6.	Турник навесной для гимнастической стенки	штук	2
	Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь		
7.	Брусья навесные для гимнастической стенки	штук	2
8.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	2
9.	Мяч баскетбольный	штук	2
10.	Мяч волейбольный	штук	2
11.	Мяч для регби	штук	2
12.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	2
13.	Мяч футбольный	штук	2
14.	Тренажер кистевой	штук	16
15.	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
16.	Доска информационная	штук	1
17.	Манекены тренировочные	штук	8
18.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
19.	Резиновые амортизаторы	штук	10
20.	Секундомер электронный	штук	3

Ежегодно проводятся обследование тренажёров, испытания спортивных снарядов и спортивного оборудования, составляется акт, специально созданной комиссией.

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

### 5.1. Список литературы:

- Нормативные документы
- Федеральный Закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
- Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (Приказ Минспорта от 27.12.13. № 1125).
- Учебно-методическая литература
- Дзюдо: примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Акопян А.О. и др. — М. Советский спорт, 2003.
- Спортивная борьба: Учебное пособие/ В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. - М.: Просвещение, 1993.
- Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. — М.:ФиС, 1980
- Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник/- М.: Физическая культура, 2010
- Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: . Монография./- М.: Физическая культура, 2010
- Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. - 2-е изд., перераб. И доп. - М: СпортАкадемПресс, Физкультура и спорт, 2006.
- Спортивные игры и методика преподавания. Учебник для институтов физической культуры. М.: «Физкультура и спорт», 1986
- Подвижные игры на уроках. Издательство «Учитель». Авторы- С.Л.Садыкова, Е.И.Лебедева. г. Волгоград. 2008г.
- Юшков О.П.: Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. — М.: МГИУ, 2001.

### 5.2 Интернет ресурсы:

- Министерство спорта РФ: <http://www.minsport.gov.ru/>;
- Министерство спорта Алтайского края: <https://minsport.alregn.ru/>;
- Федерация дзюдо России: <https://www.judo.ru/>;
- Федерация дзюдо Алтайского края: <https://judo-alt.ru/>



