

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЮНОСТЬ»**

ПРИНЯТА

Решением Педагогического совета
МАУ ДО ДЮСШ «Юность»
Протокол от «30» августа 2018 года № 6

УТВЕРЖДАЮ



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ НА
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ
ПО ВИДУ СПОРТА ДЗЮДО**

Срок реализации: 1 год 4 месяца

Разработчики программы:

**тренер-преподаватель
Инструктор-методист**

**Хитрова Т.В.
Сальникова О.В.**

**г. Лабитнанги
2018 г.**

СОДЕРЖАНИЕ

I. Пояснительная записка	3
II. Нормативная часть учебной программы	5
III. Учебный план	6
IV. Методическая часть	7
4.1. Теоретическая подготовка	8
4.2. Физическая подготовка	8
4.3. Техническая подготовка	9
4.4. Воспитательная работа	10
4.5. Контроль тренировочного процесса	10
4.6. Система тренировочных заданий	12
4.7. Уровень физической подготовленности занимающихся	12
V. Система контроля и зачетные требования	13
VI. Перечень информационного обеспечения	14
VII. Приложения	14

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по спортивной подготовке на спортивно-оздоровительном этапе по виду спорта дзюдо (далее – Программа) составлена в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Детско-юношеская спортивная школа «Юность» организует работу с занимающимися спортивно-оздоровительных групп в течение календарного года.

Цель Программы на спортивно-оздоровительном этапе - развитие физически здоровой и нравственно полноценной личности через физкультурно-оздоровительные занятия с элементами единоборств, формирование устойчивых мотивов и потребностей в занятиях физической культурой и спортом.

Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа:

⇒ привлечение максимально возможного количества занимающихся различного возраста к систематическим занятиям дзюдо;

⇒ формирование у занимающихся основ здорового образа жизни, гигиенической культуры и профилактика вредных привычек;

⇒ всестороннее гармоничное развитие личностных и физических качеств занимающихся, повышение функциональных возможностей организма, укрепление здоровья и закаливание организма;

⇒ освоение необходимых теоретических знаний из области физической культуры и избранного вида спорта – дзюдо, формирование двигательных умений и навыков;

⇒ занятость детей во внеурочное время, профилактика правонарушений и асоциального поведения;

⇒ воспитание положительных качеств личности: трудолюбия, упорства, целеустремлённости;

⇒ создание условий для наиболее полной самореализации личности.

Тренировочные занятия в спортивно-оздоровительных группах должны создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития физических и духовных способностей ребенка, его самоопределение. Необходимо формировать потребности и мотивы к систематическим занятиям спортом, воспитывать моральные и волевые качества, формировать гуманистические отношения, приобретение опыта общения.

Детям в этом возрасте присуще большое желание, интерес, познавательная активность, высокая эмоциональность. Поэтому на занятиях четкая организация, разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и

распоряжений тренера-преподавателя, должна сочетаться с предоставлением занимающимся определенной свободы и самостоятельности действий, заданиями, стимулирующими творчество и инициативность. Подвижные игры и игровые задания с элементами единоборств, включённые в Программу решают сразу несколько задач:

- ⇒ повышают интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- ⇒ увеличивают объём двигательной активности занимающихся, осуществляют физическую подготовку;
- ⇒ развивают ловкость у занимающихся необходимую для развития ребёнка в данном возрасте;
- ⇒ обучают прикладным упражнениям необходимым для обеспечения безопасности жизнедеятельности в дальнейшей жизни;
- ⇒ подготавливают к изучению раздела единоборств в дальнейшем.

Чем больше эмоциональное воздействие на ребёнка оказывают занятия, тем быстрее и прочнее идёт освоение материала. С помощью игр, занимающиеся способны научиться падать в любую сторону, стоять на голове, вставать на «мост» из стойки, перепрыгивать из положения «моста» через стойку на голове в упор присев, выполнять переворот боком, кувыркаться вперед и назад, даже переходить из стойки на голове в стойку на руках, осваивать базовую технику дзюдо.

Подобные действия и необходимую технику базовых и прикладных движений тренер-преподаватель не закладывает принудительно, а ставит их в условия необходимости изучения данного технического действия, чтобы использовать в дальнейшем в играх. Освоение технического действия воспринимается как естественный процесс, необходимый для соблюдения правил игры. Занятия проходят с меньшей напряженностью и большей плотностью, чем в обычных условиях, - все это привлекает на занятия детей. Групповые занятия всегда развивают в детях способность контактировать и находить общий язык со сверстниками. Применение игр происходит по принципу «от простого к сложному» и «от изученного к неизученному». Создается условие для активного участия ребенка в изучении технического арсенала дзюдо и поисков решения поставленной перед ним проблемы.

Преимущественное двигательное качество борца - ловкость. Занятия единоборствами к ребёнку предъявляют высокие требования - умение быстро мыслить, хорошо ориентироваться в пространстве, занимать и сохранять преимущественное положение по отношению к партнёру, к площади опоры, проводить двигательные действия в короткий промежуток времени на ограниченной площади и с сопротивлением партнёра. Развивая, с помощью игровых заданий, координационные и другие двигательные качества тренер-преподаватель подготавливает занимающихся для дальнейших занятий дзюдо.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Нормативная часть Программы содержит основные требования по возрасту, численному составу занимающихся, объему тренировочной работы по технической, тактической, физической и спортивной подготовке.

Цель Программы: привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой посредством организованных занятий дзюдо.

Достижение данной цели обеспечивается решением следующих задач:

- ⇒ укрепление здоровья, содействие физическому развитию;
- ⇒ обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- ⇒ обучение основам техники дзюдо, развитие двигательных и координационных способностей;
- ⇒ приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- ⇒ содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

Особенностями данной Программы является направленность на овладение начальных основ дзюдо, как вида спорта, а так же реализация принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями занимающихся, материально-технической оснащенностью тренировочного процесса.

В результате занятий по данной Программе, занимающиеся должны знать:

- ⇒ основные понятия, термины дзюдо;
- ⇒ роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни;
- ⇒ историю развития дзюдо;
- ⇒ правила соревнований дзюдо;

В результате занятий по данной Программе, занимающиеся должны уметь:

- ⇒ применять правила безопасности на занятиях;
- ⇒ владеть основами гигиены;
- ⇒ соблюдать режим дня;
- ⇒ владеть техникой выполнения захватов, бросков, защиты, предусмотренные Программой.

Критериями успешности овладения знаниями и умениями служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам контрольных нормативов по ОФП и желание продолжить занятия дзюдо.

К занятиям допускаются дети с 6 лет, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовку, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных качеств, на овладение основами техники дзюдо.

Минимальный возраст для зачисления, максимальные объемы тренировочной нагрузки в каждом году подготовки занимающихся, а также наполняемость групп представлена в таблице 1.

Основными формами тренировочного процесса являются тренировочные занятия. Продолжительность одного занятия не должна превышать 2-х академических часов.

Минимальный возраст для зачисления, максимальные объемы тренировочной нагрузки в каждом году подготовки занимающихся, а также наполняемость групп

Таблица №1

Этап (период) подготовки	Минимальный возраст для зачисления	Срок реализации программы	Наполняемость групп (количество человек)			Объем нагрузки в неделю (час)
			минимальная	оптимальная	максимальная	
Спортивно-оздоровительный этап	6	1 г 4 м	10	15-20	30	6

III. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

В учебном плане отражены основные задачи и направленность работы. Учитывается режим тренировочной работы в неделю с расчетом 53 недели. Распределение времени в учебном плане на основные разделы тренировки осуществляется в соответствии с конкретными задачами подготовки.

Примерный учебный план (52 недели) в часах

Таблица № 2

№	Разделы подготовки	Кол-во часов
1.	Теоретическая подготовка	14
2.	Общая физическая подготовка	64
3.	Специальная физическая подготовка	52
4.	Техническая подготовка	64
5.	Тактическая подготовка	34
6.	Спортивные игры	68
7.	Контрольные испытания (приемные и переводные)	6
8.	Внутришкольные, городские соревнования	16
Общее количество часов		318

План-график распределения учебных часов (17 недель)

Таблица № 3

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	IX	X	XI	XII	Всего часов
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	4
Практические занятия					
ОФП	5	6	4	5	20
СФП	4	4	4	4	16
Техническая подготовка	5	5	5	5	20
Тактическая подготовка	2	3	3	2	10
Спортивные игры	7	6	6	6	25

Контрольные нормативы	2				2
Участие в соревнованиях					
Внутришкольные, городские спортивные соревнования		1	2	2	5
	26	26	25	25	102

Годовой план-график распределения учебных часов (36 недель)

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	I	II	III	IV	V	VIII	IX	X	XI	XII	Всего часов
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Практические занятия											
ОФП	3	5	4	5	5	3	5	5	5	4	44
СФП	3	4	4	4	4	2	4	4	4	3	36
Техническая подготовка	4	5	5	5	3	2	5	5	5	5	44
Тактическая подготовка	2	3	3	2	1	2	2	3	3	3	24
Спортивные игры	5	4	5	5	2	2	5	5	5	5	43
Контрольные нормативы					4						4
Участие в соревнованиях											
Внутришкольные, городские спортивные соревнования			2	2	2		2	1	1	1	11
	18	22	24	24	22	12	24	24	24	22	216

IV. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть программы определяет содержание учебного материала по основным видам подготовки, его преемственность и последовательность в годичном цикле, включает рекомендуемые объемы тренировочных нагрузок, а также организацию и проведение контроля, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочного процесса и воспитательной работы.

Программный материал для практических занятий представлен по видам подготовки: теоретической, физической, технической, тактической.

Основные средства тренировочных воздействий:

- 1) общеразвивающие упражнения;
- 2) подвижные игры и игровые упражнения;
- 3) элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 6) спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; соревновательный (в контрольных испытаниях).

Основные направления тренировки. Спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации. Здесь происходит отбор детей для дальнейших

занятий дзюдо, поскольку именно в это время закладывается основа предпосылок овладения спортивным мастерством.

4.1 Теоретическая подготовка

Теоретический материал представлен на весь период реализации Программы в рамках предусмотренного Учебным планом объема часов. Представлен обязательный перечень тем для изучения по разделу теоретической подготовки.

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить занимающихся с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале и спортивной дисциплиной. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и формирование желания добиться высоких спортивных результатов.

Теоретические занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить начинающего дзюдоиста осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Начинающих дзюдоистов необходимо приучать посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, просматривать фильмы и спортивные репортажи по дзюдо.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

План теоретической подготовки:

1. Техника безопасности на занятиях дзюдо.
2. Понятие о физической культуре и спорте.
3. Понятие о гигиене, гигиенические требования к одежде и обуви.
4. История возникновения дзюдо.
5. Значение и основные правила питания.
6. Влияние осанки на здоровье.
7. Закаливание организма.

4.2 Физическая подготовка

Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная связь.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных дзюдоистов разнообразными двигательными навыками.

Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики дзюдо. Из всего многообразия средств общей

физической подготовки на занятиях с юными дзюдоистами преимущественно используются следующие упражнения: гимнастические, силовые, скоростные, на выносливость, на координацию (Приложение 1).

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для дзюдо. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения.

Акробатические и гимнастические упражнения со страховкой:

1. группировка (сидя, лежа, перекаты вперед и назад в группировке);
2. кувырки вперед и назад (сначала под небольшой уклон), вперед со скрещенными ногами;
3. стойка на лопатках;
4. боковой переворот с помощью и без;
5. упоры (головой о ковер; упор присев, лежа);
6. висы (на согнутых руках в висе, в висе лежа, перемещения в висе);
7. мост из положения лежа на спине (гимнастический, борцовский мост) сначала с помощью;
8. связка элементов (два кувырка вперед, кувырок вперед-назад, два кувырка назад);
9. равновесие (ходьба с перешагиванием предметов, с бросками и ловлей мяча, с отягощением – набивной мяч, гантели - постепенно до 1 кг., повороты в полуприседе, в приседе).

4.3. Техническая подготовка

Общеподготовительные упражнения на освоение техники:

- кувырки вперед, назад;
- перекаты боком вправо, влево;
- боковой переворот «колесо» (начиная переворот в одну сторону), в парах;
- самостраховка при падении назад, на бок (группировка, подбородок прижат к груди, перекат назад «мягкий», хлопок руками с паузой и без паузы. Выполняется быстро из различных исходных положений);
- борцовский мост;
- забеги на борцовском мосту (начиная с низкого моста с упором на теменную часть головы);
- выполнение имитационных упражнений;
- приемы этикета: приветствие (поклон), приветствие, стоя, приветствие на коленях; пояс (завязывание);
- стойки, передвижения, передвижения обычными шагами, передвижения приставными шагами: вперед-назад; влево - вправо; по диагонали; спиной вперед;

- повороты (перемещения тела): на 90° шагом вперед; на 90° шагом назад; на 180° скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали); на 180° круговым шагом вперед; на 180° круговым шагом назад;
- захваты (основной захват – рукав-отворот);
- основной захват-выведение из равновесия вперед;
- основной захват-выведение из равновесия назад;
- освобождение от захвата;
- тактика захвата и освобождение от захватов;
- тактика участия в соревнованиях по ОФП.

4.4 Воспитательная работа

Эффективность воспитательной работы во многом зависит и от активности занимающихся.

Принятие личных комплексных планов, в которых занимающиеся формулируют поставленные перед собой задачи, повышает чувство ответственности за свое обучение и спортивные достижения.

При планировании воспитательной работы можно использовать следующие формы:

Трудовое воспитание: организация самообслуживания (дежурство юных спортсменов во время тренировочных занятий, подготовка оборудования и инвентаря, подготовка и уборка мест тренировочных занятий, изготовление и оформление стендов и т.д.) и др.

Нравственное воспитание: беседы на эстетические и спортивно-эстетические темы, диспуты, встречи с известными спортсменами, проведение торжественных собраний, празднование «дней рождения», посещение театров, музеев, выставок, походы в кино, экскурсии, турпоходы и др.

Интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение занимающимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умение объективно анализировать приобретенный опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, развитие игрового мышления и творческих проявлений в спортивной деятельности.

Самостоятельная работа с литературой, документами, протоколами, кино-фото и видеоматериалами.

4.5. Контроль тренировочного процесса

Основная цель контроля - всемерное содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность занимающихся.

При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи:

⇒ возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия видом спорта (дзюдо): выявление у данного занимающегося в момент

обследования противопоказаний к занятиям, данным видом спорта и необходимости коррекции тренировочной или соревновательной деятельности, а также необходимость медицинской или физической реабилитации;

⇒ отвечают ли условия занятий и образ жизни занимающихся (помещение, одежда, оборудование, питание, учебный режим и условия отдыха) основным гигиеническим нормам и требованиям.

Оперативный контроль осуществляется посредством метода наблюдения на тренировочных занятиях. При этом решаются следующие задачи:

⇒ выявление начальных стадий заболеваний (скрытой патологии), проявляющихся только при значительных тренировочных и соревновательных нагрузках;

⇒ оценка функционального состояния организма по переносимости нагрузок;

⇒ оценка гигиенических условий занятий (характеристика помещений для тренировок, спортивной одежды и обуви);

⇒ соответствие методики занятий гигиеническим требованиям (разминка, восстановительные средства на тренировках, соревнованиях, заключительная часть тренировочного занятия).

При проведении контроля используются комплексы контрольных упражнений для оценки общей подготовленности занимающихся, которые выполняются на основе стандартизованных тестов. Контроль за уровнем нагрузки на занятия проводится по карте педагогического наблюдения за степенью утомления занимающихся.

Таблица № 5

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	<i>Небольшая</i>	<i>Средняя</i>	<i>Большая (недопустимая)</i>
Цвет кожи лица	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Редкое покраснение, побледнение или синюшность.
Речь	Отчетливая	Затрудненная	Крайне затрудненная или невозможная.
Мимика	Обычная	Выражение лица напряженное	Выражение страдания на лице.
Потливость	Небольшая	Выраженная верхней половины тела	Резкая верхней половины тела и ниже пояса, выступание соли.
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Сильно учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием.
Движения	Бодрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой, падение.
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение,	Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота

		одышку, шум в ушах.	
--	--	---------------------	--

4.6 Система тренировочных заданий

Содержание и структура тренировочного процесса определяются во многом содержанием и структурой соревновательной деятельности, соревновательными действиями юных дзюдоистов и условиями их выполнения.

Все в целом составляет систему тренировочной деятельности, куда входят:

⇒ тренировка и ее составляющие - техническая, тактическая, физическая, психическая, теоретическая подготовки;

⇒ тренировочные занятия;

⇒ тренировочные задания;

⇒ арсенал упражнений;

Тренировочные задания являются важнейшим начальным структурным компонентом тренировочного процесса. Тренировочные задания - это физическое упражнение или их комплекс, специально созданный для решения конкретных задач тренировочного процесса.

Тренировочные занятия подразделяются по направленности:

- физической (общей, специальной);
- технической (обучение, совершенствование);
- тактической (обучение, совершенствование);
- комбинированной (по технической и физической; по технической и тактической; по технической, тактической, физической);
- контрольной.

С учетом сказанного тренировочные задания группируются в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности. Каждое тренировочное задание должно иметь:

- содержание занятия (комплекс упражнений и последовательность их выполнения);
- дозировку нагрузки и режим ее выполнения (интенсивность, количество повторений, серий, вес спортивных снарядов, длина дистанций; продолжительность и характер пауз отдыха и др.);
- организационные указания (место проведения занятий, необходимый инвентарь и оборудование).

4.7 Уровень физической подготовленности занимающихся

Основной критерий – динамика роста уровня физических качеств к концу учебного года по сравнению с началом учебного года.

V. Система контроля и зачетные требования

Тестирование общей физической и специальной физической подготовленности, как правило, осуществляется два раза в год, в начале и в конце тренировочного года.

При методически правильной организации тренировочного процесса тренером-преподавателем и систематических посещениях занятий занимающимися, должна наблюдаться положительная динамика показателей.

Контрольно-переводные нормативы по ОФП

Таблица № 6

Контрольные упражнения (тесты)	возраст г	СОГ					
		мальчики			девочки		
		Н	С	В	Н	С	В
Челночный бег 3х10 м (с)	8	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
	9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
	10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1
	11	9,7	9,3-8,8	8,5	10,1	9,7-9,3	8,9
	12	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
	13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
	14	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6
	15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
	16	8,2	8,0-7,7	7,3	9,7	9,3-8,7	8,4
	17	8,1	7,9-7,5	7,2	9,6	9,3-8,7	8,4
Прыжок в длину с места (см)	8	110	125-145	165	100	125-140	155
	9	120	130-150	175	110	135-150	160
	10	130	140-160	185	120	140-155	170
	11	140	160-180	195	130	150-175	185
	12	145	165-180	200	135	155-175	190
	13	150	170-190	205	140	160-180	200
	14	160	180-195	210	145	160-180	200
	15	175	190-205	220	155	165-185	205
	16	180	195-210	230	160	170-190	210
	17	190	205-220	240	160	170-190	210
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (раз)	8	5	6-13	14	4	5-8	9
	9	6	7-15	16	4	5-10	11
	10	7	8-17	18	5	6-11	12
	11	8	9-21	20	6	7-12	14
	12	9	10-25	26	8	9-15	16
	13	10	11-29	30	10	11-19	20
	14	12	13-32	33	11	12-22	23
	15	15	16-34	35	12	13-24	25
	16	18	19-37	38	13	14-25	26
	17	20	21-39	40	15	16-27	38
Поднимание туловища из положения лежа на спине, колени согнуты за 30 сек (раз)	8	14	15-16	17	12	13-14	15
	9	15	16-17	18	13	14-15	16
	10	16	17-18	19	14	15-16	17
	11	16	17-19	20	15	16-17	18
	12	17	18-19	20	15	16-17	18

	13	18	19-20	21	16	17-18	19
	14	19	20-21	22	17	18-19	20
	15	20	21-22	23	18	19-20	21
	16	21	22-23	24	19	20-21	22
	17	22	23-24	25	20	21-22	23

Методика выполнения контрольных нормативов

1. Бег «челночный»: 3х10м. На расстоянии 10 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу занимающийся бежит, преодолевая расстояние 10м три раза. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию. Время фиксируется секундомером.

2. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

3. «Поднимание туловища из положения, лежа за 30». Тест – «подъем туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях, и опускание его в исходное положение» (сила и силовая выносливость мышц туловища).

Описание тестового задания: в течение 30 секунд необходимо выполнить максимально большое число повторений подъема туловища из положения лежа на спине и опускание его в исходное положение, ноги согнуты в коленях, руки за головой.

4. «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа». Тест «сгибание и разгибание рук, в упоре лежа », предназначен для оценки силовой выносливости мышц рук и плечевого пояса.

Описание теста: лежа на полу, руки согнуты, кисти в упоре на ширине плеч, туловище прямое, носки касаются пола. По команде «Начинай!» испытуемый выпрямляет руки до положения упора, сгибая руки, возвращаясь в исходное положение.

VI. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии.- М.: Физкультура и спорт, 1991.-287 с.

2. Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и клубов /Авт.- сост. С.В. Ерегина и др. /Национальный союз дзюдо.- М.: Советский спорт, 2005. - 262 с.

3. Дзюдо: методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо)/ Авт.-сост. С.В. Ерегина и др./Национальный союз дзюдо.- М.: Советский спорт, 2006.-366 с

4. Дзюдо: учебное пособие. Попов М.В., Капник Л.А., Долганов О.В. - Екатеринбург ФГАОУ ВПО «Уральский федеральный университет имени первого президента России Б.Н. Ельцина», 2011.-141с.

5. Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского

резерва. /Авт.- сост. С.В. Ерегина и др./Национальный союз дзюдо.- М.: Советский спорт, 2006.-212с.

6. Кехелькут Р. Дзюдо для детей. Увлекательное учебное пособие для девочек и мальчиков-М.: Терра-спорт, Олимпия Пресс, 2003.-88 с.

7. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя.- М.:ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998-272 с.

8. Пархомович Г.П. Основы классического дзюдо: Учебно-методическое пособие.- Пермь: Урал-Пресс Лтд, 1993.- 302 с.

9. Путин В.В., Шестаков В.Б., Левицкий А.Г. Дзюдо: история, теория, практика. Учебно-методическое пособие для тренеров и спортсменов.- Архангельск: Издательский дом СК, 2000.-153 с.

10. Шестаков В.Б., Ерегина С.В. Теория и методика детско-юношеского дзюдо: учебно-методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2008.-216 с.

Упражнения

- Гимнастические - формируют правильную осанку, развивают силовые способности, растягивают и расслабляют мышцы. Нагрузка регулируется: количеством повторений каждого упражнения, амплитудой движений, характером движений (плавно-резко, напряженно-расслабленно), продолжительностью интервалов отдыха между упражнениями и различными исходными положениями): упражнения на гимнастической стенке, на гимнастической скамейке, упражнения на формирование осанки, упражнения для формирования активной гибкости (сгибания-разгибания, наклоны-повороты, вращения-махи);
- силовые - подтягивание в висе, в висе лежа; сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены); - лазанье по канату с помощью ног; приседания, ходьба в полуприседе, упражнения с гантелями 1 кг. и набивным мячом 1-3 кг;
- скоростные – бег 10, 20,30 метров; прыжки в длину и в высоту с места; прыжки через длинную и короткую скакалку; выпрыгивания из приседа, многоскоки;
- на выносливость – чередование ходьбы и бега на дистанции до 1000 м.;
- на координацию – челночный бег 3х10 м., эстафеты линейные, встречные с предметами и без, кувырки вперед и назад, боковой переворот, спортивные игры – футбол, баскетбол; подвижные игры, эстафеты;

Общеразвивающие упражнения для рук и плечевого пояса.

1. ОРУ для пальцев и кисти, движения из упора стоя или лежа с опорой на кончики пальцев.
2. ОРУ для увеличения подвижности в суставах (стоя; в упорах лежа; лежа упор сзади; перенесение тяжести тела с руки на руку, меняя положение кистей; в упорах присев, сидя на пятках опора на тыльную сторону кисти пальцами к себе, опора на пальцы.
3. ОРУ для сгибателей и разгибателей предплечья (сгибание - разгибание рук стоя на коленях, в упорах лежа и сидя.
4. ОРУ для увеличения подвижности в суставах (рывковые движения прямыми или согнутыми руками в стороны, вверх, назад; то же в сочетании с наклонами и поворотами туловища; вращательные движения в плечевом суставе прямыми или согнутыми руками; сгибание ноги из упора лежа сзади; наклоны в упоре стоя на коленях, руки далеко вперед; прогибание в упоре лежа сзади ноги врозь с опорой на одну руку; мост (с помощью)).
5. ОРУ 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 и. п.)

6. ОРУ для мышц бедра: приседания на двух на одной; ходьба в полуприседе; прыжки на одной на двух, в полуприседе; наклоны с прямым туловищем и стойки на коленях; вставание на колени и с колен; сгибание – разгибание в коленных суставах в положении лежа на груди.

7. ОРУ для мышц таза: поднимание таза из положения лежа, сидя, передвижения в седе.

8. ОРУ для увеличения подвижности в тазобедренных суставах: вращения с стойке ноги врозь, покачивания в выпадах, махи, приседания ноги врозь, наклоны с седе ноги вместе ноги врозь, полушпагат, шпагат, движения ногами с захватом помогая руками.

9. ОРУ для расслабления мышц ног: свободные махи ногами, потряхивания в положении сидя углом, лежа на спине углом; сгибание и разгибание ног в упоре сидя, скрестные движения голеньями; потряхивание стопами и голеньями в положении лежа на груди; чередование напряжений с расслаблениями в положении сидя, лежа.

Общеразвивающие упражнения для мышц ног, туловища, шеи.

1. ОРУ для стопы и голени: поднимания, подскоки, ходьба.

2. ОРУ для увеличения подвижности в суставах: сгибания, разгибания, вращения из различных и. п.; перенесения тяжести тела на внутреннюю и внешнюю сторону стопы.

3. ОРУ для мышц туловища: движения ногами в упорах сидя, поднимание туловища в сед из положения лежа на спине, поднимание ног в положении лежа на спине, одновременные движения ногами и туловищем из положения лежа на спине; поднимание туловища и поднимание ног из положения лежа на животе; приседы, повороты туловища из различных и. п.; поднимание-опускание таза в упоре лежа боком.

4. ОРУ для подвижности позвоночника: повороты, наклоны из различных и. п.; прогибания с упором на руки из положения лежа на животе; пружинистые наклоны вперед, в стороны в положении стоя и сидя; повороты туловища; наклоны назад.

5. ОРУ для мышц шеи: повороты, наклоны, круговые движения, 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 (с помощью).

6. ОРУ на расслабление мышц туловища и шеи: «падение» головы вперед, назад, в стороны, круговые движения; покачивания, потряхивания; последовательное расслабления шеи, туловища, круговые движения; чередование напряжения с расслаблением отдельных групп мышц; поднимание отдельных частей туловища с последующим расслаблением.

Подвижные игры

Подвижные игры – это эмоциональная деятельность, поэтому они представляют важное значение в развитии двигательной деятельности и воспитании занимающихся. Особенностью подвижных игр является роль движения в содержании игр (бег, прыжки, броски, передачи, сопротивление, пространственная ориентация и т.д.). Подвижные игры комплексно совершенствуют двигательные навыки и умения (быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость). При проведении игр и эстафет требуется их смена и строгая дозировка.

«Выталкивание из круга», «Перетягивание в парах», «Перетягивание пояса в парах, двух поясов обеими руками», «Белые медведи», «Хвостики», «Гуси-гуси», «Волк во рву», «Города», «Медведь и пчелы», «Охотники и утки», «Пятнашки», «Так не так», «Кот и мыши», «Успей занять место», «К своим флажкам», «Два Мороза», «Команда быстроногих», «Петушинный бой», «День и ночь», «Прыгуны и пятнашки», «Тяни в круг», «Лиса и куры», «Парашютисты», «Караси и щуки», «Мы веселые ребята», «Вызов номеров», «Белые медведи», «Гуси», «Тяни в круг», «Скакуны-кузнечики», «Посадка картофеля», «Паучок», «Успей занять место» и др. Эстафеты линейные, встречные с предметами и без в движении и на месте; из различных исходных положений; с остановками и поворотами; по звуковому или зрительному сигналу; с выполнениями различных заданных упражнений и др. Полоса препятствий (приложение №1).

Игровые формы тренировки

«Рыболовная верша»

Игроки становятся в круг; держась за руки, они образуют «рыболовную вершу». Два игрока «рыбы» входят в круг. По сигналу они пытаются выбраться из «верши», пройдя под руками своих товарищей или перепрыгивая. В свою очередь эти игроки стараются помешать «рыбам»: они могут сближаться, опускать руки, приседать. Если одной из «рыб» удастся проскочить, заменяют обоих игроков. Примечание: избегать грубых приёмов.

«Борьба с поясами»

Четыре игрока строятся, образуя квадрат, и на равном удалении друг от друга берутся за верёвку, связанную в кольцо или два связанных вместе пояса. За каждым игроком на расстоянии 1,5 м лежат свёрнутые пояса.

По сигналу каждый игрок, не отпуская верёвки, старается дотронуться или схватить лежащий позади него пояс. Тот, кому это удаётся сделать, получает одно очко в пользу своей команды, но при этом продолжает игру, чтобы помешать другим игрокам заработать это очко.

Примечания: начиная игру, следить за тем, чтобы игроки держались за верёвку на равном расстоянии; повторить игру, сменив руку; игра становится интересной, когда в ней участвуют три человека и, естественно, могут участвовать больше 4 человек.

«Борьба с использованием поясов»

Игроки разбиваются на две команды с равным числом игроков и выстраиваются на противоположных концах ковра; каждый игрок получает номер. У всех игроков к поясу прикреплен платок.

Преподаватель называет один номер и два игрока под этим номером выходят на середину дохё. Они стараются схватить платок противника, при этом одну руку нужно держать за спиной.

Примечания: платок можно зацепить не только за спиной, но и бедре, но он должен легко отвязываться; ограничить время игры; можно вызвать две или три пары, но борьба остаётся индивидуальной или становится командой.

«Борьба с использованием платков, завязанных на голени»

Та же игра, но обе команды выстраиваются друг напротив друга и у каждого игрока на левой голени завязан платок (узел затягивать не очень туго). Противник должен правой рукой овладеть этим платком.

Соревнуются парами или командами, каждый захват приносит очко.

Вторую партию играют, завязав платок на правой голени, противник должен схватить его левой рукой.

«Чёртов мост»

Игроки становятся по краю дохе, один из них назначается «чёртом» и выходит в центр, зацепив за пояс платок.

По сигналу все другие игроки имеют право отнять у него платок, но чёрт может мешать им, стараясь дотронуться до них (игрок, которого коснулись, исключается и должен выйти из игры).

Если одному игроку удастся схватить платок, то он становится на место «чёрта» и игра продолжается с участием исключённых игроков.

«Преграды»

Игроки выстраиваются в две шеренги, садятся друг против друга в шахматном порядке, вытянув ноги до уровня коленей напротив сидящего.

Первый номер берёт в руки набивной мяч и становится рядом с последним игроком; он передаёт по полу мяч второму номеру, который становится с другого конца.

Чтобы пропустить набивной мяч, все сидящие ученики отодвигаются назад и поднимают ноги; как только мяч пройдёт, они возвращаются к своему исходному положению, а второй номер подбирает этот мяч и бежит, чтобы занять место первого номера, который в свою очередь садится рядом с игроками своей команды. Второй номер передаёт мяч третьему и т.д. до тех пор, пока все игроки не пройдут через приём и передачу мяча.

Примечания: садиться надо всегда с той стороны, с какой идёт подача мяча; -можно организовать соревнование между несколькими командами или между двумя группами одной команды.

«Ушастый тюлень»

Каждая команда делится на две группы и становится лицом друг к другу на противоположных концах ковра, чётные номера с одной стороны, нечётные с другой.

Первые номера ложатся у стартовой линии на живот лицом вниз и по сигналу, подталкивая лбом набивной мяч, пересекают ковёр, чтобы передать его второму номеру, который может уходить со своей стартовой линии, только получив мяч, и т.д. до последнего игрока.

«Эстафета- игра в классики»

Игроки разбиваются на команды, которые в свою очередь делятся на две группы и выстраиваются друг напротив друга на двух противоположных концах площадки.

По сигналу первые номера начинают движение и пересекают площадку, подталкивая «на одной ножке» пластмассовый кубик, передают его второму номеру и т. д. Сыграть ещё раз, но на другой ноге.

«Эстафета с мячом»

Игроки разбиваются на команды и выстраиваются за стартовой линией. С другой стороны площадки начерчена линия финиша.

Все первые номера держат в руке набивной мяч; по сигналу они бегут к линии финиша, поворачивая, катят набивной мяч ко второму номеру, который в свою очередь пересекает площадку и катит мяч к третьему номеру и т. д. до последнего игрока, ещё раз сыграть, подавая мяч левой рукой.

Примечание: если расстояние не очень большое, ребята постарше могут катить набивной мяч ногами.

«Игра с мячом в центре круга»

Игроки становятся в круг лицом к центру, там, в маленьком круге стоит игрок с мячиком или лёгким мячом в руках. По сигналу он бросает мяч одному из игроков и выбегает за круг, трижды огибая его. Тот, который получил мяч, должен догнать первого игрока, но только после того, как он положит мяч в центр и выйдет из круга там же, где вышел первый игрок.

Если игрока не поймали, то тот, которого догоняли, занимает свободное место в круге, а второй становится в центр.

«Мяч в корзине»

Игроки разбиваются на команды и выстраиваются по линии броска. На определённом расстоянии, которое зависит от уровня тренированности игроков, ставится корзина для бумаг. У каждой команды по 5 теннисных мячей, и они должны выделить по одному игроку, чтобы он собирал мячи.

По сигналу первый номер каждой команды бросает свои пять мячей в корзину. Каждое попадание даёт команде одно очко. Затем очередь второго и т. д. до последнего игрока. Победа присуждается по сумме очков. Не забудьте поменять игроков, собирающих мячи.

«Хлопнуть в ладоши и поймать мяч»

Все игроки становятся в круг, держа руки за спиной; преподаватель с мячом в руках – в центре круга. Он подаёт мяч в произвольном порядке. Прежде чем поймать мяч, игрок должен хлопнуть в ладоши перед грудью.

Тот, кто не успеет хлопнуть или хлопнет в ладоши, тогда как мяч предназначался не ему, должен сесть.

Преподаватель обманными движениями старается ввести игроков в заблуждение, тот кто останется последним в кругу, может заменить преподавателя.

«Игра в волейбол набивным мячом»

В зале расчерчивается одна или несколько площадок размером 4м х6м с нейтральной зоной- 50 см с одной и другой стороны, разделённой эластичной лентой, которая протянута на высоте 1м. На каждой стороне площадки садятся игроки одной команды от 6 до 8 человек.

Играют лёгким набивным мячом и начинают с задней линии. Игра проходит по правилам волейбола (3 паса и передача на сторону противника); выигрывается очко, если набивной мяч выходит из под контроля противника; очко теряется, если мяч уходит за пределы площадки или падает в нейтральной зоне.

Можно сыграть сет в пять очков или вести счёт, как в теннисе, соблюдая волейбольный принцип «переходов».