

Комитет образования администрации города Тамбова Тамбовской области  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа №6»

Рассмотрена и рекомендована  
к утверждению на заседании  
педагогического совета  
протоколом № 6 от 25.07.2023

Утверждена приказом  
МАУ ДО «Спортивная школа №6»  
28.07.2023 №234

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Юный дзюдоист»

Возраст учащихся: 7-17 лет  
Срок обучения: 3 года

Рецензенты:  
Баранов Виктор Анатольевич,  
кандидат педагогических наук,  
тренер-преподаватель МАУ ДО  
«Спортивная школа №6»,  
Кулалагашвили Леван Романович,  
президент Тамбовской Региональной  
Общественной Организации  
«Федерация Дзюдо»

Авторы составители:  
Безрукова Ольга Петровна,  
заместитель директора по учебно-  
воспитательной работе МАУ ДО  
«Спортивная школа №6»,  
Насонкин В.А.,  
Чумаков Р.И.,  
тренеры-преподаватели МАУ ДО  
«Спортивная школа №6»

г. Тамбов, 2023 г.

## Оглавление

|   |    |
|---|----|
| Информационная карта  | 3  |
| Блок № 1. «Комплекс основных характеристик<br>дополнительной общеобразовательной программы»                           | 4  |
| 1.1. Пояснительная записка  | 4  |
| 1.2. Цель и задачи программы  | 7  |
| 1.3. Содержание программы   | 8  |
| 1.3.1. Учебный план первого года обучения   | 8  |
| 1.3.2. Содержание учебного плана первого года обучения  | 9  |
| 1.3.3. Учебный план второго года обучения   | 17 |
| 1.3.4. Содержание учебного плана второго года обучения  | 18 |
| 1.3.5. Учебный план третьего года обучения  | 26 |
| 1.3.6. Содержание учебного плана третьего года обучения   | 27 |
| 1.4. Планируемые результаты   | 35 |
| Блок №2 «Комплекс организационно-педагогических<br>условий реализации дополнительной общеобразовательной<br>программы | 36 |
| 2.1. Календарный учебный график   | 36 |
| 2.2. Условия реализации программы   | 41 |
| 2.3. Оценочные и диагностические материалы  | 44 |
| 2.4. Методическое обеспечение программы   | 47 |
| 2.5. Список литературы  | 51 |



## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

|   |   |
|---|---|
| 1. Учреждение                                       | Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа №6»   |
| 2. Полное название программы                        | Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Юный дзюдоист»   |
| 3. Сведения о составителе<br>3.1. Ф.И.О., должность | Безрукова Ольга Петровна - заместитель директора по учебно-воспитательной работе,<br>Насонкин Виктор Анатольевич - тренер-преподаватель<br>Мещеряков Сергей Николаевич - тренер - преподаватель   |
| 4. Сведения о программе<br>4.1. Нормативная база    | ФЗ от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;<br>Концепция развития дополнительного образования (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678-р);<br>Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. №196);<br>Постановление Главного государственного санитарного врача России от 30.06.2020 №16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.43598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)».<br>Программа составлена в соответствии с уставом МАУ ДО «Спортивная школа №6» |
| 4.2. Тип  | модифицированная  |
| 4.3. Направленность                                 | физкультурно-спортивная   |
| 4.4. Уровень содержания                             | базовый   |
| 4.5. Область применения                             | дополнительное образование  |
| 4.6. Продолжительность обучения                     | 3 года  |
| 4.7. Год разработки программы                       | 2023  |
| 4.8. Возрастная категория обучающихся               | 7-17 лет  |

## **Блок № 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы»**

### **1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дзюдо - это японский национальный вид борьбы и система физического развития, оно было создано выдающимся мастером и просветителем Дзигоро Кано (1860 – 1938 г.г.). Им были сформулированы основные правила и принципы тренировок и проведения соревнований. В переводе с японского «дзю» — мягкий, гибкий, скромный, «до» — путь, познание, манера держаться, точка зрения, склад ума.

**Актуальность программы:** единоборства, являясь одним из древнейших видов спорта, синтезировали в себе многообразные естественные физические движения, сформировавшиеся в процессе исторического развития общества. На протяжении веков в них интегрировался опыт человеческого противоборства. Во все времена и у всех народов содержание борьбы служило одним из самых эффективных средств связи физического воспитания с военным обучением выживанию и применялось в целях формирования сильного, ловкого и смелого человека, способного защитить своих соплеменников.

Как средство физического воспитания, дзюдо направлено на развитие силы, здоровья и умения полностью раскрыть свои возможности. Дзюдо состоит из бросков, борьбы лежа и каты – демонстрации приемов упражнения. В реализации этих функций дзюдо участвуют все органы и части тела. При рациональных тренировках функциональная деятельность человеческого организма сохраняется на необходимом уровне, что укрепляет здоровье и **Новизна** данной программы заключается в привлечении детей с 7 лет к систематическим занятиям дзюдо, развитию основных физических качеств с помощью подвижных и спортивных игр. Программа включает в себя углубленное изучение теоретической основы вида спорта дзюдо.

Программа направлена важным образом на военно-патриотическое воспитание детей и подростков, пропаганду здорового образа жизни, который ведет к профилактике безнадзорности и правонарушений среди детей и подростков. Методика организации тренировочного процесса строится с учётом психофизических способностей учащихся.

Обучение в разновозрастных группах позволяет актуализировать ранее изученный материал старшим учащимся, организовать опережающее обучение младших.

#### **Возрастные особенности детей.**

В возрасте 7-11 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 развивающая программа должна быть разработана таким образом, что те упражнения, которые выполняют дети, в принципе не могут не получаться. 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.

Дети 11-17 лет. Отличаются быстротой и координированностью движений. Появляется меткость и точность распределения усилий при выполнении двигательных действий. Способны избирательно и целенаправленно воспринимать необходимую информацию, самостоятельно принимать решения. Характеризуются противоречивым сочетанием психических качеств: с одной стороны, инициативностью и решительностью, с другой — стеснительностью. Много зависит от среды и условий, поэтому нуждаются в поддержке. Юноши и девушки 14-17 лет. Развивается выносливость и мышечная сила. Способны к осознанной саморегуляции эмоциональных проявлений, самоконтролю поведения.

Внимание характеризуется произвольностью, устойчивостью, интенсивностью и переключаемостью. Возрастает способность к анализу и обобщению. Критичность и активность в оценке окружающих людей, явлений, событий.

Физические нагрузки регламентируются возможностями ребёнка. Педагог 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.

#### **Отличительные особенности программы:**

Обучение в разновозрастных группах позволяет актуализировать ранее изученный материал старшим учащимся, организовать опережающее обучение младших.

Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Дзюдо», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Учебный материал каждого года обучения рассчитан на 152 часа (38 недель), режим занятий – 2 занятия в неделю по 90 минут, 4 занятия по 45 минут для учащихся в возрасте до 8 лет.

Учебный материал программы подобран в соответствии с базовым уровнем реализуется в очной форме в группах постоянного состава.

В ходе реализации программы применяются современные педагогические технологии:

- технология индивидуализации обучения;
- технология группового обучения;
- технология коллективного взаимообучения;
- технология дифференцированного обучения;
- технология игровой деятельности;
- технология коллективной творческой деятельности;
- здоровьесберегающие технологии.

В зависимости от задач предпочтение может быть отдано реализации того или иного принципа с учетом их органической взаимосвязи.

Принцип всестороннего гармонического развития личности, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической.

Принцип оздоровительной направленности обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность учащихся.

Принцип воспитывающего обучения подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях. Обстановка, в которой проводятся физкультурные мероприятия, должна вызывать положительные эмоции у детей.

Принцип сознательности и активности. Выполнение упражнения – должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу.

Принцип доступности. При выборе упражнений необходимо учитывать возраст, пол детей и состояние их здоровья. Принцип систематичности и последовательности. В процессе занятий – следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала, при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные навыки.

Принцип прочности. На занятиях учащиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны сохраниться в течение детского возраста и, доведенные до определенного уровня, становятся основой его общей работоспособности.

Принцип наглядности заключается в показе изучаемого упражнения. – Для реализации этого принципа применяются словесные действия и имитационные упражнения («прыгать, как мячик», «идти, как медведь» и т. д.).

Принцип постепенного повышения требований осуществляется на последующих годах обучения. В практике физического воспитания этот принцип реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.

Принцип комплексности выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон тренировочной деятельности: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовок, педагогического и медицинского контролей, восстановительных мероприятий.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала, в постепенном усложнении содержания тренировок, в единстве задач, средств и методов подготовки.

Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов физической подготовки.

Необходимо отметить тесную связь вышеперечисленных принципов между собой и взаимное проникновение друг в друга. Нельзя говорить об одном из них вне связи с другим, а получить наиболее оптимальный результат можно только при применении дидактических принципов и разнообразных методов обучения: словесных, наглядных, практических, объяснительно-иллюстрационных, репродуктивных, частично-поисковых, проблемных, игровых, дискуссионных, сравнения, воспитания (убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация).

## 1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

**Цель программы:** создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий дзюдо.

Достижению данной цели способствует решение следующих задач:

### Первый год обучения

#### **Образовательные:**

- формировать знания по истории развития дзюдо в России и мире;
- обучать элементарным движениям техники дзюдо;
- прививать интерес к занятиям дзюдо с помощью спортивных игр.

#### **Развивающие:**

- развивать основные физические качества с помощью общеразвивающих упражнений и подвижных игр;
- изучать стойки, передвижения.

#### **Воспитательные:**

- воспитывать моральные качества: дисциплинированность, ответственность, товарищество, честность;

-формировать осознанную потребность в здоровом образе жизни.

### **Второй год обучения**

#### **Образовательные:**

- расширять кругозор в области истории возникновения дзюдо и физической культуры и спорта;
- обучать поворотам, захватам, выведениям из равновесия, броскам, удержаниям (5КЮ);
- формировать потребность к систематическим занятиям через эстафеты, специальные подвижные игры.

#### **Развивающие:**

- развивать основные физические качества с помощью других видов спорта;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

#### **Воспитательные:**

- воспитывать волевые качества: решительность, настойчивость, выдержку;
- формировать духовно-нравственные ценности и патриотические чувства у детей.

### **Третий год обучения**

#### **Образовательные:**

- формировать систему элементарных знаний о здоровом образе жизни;
- знать методы и виды закаливания организма;
- приобретать знания, умения и навыки через соревновательную деятельность.

#### **Развивающие:**

- совершенствовать простейшие упражнения техники и тактики дзюдо через игры с элементами борьбы;
- развивать умение выполнять технические элементы дзюдо.

#### **Воспитательные:**

- формировать представление о здоровом образе жизни;
- воспитывать чувство патриотизма.

## **1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **1.3.1. Учебный план**

#### **Первый год обучения**

| № п/п     | Название раздела, темы  | Кол-во часов |           |          | Форма аттестации и/контроля |
|-----------|---|--------------|-----------|----------|-----------------------------|
|           |   | всего        | теория    | практика |                             |
| <b>I.</b> | <b>Теоретическая подготовка</b>   | <b>14</b>    | <b>14</b> |          | собеседование               |
| 1.        | Физическая культура<br>важное средство<br>физического развития и<br>укрепления здоровья | 1            | 1         |          | собеседование               |

|               |  |            |           |            |                    |
|---------------|--|------------|-----------|------------|--------------------|
| 2.            | Состояние и развитие дзюдо в России  | 1          | 1         |            | собеседование      |
| 3.            | Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена                           | 1          | 1         |            | собеседование      |
| 4.            | Влияние физических упражнений на организм спортсмена                           | 1          | 1         |            | собеседование      |
| 5.            | Физиологические особенности и физическая подготовка                            | 2          | 2         |            | собеседование      |
| 6.            | Гигиенические требования к занимающимся спортом                                | 2          | 2         |            | собеседование      |
| 7.            | Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Антидопинговые мероприятия | 4          | 4         |            | собеседование      |
| 8.            | Правила соревнований по дзюдо  | 2          | 2         |            | тестирование       |
| <b>II.</b>    | <b>ОФП и СФП</b>   | <b>66</b>  |           | <b>66</b>  |                    |
| <b>III.</b>   | <b>Избранный вид спорта: дзюдо</b>   | <b>32</b>  |           | <b>32</b>  | тестирование       |
| 1.            | Основы техники и тактики дзюдо   | 26         |           | 26         | результаты участия |
| 2.            | Участие в соревнованиях  | 2          |           | 2          | -                  |
| 3.            | Медицинский контроль   | 2          |           | 2          | тестирование       |
| 4.            | Промежуточная аттестация в форме тестирования                                  | 2          |           | 2          | тестирование       |
| <b>IV.</b>    | <b>Технико-тактическая и психологическая подготовка</b>                        | <b>20</b>  |           | <b>20</b>  | тестирование       |
| <b>V.</b>     | <b>Другие виды спорта и подвижные игры</b>                                     | <b>20</b>  |           | <b>20</b>  | тестирование       |
| <b>VI.</b>    | <b>Самостоятельная работа</b>  | <b>18</b>  |           | <b>18</b>  | тестирование       |
| <b>Итого:</b> |  | <b>152</b> | <b>14</b> | <b>138</b> |                    |

### 1.3.2. Содержание учебного плана первого года обучения

#### Раздел 1. Теоретическая подготовка

**Тема 1.1. Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья.**

**Теория:** Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан РФ. Роль ФК в воспитании трудолюбия,

организованности, воли и жизненно важных умений и навыков. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви. Правила личной гигиены.

### **Тема 1.2. Состояние и развитие дзюдо в России.**

**Теория:** История развития дзюдо в мире и в России. Достижения спортсменов России на мировой арене. Спортивные сооружения для занятий дзюдо и их состояние. Права и обязанности спортсмена.

### **Тема 1.3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.**

**Теория:** Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. **Тема 1.4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.**

**Теория:** Основные системы организма. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Активный отдых. Игры.

### **Тема 1.5. Физиологические особенности и физическая подготовка.**

**Теория:** Физические качества. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движения. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидерование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости, как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Воспитание ловкости.

### **Тема 1.6. Гигиенические требования к занимающимся спортом.**

**Теория:** Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. 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.

### **Тема 1.7. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Антидопинговые мероприятия.**

**Теория:** 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. Техника безопасности во время занятий в спортивном зале, на спортивной площадке, на водоемах. Общие основы фармакологического обеспечения в спорте. Профилактике допинга применения допинга среди спортсменов.

### **Тема 1.8. Правила соревнований по дзюдо.**

Правила соревнований, требования, нормы и условия выполнения спортивных званий и разрядов по дзюдо.

## **Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП). Специальная физическая подготовка (СФП)**

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) для рук и плечевого пояса

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

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

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

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

- 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 исходных положениях; последовательные или одновременные движения руками с акцентом на расслабление в момент опускания.

- ОРУ для мышц бедра: приседание на двух и на одной ноге; ходьба в полуприседе; прыжки из полуприседов; наклоны с прямым туловищем из стойки на коленях; вставание на колени и с колен; сгибания-разгибания в коленных суставах в положении лежа на животе.

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

- ОРУ для увеличения подвижности в тазобедренных суставах: вращения тазом в стойке ноги врозь; пружинящие покачивания в выпадах; махи ногами; приседания в стойке ноги врозь, ноги развернуты наружу; наклоны в

положении села ноги вместе, седа ноги врозь; полушпагат, шпагат;

пружинящие наклоны или движения ногами с захватом (помогая себе руками).

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

Общеразвивающие упражнения для мышц ног, туловища и шеи

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

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

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

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

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

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

- ОРУ для вперед, назад, в стороны, круговые движения головой;

покачивания, потряхивания расслабления мышц туловища и шеи: расслабленное падение головы головой и туловищем, наклонившись вперед; последовательное расслабление шеи, верхней части туловища, всего туловища; свободные круговые движения приподнимание отдельных частей туловища с последующим чередованием напряжений и расслаблений отдельных мышечных групп.

### Упражнения для развития общих физических качеств

*Силовые.* Подтягивание на перекладине (мальчики), в висе лежа (девочки), сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены), приседания, упражнения с гантелями (1 кг), набивным мячом (1—3 кг).

*Скоростные.* Бег 10, 20, 30 метров; прыжки в длину и высоту с места; прыжки через барьер (или натянутую резинку) высота до 40 см, прыжки на скакалке.

*Координационные.* Челночный бег 3x10 метров, эстафета с передачей предмета, встречная эстафета.

### *Специальная физическая подготовка*

Силовые упражнения: выполнение переворотов партнера в партере (переворачивание со спины на живот; с живота на бок, на спину, перевороты партнера (захватом двух рук, рычагом), стоящего в упоре на кистях и коленях, упражнения в упоре головой в ковер, на борцовском мосту; уходы от удержаний за обусловленное время (20 с).

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

Упражнения, повышающие выносливость Освобождение от захватов (до 1 мин), борьба в партере (до 2 мин).

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

Упражнения, повышающие гибкость. Борцовский мост из стойки с помощью партнера.

## **Раздел 3. Избранный вид спорта: дзюдо**

### *Основы техники и тактики дзюдо*

**Тема 1.1.** Правила техники безопасности.

**Теория:** Содержание и структура программы обучения, расписание, цели и задачи программы. Знакомство с техникой безопасности, правилами поведения в спортивном зале. Спортивное поведение в дзюдо.

**Практика:** Строевые упражнения. Ходьба, бег, прыжки, лазанье. Упражнения для развития силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости.

**Тема 1.2.** Введение в программу «Дзюдо».

**Теория:** Понятие ОФП. Функции ОФП.

**Практика:** Освоение навыков физической подготовки: бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, кувырки вперед и назад, приседания на месте, прыжки вверх и др. Эстафета. Спортивные игры.

**Тема 1.3.** Акробатические элементы.

**Практика:** Акробатические элементы. Кувырок вперед. Кувырок назад. Боковой кувырок. Перекаты. Гимнастический мост. Стойка на голове.

**Тема 1.4.** Само-страховка и страховка соперника.

**Теория:** Рассказ о важности выполнения правильного падения на борцовский ковер.

**Практика:** основные способы страховки соперника при броске.

**Тема 1.5.** Стойки, передвижения и захваты. Подготовительные упражнения.

**Теория:** Рассказ об основных стойках и захватах: правильность постановки ног, техника безопасности при выполнении упражнений.

**Практика:** Основные стойки: высокая и низкая, правосторонняя и левосторонняя, дистанция. Захваты: односторонний и двухсторонний, за отворот, за ворот; Захваты за ноги, руки, шею, рукава, пройму и пояс куртки.

**Тема 1.6.** Спортивно-развивающие игры

**Теория:** Значение победы и поражения в спортивных играх.

**Практика:** Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов.

**Тема 1.7.** Техника самостраховки.

**Практика:** Техника самостраховки. Падение вперед и падение назад из положения приседа. Падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Кувырок вперед через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и руках. Кувырок вперед из положения стоя, держась за руку партнёра.

**Тема 1.8.**

**Практика:** Захваты. Выведение из равновесия. Перевороты. Удержания. Игры с элементами борьбы. Борцовский мост.

**Тема 1.9.**

**Практика:** Дистанция. Захваты. Выведение из равновесия. Стойки и передвижения. Игры с элементами борьбы.

**Тема 1.10.**

**Практика:** Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением баскетбольного и набивного мячей.

**Тема 1.11.** Показательные выступления

Практика: проведение открытого занятия для родителей, показательные выступления.

#### **Раздел 4. Техничко-тактическая и психологическая подготовка**

Основы техники и тактики. Тактика проведения захвата, бросков, удержаний. Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватов, бросков, удержаний.

##### *Тактическая*

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

Тактика ведения поединка:

- сбор информации о противнике (вес, рост, физическое развитие);
- постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику);
- проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера;
- проведение поединка по формуле 1 минута в стойке, 1 минута в борьбе лежа;
- перед поединком с конкретным противником спланировать проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке добиться.

##### *Психологическая подготовка*

Из арсенала дзюдо:

*Для воспитания решительности.* Элементарные формы борьбы (за захват, за территориальное преимущество); моделирование реальных ситуаций поединка (дефицит времени, проигрыша конкретной оценки); командная борьба.

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

*Для воспитания выдержки.* Борьба по заданию (выполнение только защитных действий); ведение борьбы в неудобную сторону. *Для воспитания смелости.* Поединки с более сильным соперником, выполнение новых приемов.

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

Средства других видов деятельности:

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

*Для воспитания настойчивости.* Соблюдение режима дня, режима питания, успешное совмещение тренировочной деятельности с учебной

работой в школе; соблюдение требований техники безопасности на тренировочных занятиях.

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

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

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

## **Раздел 5. Другие виды спорта и подвижные игры**

Легкая атлетика: для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, прыжок в длину, для развития ловкости – челночный бег 3x10 м, для развития выносливости – бег 400 м, 800 м.

Гимнастика: для развития силы – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату 5 м. с помощью ног, 4 м, без помощи ног; для развития быстроты – подтягивания на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с. сгибание туловища лежа на спине за 20 с; для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа; для развития ловкости – боковой переворот, сальто, рондат.

Спортивная борьба: для развития силы: - приседания с партнером на плечах, подъем партнера захватом туловища сзади, партнер на четвереньках; для развития гибкости – упражнения на мосту, с партнером, без партнера.

Спортивные игры: для комплексного развития качеств – футбол, баскетбол, волейбол.

Лыжный спорт: для развития быстроты – гонки – 500 м, 1000 м; для развития выносливости – гонки 1,5 – 3 км.

Плавание: для развития быстроты – проплывание коротких отрезков дистанции – 10 м, 25 м; для развития выносливости – проплывание 50 м, 100 м, 200 м.

Другие виды двигательной деятельности: для развития быстроты – броски набивного мяча вперед, назад; для развития ловкости – упражнения в парах – спиной друг к другу с захватом за локтевые сгибы – поочередные наклоны вперед, одновременные наклоны в сторону, приседания, падения на бок, вставание не распуская захватов; партнер в положении упора лежа – борец удерживает его за ноги – перемещения партнера вперед, назад, влево, вправо, отталкивание руками от татами с хлопками ладонями, подвижные игры, эстафеты, игры с элементами противоборства.

В группах используют упражнения для развития общих физических качеств:

Легкая атлетика: для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, 100 м, для развития выносливости - подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на

бруснях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью ног, без помощи ног; для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, разгибание туловища лежа на спине, на животе за 20 с (ноги закреплены); для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости - переворот на одной руке, подъем разгибом с плеч; для развития гибкости - упражнения у гимнастической стенки.

Спортивная борьба: для развития силы - приседания, повороты, наклоны; для развития гибкости - упражнения на борцовском мосту с партнером, без партнера, упражнения с резиновым амортизатором; для развития ловкости - стоя на коленях или стоя лицом или боком друг к другу зайти за спину партнера, стоя на одной ноге одна рука за спиной толчком в плечо вытолкнуть партнера с площади татами, борьба за обусловленный предмет.

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, гандбол. Лыжные гонки: для развития быстроты - гонки - 500 м, 1000 м; для развития выносливости - гонки 3-5 км;

Плавание: для развития быстроты - проплывание дистанций 10 м, 25 м, для развития выносливости - проплывание дистанций 50м, 100м, 200м, 300м.

## Раздел 6. Самостоятельная работа

Комплекс утренней гимнастики (упражнения на формирование осанки, прыжки, пробежки, разнообразные махи, круговые движения).

Силовые упражнения (подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук из упора лежа, поднимание ног из положения лежа).

Упражнения на гибкость, расслабление.

### 1.3.3. Учебный план Второй год обучения

| № п/п     | Название раздела, темы   | Кол-во часов |           |          | Форма аттестации и/контроля |
|-----------|--|--------------|-----------|----------|-----------------------------|
|           |  | всего        | теория    | практика |                             |
| <b>I.</b> | <b>Теоретическая подготовка</b>  | <b>14</b>    | <b>14</b> |          | собеседование               |
| 1.        | Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья | 1            | 1         |          | собеседование               |
| 2.        | Состояние и развитие дзюдо в России  | 1            | 1         |          | собеседование               |
| 3.        | Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена                           | 1            | 1         |          | собеседование               |
| 4.        | Влияние физических   | 1            | 1         |          | собеседова                  |

|               |  |            |           |            |                    |
|---------------|--|------------|-----------|------------|--------------------|
|               | упражнений на организм спортсмена  |            |           |            | ние                |
| 5.            | Физиологические особенности и физическая подготовка                            | 2          | 2         |            | собеседование      |
| 6.            | Гигиенические требования к занимающимся спортом                                | 2          | 2         |            | собеседование      |
| 7.            | Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Антидопинговые мероприятия | 4          | 4         |            | собеседование      |
| 8.            | Правила соревнований по дзюдо  | 2          | 2         |            | тестирование       |
| <b>II.</b>    | <b>ОФП и СФП</b>   | <b>66</b>  |           | <b>66</b>  |                    |
| <b>III.</b>   | <b>Избранный вид спорта: дзюдо</b>   | <b>32</b>  |           | <b>32</b>  | тестирование       |
| 1.            | Основы техники и тактики дзюдо   | 26         |           | 26         | результаты участия |
| 2.            | Участие в соревнованиях  | 2          |           | 2          | -                  |
| 3.            | Медицинский контроль   | 2          |           | 2          | тестирование       |
| 4.            | Промежуточная аттестация в форме тестирования                                  | 2          |           | 2          | тестирование       |
| <b>IV.</b>    | <b>Технико-тактическая и психологическая подготовка</b>                        | <b>20</b>  |           | <b>20</b>  | тестирование       |
| <b>V.</b>     | <b>Другие виды спорта и подвижные игры</b>                                     | <b>20</b>  |           | <b>20</b>  | тестирование       |
| <b>VI.</b>    | <b>Самостоятельная работа</b>  | <b>18</b>  |           | <b>18</b>  | тестирование       |
| <b>Итого:</b> |  | <b>152</b> | <b>14</b> | <b>138</b> |                    |

### **1.3.4. Содержание учебного плана второй год обучения**

#### **Раздел 1. Теоретическая подготовка**

**Тема 1.1. Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья.**

**Теория:** Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан РФ. Роль ФК в воспитании трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви. Правила личной гигиены.

**Тема 1.2. Состояние и развитие дзюдо в России.**

**Теория:** История развития дзюдо в мире и в России. Достижения спортсменов России на мировой арене. Спортивные сооружения для занятий дзюдо и их состояние. Права и обязанности спортсмена.

### **Тема 1.3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.**

**Теория:** Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. **Тема 1.4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.**

**Теория:** Основные системы организма. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Активный отдых. Игры.

### **Тема 1.5. Физиологические особенности и физическая подготовка.**

**Теория:** Физические качества. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движения. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости, как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Воспитание ловкости.

### **Тема 1.6. Гигиенические требования к занимающимся спортом.**

**Теория:** Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. 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.

### **Тема 1.7. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Антидопинговые мероприятия.**

**Теория:** 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. Техника безопасности во время занятий в спортивном зале, на спортивной площадке, на водоемах. Общие основы фармакологического обеспечения в спорте. Профилактике допинга применения допинга среди спортсменов.

### **Тема 1.8. Правила соревнований по дзюдо.**

Правила соревнований, требования, нормы и условия выполнения спортивных званий и разрядов по дзюдо.

## **Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП). Специальная физическая подготовка (СФП)**

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) для рук и плечевого пояса

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

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

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

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

- 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 исходных положениях; последовательные или одновременные движения руками с акцентом на расслабление в момент опускания.

- ОРУ для мышц бедра: приседание на двух и на одной ноге; ходьба в полуприседе; прыжки из полуприседов; наклоны с прямым туловищем из стойки на коленях; вставание на колени и с колен; сгибания-разгибания в коленных суставах в положении лежа на животе.

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

- ОРУ для увеличения подвижности в тазобедренных суставах: вращения тазом в стойке ноги врозь; пружинящие покачивания в выпадах; махи ногами; приседания в стойке ноги врозь, ноги развернуты наружу; наклоны в положении села ноги вместе, седа ноги врозь; полушпагат, шпагат;

пружинящие наклоны или движения ногами с захватом (помогая себе руками).

- ОРУ для расслабления мышц ног: свободные махи ногами; потряхивания

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

Общеразвивающие упражнения для мышц ног, туловища и шеи

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

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

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

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

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

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

- ОРУ для вперед, назад, в стороны, круговые движения головой; покачивания, потряхивания расслабления мышц туловища и шеи: расслабленное падение головы головой и туловищем, наклонившись вперед; последовательное расслабление шеи, верхней части туловища, всего туловища; свободные круговые движения приподнимание отдельных частей туловища с

последующим чередование напряжений и расслаблений отдельных мышечных групп.

### Упражнения для развития общих физических качеств

*Силовые.* Подтягивание на перекладине (мальчики), в висе лежа (девочки), сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены), приседания, упражнения с гантелями (1 кг), набивным мячом (1—3 кг).

*Скоростные.* Бег 10, 20,30 метров; прыжки в длину и высоту с места; прыжки через барьер (или натянутую резинку) высота до 40 см, прыжки на скакалке.

*Координационные.* Челночный бег 3x10 метров, эстафета с передачей предмета, встречная эстафета.

### *Специальная физическая подготовка*

Силовые упражнения: выполнение переворотов партнера в партере (переворачивание со спины на живот; с живота на бок, на спину, перевороты партнера (захватом двух рук, рычагом), стоящего в упоре на кистях и коленях, упражнения в упоре головой в ковер, на борцовском мосту; уходы от удержаний за обусловленное время (20 с).

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

Упражнения, повышающие выносливость Освобождение от захватов (до 1 мин), борьба в партере (до 2 мин).

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

Упражнения, повышающие гибкость. Борцовский мост из стойки с помощью партнера.

## Раздел 3. Избранный вид спорта: дзюдо

### *Основы техники и тактики дзюдо*

**Тема 1.1.** Правила техники безопасности.

**Теория:** Содержание и структура программы обучения, расписание, цели и задачи программы. Знакомство с техникой безопасности, правилами поведения в спортивном зале. Спортивное поведение в дзюдо.

**Практика:** Строевые упражнения. Ходьба, бег, прыжки, лазанье. Упражнения для развития силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости.

**Тема 1.2.** Введение в программу «Дзюдо».

**Теория:** Понятие ОФП. Функции ОФП.

**Практика:** Освоение навыков физической подготовки: бег по прямой,

бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, кувырки вперед и назад, приседания на месте, прыжки вверх и др. Эстафета. Спортивные игры.

**Тема 1.3.** Акробатические элементы.

**Практика:** Акробатические элементы. Кувырок вперед. Кувырок назад. Боковой кувырок. Перекаты. Гимнастический мост. Стойка на голове.

**Тема 1.4.** Само-страховка и страховка соперника.

**Теория:** Рассказ о важности выполнения правильного падения на борцовский ковер.

**Практика:** основные способы страховки соперника при броске.

**Тема 1.5.** Стойки, передвижения и захваты. Подготовительные упражнения.

**Теория:** Рассказ об основных стойках и захватах: правильность постановки ног, техника безопасности при выполнении упражнений.

**Практика:** Основные стойки: высокая и низкая, правосторонняя и левосторонняя, дистанция. Захваты: односторонний и двухсторонний, за отворот, за ворот; Захваты за ноги, руки, шею, рукава, пройму и пояс куртки.

**Тема 1.6.** Спортивно-развивающие игры

**Теория:** Значение победы и поражения в спортивных играх.

**Практика:** Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов.

**Тема 1.7.** Техника самостраховки.

**Практика:** Техника самостраховки. Падение вперед и падение назад из положения приседа. Падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Кувырок вперед через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и руках. Кувырок вперед из положения стоя, держась за руку партнёра.

**Тема 1.8.**

**Практика:** Захваты. Выведение из равновесия. Перевороты. Удержания. Игры с элементами борьбы. Борцовский мост.

**Тема 1.9.**

**Практика:** Дистанция. Захваты. Выведение из равновесия. Стойки и передвижения. Игры с элементами борьбы.

**Тема 1.10.**

**Практика:** Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением баскетбольного и набивного мячей.

**Тема 1.11.** Показательные выступления

**Практика:** проведение открытого занятия для родителей, показательные выступления.

#### **Раздел 4. Техничко-тактическая и психологическая подготовка**

Основы техники и тактики. Тактика проведения захвата, бросков,

удержаний. Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватов, бросков, удержаний.

#### *Тактическая*

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

Тактика ведения поединка:

- сбор информации о противнике (вес, рост, физическое развитие);
- постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику);
- проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера;
- проведение поединка по формуле 1 минута в стойке, 1 минута в борьбе лежа;
- перед поединком с конкретным противником спланировать проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке добиться.

#### *Психологическая подготовка*

Из арсенала дзюдо:

*Для воспитания решительности.* Элементарные формы борьбы (за захват, за территориальное преимущество); моделирование реальных ситуаций поединка (дефицит времени, проигрыша конкретной оценки); командная борьба.

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

*Для воспитания выдержки.* Борьба по заданию (выполнение только защитных действий); ведение борьбы в неудобную сторону. *Для воспитания смелости.* Поединки с более сильным соперником, выполнение новых приемов.

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

Средства других видов деятельности:

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

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

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

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

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

## **Раздел 5. Другие виды спорта и подвижные игры**

Легкая атлетика: для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, прыжок в длину, для развития ловкости – челночный бег 3x10 м, для развития выносливости – бег 400 м, 800 м.

Гимнастика: для развития силы – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусках, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату 5 м. с помощью ног, 4 м, без помощи ног; для развития быстроты – подтягивания на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с. сгибание туловища лежа на спине за 20 с; для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа; для развития ловкости – боковой переворот, сальто, рондат.

Спортивные игры: для комплексного развития качеств – футбол, баскетбол, волейбол.

Лыжный спорт: для развития быстроты – гонки – 500 м, 1000 м; для развития выносливости – гонки 1,5 – 3 км.

Плавание: для развития быстроты – проплывание коротких отрезков дистанции – 10 м, 25 м; для развития выносливости – проплывание 50 м, 100 м, 200 м.

Другие виды двигательной деятельности: для развития быстроты – броски набивного мяча вперед, назад; для развития ловкости – упражнения в парах – спиной друг к другу с захватом за локтевые сгибы – поочередные наклоны вперед, одновременные наклоны в сторону, приседания, падения на бок, вставание не распуская захватов; партнер в положении упора лежа – борец удерживает его за ноги – перемещения партнера вперед, назад, влево, вправо, отталкивание руками от татами с хлопками ладонями, подвижные игры, эстафеты, игры с элементами противоборства.

В группах используют упражнения для развития общих физических качеств:

Легкая атлетика: для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, 100 м, для развития выносливости - подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусках, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью ног, без помощи ног; для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, разгибание туловища лежа на спине, на животе за 20 с (ноги закреплены); для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости - переворот на одной руке, подъем разгибом с плеч; для развития гибкости - упражнения у гимнастической стенки.

Спортивная борьба: для развития силы - приседания, повороты, наклоны; для развития гибкости - упражнения на борцовском мосту с партнером, без

партнера, упражнения с резиновым амортизатором; для развития ловкости - стоя на коленях или стоя лицом или боком друг к другу зайти за спину партнера, стоя на одной ноге одна рука за спиной толчком в плечо вытолкнуть партнера с площади татами, борьба за обусловленный предмет.

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, гандбол. Лыжные гонки: для развития быстроты - гонки - 500 м, 1000 м; для развития выносливости - гонки 3-5 км;

Плавание: для развития быстроты - проплывание дистанций 10 м, 25 м, для развития выносливости - проплывание дистанций 50м, 100м, 200м, 300м.

### **Раздел 6. Самостоятельная работа**

Комплекс утренней гимнастики (упражнения на формирование осанки, прыжки, пробежки, разнообразные махи, круговые движения).

Силовые упражнения (подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук из упора лежа, поднимание ног из положения лежа).

Упражнения на гибкость, расслабление.

### **1.3.5. Учебный план Третий год обучения**

| № п/п     | Название раздела, темы   | Кол-во часов |           |          | Форма аттестации и/контроля |
|-----------|--|--------------|-----------|----------|-----------------------------|
|           |  | всего        | теория    | практика |                             |
| <b>I.</b> | <b>Теоретическая подготовка</b>  | <b>14</b>    | <b>14</b> |          | собеседование               |
| 1.        | Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья | 1            | 1         |          | собеседование               |
| 2.        | Состояние и развитие дзюдо в России  | 1            | 1         |          | собеседование               |
| 3.        | Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена                           | 1            | 1         |          | собеседование               |
| 4.        | Влияние физических упражнений на организм спортсмена                           | 1            | 1         |          | собеседование               |
| 5.        | Физиологические особенности и физическая подготовка                            | 2            | 2         |          | собеседование               |
| 6.        | Гигиенические требования к занимающимся спортом                                | 2            | 2         |          | собеседование               |
| 7.        | Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.                            | 4            | 4         |          | собеседование               |

|               |   |            |           |            |                    |
|---------------|---|------------|-----------|------------|--------------------|
|               | Антидопинговые мероприятия                              |            |           |            |                    |
| 8.            | Правила соревнований по дзюдо                           | 2          | 2         |            | тестирование       |
| <b>II.</b>    | <b>ОФП и СФП</b>  | <b>66</b>  |           | <b>66</b>  |                    |
| <b>III.</b>   | <b>Избранный вид спорта: дзюдо</b>                      | <b>32</b>  |           | <b>32</b>  | тестирование       |
| 1.            | Основы техники и тактики дзюдо                          | 26         |           | 26         | результаты участия |
| 2.            | Участие в соревнованиях                                 | 2          |           | 2          | -                  |
| 3.            | Медицинский контроль                                    | 2          |           | 2          | тестирование       |
| 4.            | Промежуточная аттестация в форме тестирования           | 2          |           | 2          | тестирование       |
| <b>IV.</b>    | <b>Технико-тактическая и психологическая подготовка</b> | <b>20</b>  |           | <b>20</b>  | тестирование       |
| <b>V.</b>     | <b>Другие виды спорта и подвижные игры</b>              | <b>20</b>  |           | <b>20</b>  | тестирование       |
| <b>VI.</b>    | <b>Самостоятельная работа</b>                           | <b>18</b>  |           | <b>18</b>  | тестирование       |
| <b>Итого:</b> |   | <b>152</b> | <b>14</b> | <b>138</b> |                    |

### 1.3.6. Содержание учебного плана третьего года обучения

#### Раздел 1. Теоретическая подготовка

**Тема 1.1. Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья.**

**Теория:** Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан РФ. Роль ФК в воспитании трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви. Правила личной гигиены.

**Тема 1.2. Состояние и развитие дзюдо в России.**

**Теория:** История развития дзюдо в мире и в России. Достижения спортсменов России на мировой арене. Спортивные сооружения для занятий дзюдо и их состояние. Права и обязанности спортсмена.

**Тема 1.3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.**

**Теория:** Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. **Тема 1.4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.**

**Теория:** Основные системы организма. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Активный отдых. Игры.

#### **Тема 1.5. Физиологические особенности и физическая подготовка.**

**Теория:** Физические качества. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движения. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости, как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Воспитание ловкости.

#### **Тема 1.6. Гигиенические требования к занимающимся спортом.**

**Теория:** Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. 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.

#### **Тема 1.7. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Антидопинговые мероприятия.**

**Теория:** 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. Техника безопасности во время занятий в спортивном зале, на спортивной площадке, на водоемах. Общие основы фармакологического обеспечения в спорте. Профилактике допинга применения допинга среди спортсменов.

#### **Тема 1.8. Правила соревнований по дзюдо.**

Правила соревнований, требования, нормы и условия выполнения спортивных званий и разрядов по дзюдо.

### **Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП). Специальная физическая подготовка (СФП)**

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) для рук и плечевого пояса

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

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

пальцы внутрь, наружу, вперед, назад; в упорах присев, сидя на пятках опора на тыльную сторону кисти пальцами к себе, опора на пальцы, с выгибанием кисти кверху.

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

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

- 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 исходных положениях; последовательные или одновременные движения руками с акцентом на расслабление в момент опускания.

- ОРУ для мышц бедра: приседание на двух и на одной ноге; ходьба в полуприседе; прыжки из полуприседов; наклоны с прямым туловищем из стойки на коленях; вставание на колени и с колен; сгибания-разгибания в коленных суставах в положении лежа на животе.

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

- ОРУ для увеличения подвижности в тазобедренных суставах: вращения тазом в стойке ноги врозь; пружинящие покачивания в выпадах; махи ногами; приседания в стойке ноги врозь, ноги развернуты наружу; наклоны в положении села ноги вместе, седа ноги врозь; полушпагат, шпагат;

пружинящие наклоны или движения ногами с захватом (помогая себе руками).

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

Общеразвивающие упражнения для мышц ног, туловища и шеи

- ОРУ для стопы и голени: поднимание на носки, на пятки (в стойках, в упорах стоя); ходьба на носках, на пятках; подскоки на одной и двух ногах;

движения стопой на себя — от себя в упражнениях, связанных с движением ногами из исходного положения сидя, лежа.

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

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

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

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

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

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

### Упражнения для развития общих физических качеств

*Силовые.* Подтягивание на перекладине (мальчики), в висе лежа (девочки), сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены), приседания, упражнения с гантелями (1 кг), набивным мячом (1—3 кг).

*Скоростные.* Бег 10, 20,30 метров; прыжки в длину и высоту с места; прыжки через барьер (или натянутую резинку) высота до 40 см, прыжки на

скакалке.

*Координационные.* Челночный бег 3x10 метров, эстафета с передачей предмета, встречная эстафета.

### ***Специальная физическая подготовка***

Силовые упражнения: выполнение переворотов партнера в партере (переворачивание со спины на живот; с живота на бок, на спину, перевороты партнера (захватом двух рук, рычагом), стоящего в упоре на кистях и коленях, упражнения в упоре головой в ковер, на борцовском мосту; уходы от удержаний за обусловленное время (20 с).

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

Упражнения, повышающие выносливость Освобождение от захватов (до 1 мин), борьба в партере (до 2 мин).

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

Упражнения, повышающие гибкость. Борцовский мост из стойки с помощью партнера.

## **Раздел 3. Избранный вид спорта: дзюдо**

### ***Основы техники и тактики дзюдо***

**Тема 1.1.** Правила техники безопасности.

**Теория:** Содержание и структура программы обучения, расписание, цели и задачи программы. Знакомство с техникой безопасности, правилами поведения в спортивном зале. Спортивное поведение в дзюдо.

**Практика:** Строевые упражнения. Ходьба, бег, прыжки, лазанье. Упражнения для развития силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости.

**Тема 1.2.** Введение в программу «Дзюдо».

**Теория:** Понятие ОФП. Функции ОФП.

**Практика:** Освоение навыков физической подготовки: бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, кувырки вперед и назад, приседания на месте, прыжки вверх и др. Эстафета. Спортивные игры.

**Тема 1.3.** Акробатические элементы.

**Практика:** Акробатические элементы. Кувырок вперед. Кувырок назад. Боковой кувырок. Перекаты. Гимнастический мост. Стойка на голове.

**Тема 1.4.** Само-страховка и страховка соперника.

**Теория:** Рассказ о важности выполнения правильного падения на борцовский ковер.

**Практика:** основные способы страховки соперника при броске.

**Тема 1.5.** Стойки, передвижения и захваты. Подготовительные упражнения.

**Теория:** Рассказ об основных стойках и захватах: правильность постановки ног, техника безопасности при выполнении упражнений.

**Практика:** Основные стойки: высокая и низкая, правосторонняя и левосторонняя, дистанция. Захваты: односторонний и двухсторонний, за отворот, за ворот; Захваты за ноги, руки, шею, рукава, пройму и пояс куртки.

**Тема 1.6.** Спортивно-развивающие игры

**Теория:** Значение победы и поражения в спортивных играх.

**Практика:** Эстафеты, подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов.

**Тема 1.7.** Техника самостраховки.

**Практика:** Техника самостраховки. Падение вперёд и падение назад из положения приседа. Падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Кувырок вперёд через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и руках. Кувырок вперёд из положения стоя, держась за руку партнёра.

**Тема 1.8.**

**Практика:** Захваты. Выведение из равновесия. Перевороты. Удержания. Игры с элементами борьбы. Борцовский мост.

**Тема 1.9.**

**Практика:** Дистанция. Захваты. Выведение из равновесия. Стойки и передвижения. Игры с элементами борьбы.

**Тема 1.10.**

**Практика:** Подвижные и спортивные игры, эстафеты. Футбол. Баскетбол. Эстафеты с применением баскетбольного и набивного мячей.

**Тема 1.11.** Показательные выступления

**Практика:** проведение открытого занятия для родителей, показательные выступления.

#### **Раздел 4. Техничко-тактическая и психологическая подготовка**

Основы техники и тактики. Тактика проведения захвата, бросков, удержаний. Использование сковывающих, опережающих, выводящих из равновесия действий, обманных (угрозы, вызовы, комбинации, контратаки) действий для проведения захватов, бросков, удержаний.

##### *Тактическая*

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

Тактика ведения поединка:

- сбор информации о противнике (вес, рост, физическое развитие);

- постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику);
- проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера;
- проведение поединка по формуле 1 минута в стойке, 1 минута в борьбе лежа;
- перед поединком с конкретным противником спланировать проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке добиться.

### *Психологическая подготовка*

Из арсенала дзюдо:

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

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

*Для воспитания выдержки.* Борьба по заданию (выполнение только защитных действий); ведение борьбы в неудобную сторону. *Для воспитания смелости.* Поединки с более сильным соперником, выполнение новых приемов.

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

Средства других видов деятельности:

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

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

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

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

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

## **Раздел 5. Другие виды спорта и подвижные игры**

Легкая атлетика: для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, прыжок в длину, для развития ловкости – челночный бег 3x10 м, для развития выносливости – бег 400 м, 800 м.

Гимнастика: для развития силы – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату 5 м. с помощью ног, 4 м, без помощи ног; для развития быстроты – подтягивания на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с. сгибание туловища лежа на спине за 20 с; для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа; для развития ловкости – боковой переворот, сальто, рондат.

Спортивные игры: для комплексного развития качеств – футбол, баскетбол, волейбол.

Лыжный спорт: для развития быстроты – гонки – 500 м, 1000 м; для развития выносливости – гонки 1,5 – 3 км.

Плавание: для развития быстроты – проплывание коротких отрезков дистанции – 10 м, 25 м; для развития выносливости – проплывание 50 м, 100 м, 200 м.

Другие виды двигательной деятельности: для развития быстроты – броски набивного мяча вперед, назад; для развития ловкости – упражнения в парах – спиной друг к другу с захватом за локтевые сгибы – поочередные наклоны вперед, одновременные наклоны в сторону, приседания, падения на бок, вставание не распуская захватов; партнер в положении упора лежа – борец удерживает его за ноги – перемещения партнера вперед, назад, влево, вправо, отталкивание руками от татами с хлопками ладонями, подвижные игры, эстафеты, игры с элементами противоборства.

В группах используют упражнения для развития общих физических качеств:

Легкая атлетика: для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, 100 м, для развития выносливости - подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью ног, без помощи ног; для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, разгибание туловища лежа на спине, на животе за 20 с (ноги закреплены); для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости - переворот на одной руке, подъем разгибом с плеч; для развития гибкости - упражнения у гимнастической стенки.

Спортивная борьба: для развития силы - приседания, повороты, наклоны; для развития гибкости - упражнения на борцовском мосту с партнером, без партнера, упражнения с резиновым амортизатором; Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, гандбол. Лыжные гонки: для развития быстроты - гонки - 500 м, 1000 м; для развития выносливости - гонки 3-5 км;

Плавание: для развития быстроты - проплывание дистанций 10 м, 25 м, для развития выносливости - проплывание дистанций 50м, 100м, 200м, 300м.

## **Раздел 6. Самостоятельная работа**

Комплекс утренней гимнастики (упражнения на формирование осанки, прыжки, пробежки, разнообразные махи, круговые движения).

Силовые упражнения (подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук из упора лежа, поднятие ног из положения лежа).

Упражнения на гибкость, расслабление.

#### **1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

##### **Первый год обучения**

###### **Учащиеся должны знать:**

- понятие «физическая культура», ее значение для укрепления здоровья, физического развития граждан РФ;
- правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- основные системы организма;
- значение систематичности тренировочных упражнений для укрепления здоровья;
- основы меры безопасности на спортивных сооружениях;
- понятие о гигиене и санитарии.

###### **Учащиеся должны уметь:**

- выполнять комплексы ОРУ для различных частей тела;
- выполнять упражнения: для развития общих физических качеств;
- выполнять строевые упражнения, ходьбу, бег, прыжки, лазанье;
- выполнять акробатические элементы: кувырок вперед, кувырок назад, боковой кувырок, перекаты, гимнастический мост, стойку на голове;
- выполнять основные стойки: высокая и низкая, правосторонняя и левосторонняя;
- выполнять захваты: односторонний и двухсторонний;
- играть в подвижные игры.

###### **Учащиеся должны владеть:**

- элементарными навыками проведения захватов, удержаний, бросков;
- тактикой участия в соревнованиях по общефизической подготовке;
- тактикой ведения поединка;
- элементами из других видов спорта: плавания, футбола, баскетбола, гандбола.

##### **Второй год обучения**

###### **Учащиеся должны знать:**

- значение ФК для укрепления здоровья, физического развития граждан РФ;
- правила личной гигиены;
- достижения спортсменов России на мировой арене;
- влияние внешней среды на организм и жизнедеятельность человека;
- причины утомления;
- простудные заболевания у спортсменов, причины и профилактику;
- правила соревнований, нормы и условия выполнения спортивных званий и

разрядов по дзюдо.

**Учащиеся должны уметь:**

- выполнять обширный комплекс ОРУ для различных частей тела;
- выполнять основные способы страховки соперника при броске;
- выполнять элементарные захваты, выведение из равновесия, стойки и передвижения, игры с элементами борьбы;
- выполнять элементарные акробатические движения.

**Учащиеся должны владеть:**

- элементами проведения захватов, бросков, удержаний;
- тактикой поединка;
- элементами из других видов спорта для развития основных физических качеств;
- техникой выполнения передвижений.

**Третий год обучения**

**Учащиеся должны знать:**

- понятие физической культуры как составной части общей культуры;
- историю развития дзюдо в мире и в России;
- основные системы организма;
- гигиенические требования к питанию спортсменов;
- о вредных привычках, профилактику вредных привычек;
- пути распространения заболеваний, меры личной и общественной профилактики;
- профилактику допинга применения допинга среди спортсменов.

**Учащиеся должны уметь:**

- выполнять обширный комплекс общеразвивающих упражнений для различных частей тела;
- выполнять упражнения, повышающие гибкость: борцовский мост;
- выполнять элементарные способы страховки соперника при броске: стойки, передвижения и захваты, подготовительные упражнения;
- играть в игры с элементами борьбы.

**Учащиеся должны владеть:**

- знаниями в области физической культуры и спорта;
- упражнениями из спортивной борьбы для развития основных физических качеств;
- самостоятельным подбором и выполнением общеразвивающих упражнений (ОРУ).

**Блок № 2. «Комплекс организационно – педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной программы»**

**2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

**Первый год обучения**

| № п/п      | Месяц  | Число (согласно расписанию) | Время проведения занятия (согласно расписанию) | Форма занятия | Количество часов | Тема занятия   | Место проведения | Форма контроля               |
|------------|--------|-----------------------------|--|---------------|------------------|--|------------------|------------------------------|
| <b>I.</b>  | IX-V   | -                           | -  |               | <b>14</b>        | <b>Теоретическая подготовка</b>  |                  |                              |
| 1.         | IX-X   | -                           | -  | беседа        | 1                | Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья | Зал дзюдо        | контрольные вопросы          |
| 2.         | XI-XII | -                           | -  | беседа        | 1                | Состояние и развитие дзюдо в России  | Зал дзюдо        | анкетирование                |
| 3.         | I      | -                           | -  | беседа        | 1                | Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена                           | Зал дзюдо        | контрольные вопросы          |
| 4.         | II     | -                           | -  | беседа        | 1                | Влияние физических упражнений на организм спортсмена                           | Зал дзюдо        | контрольные вопросы          |
| 5.         | III    | -                           | -  | беседа        | 2                | Физиологические особенности и физическая подготовка                            | Зал дзюдо        | контрольные вопросы          |
| 6.         | III    | -                           | -  | беседа        | 2                | Гигиенические требования к занимающимся спортом                                | Зал дзюдо        | контрольные вопросы          |
| 7.         | IV     | -                           | -  | беседа        | 4                | Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Антидопинговые мероприятия | Зал дзюдо        | контрольные вопросы          |
| 8.         | V      | -                           | -  | беседа        | 2                | Правила соревнований по дзюдо  | Зал дзюдо        | комментарий и просмотр видео |
| <b>II.</b> | IX-V   | -                           | -  | пр. занятие   | <b>66</b>        | <b>ОФП и СФП</b>   | Зал дзюдо        | практическое выполнение      |

|             |        |   |   |                        |            |   |                    |                         |
|-------------|--------|---|---|------------------------|------------|---|--------------------|-------------------------|
| <b>III.</b> |        | - | - | пр. занятие            | <b>32</b>  | <b>Избранный вид спорта: дзюдо</b>                      | Зал дзюдо          | практическое выполнение |
|             | IX-V   |   |   |                        |            |   |                    |                         |
| 1.          |        | - | - | пр. занятие            | 26         | Основы техники и тактики дзюдо                          | Зал дзюдо          | практическое выполнение |
|             | IX-V   |   |   |                        |            |   |                    |                         |
| 2.          |        | - | - | соревнования           | 2          | Участие в соревнованиях                                 | Зал дзюдо          | итоги соревнований      |
|             | IV-V   |   |   |                        |            |   |                    |                         |
| 3.          |        | - | - | медконтроль            | 2          | Медицинский контроль                                    | ТОГБУЗ ВОФД        | медконтроль             |
|             | IX, IV |   |   |                        |            |   |                    |                         |
| 4.          |        | - | - | тестирование           | 2          | Промежуточная аттестация в форме тестирования           | Зал дзюдо          | тестирование            |
|             | V      |   |   |                        |            |   |                    |                         |
| <b>IV.</b>  |        | - | - | пр. занятие            | <b>20</b>  | <b>Технико-тактическая и психологическая подготовка</b> | Зал дзюдо          | практическое выполнение |
|             | IX-V   |   |   |                        |            |   |                    |                         |
| <b>V.</b>   |        | - | - | игра                   | <b>20</b>  | <b>Другие виды спорта и подвижные игры</b>              | Зал дзюдо, стадион | практическое выполнение |
|             | IX-V   |   |   |                        |            |   |                    |                         |
| <b>VI.</b>  |        | - | - | самостоятельная работа | <b>18</b>  | <b>Самостоятельная работа</b>                           | стадион            | практическое выполнение |
|             | VI-VII |   |   |                        |            |   |                    |                         |
|             |        | - | - |                        | <b>152</b> | -   | -                  | -                       |

### Второй год обучения

| № п/п     | Месяц  | Число (согласно расписанию) | Время проведения занятия (согласно расписанию) | Форма занятия | Количество часов | Тема занятия   | Место проведения | Форма контроля      |
|-----------|--------|-----------------------------|--|---------------|------------------|--|------------------|---------------------|
| <b>I.</b> |        | -                           | -  |               | <b>14</b>        | <b>Теоретическая подготовка</b>  |                  |                     |
|           | IX-V   |                             |  |               |                  |  |                  |                     |
| 1.        |        | -                           | -  | беседа        | 1                | Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья | Зал дзюдо        | контрольные вопросы |
|           | IX-X   |                             |  |               |                  |  |                  |                     |
| 2.        |        | -                           | -  | беседа        | 1                | Состояние и развитие дзюдо   | Зал дзюдо        | анкетирование       |
|           | XI-XII |                             |  |               |                  |  |                  |                     |

|      |        |   |   |              |    |  |             |                              |
|------|--------|---|---|--------------|----|--|-------------|------------------------------|
|      |        |   |   |              |    | в России   |             |                              |
| 3.   | I      | - | - | беседа       | 1  | Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена                           | Зал дзюдо   | контрольные вопросы          |
| 4.   | II     | - | - | беседа       | 1  | Влияние физических упражнений на организм спортсмена                           | Зал дзюдо   | контрольные вопросы          |
| 5.   | III    | - | - | беседа       | 2  | Физиологические особенности и физическая подготовка                            | Зал дзюдо   | контрольные вопросы          |
| 6.   | III    | - | - | беседа       | 2  | Гигиенические требования к занимающимся спортом                                | Зал дзюдо   | контрольные вопросы          |
| 7.   | IV     | - | - | беседа       | 4  | Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Антидопинговые мероприятия | Зал дзюдо   | контрольные вопросы          |
| 8.   | V      | - | - | беседа       | 2  | Правила соревнований по дзюдо  | Зал дзюдо   | комментарий и просмотр видео |
| II.  | IX-V   | - | - | пр. занятие  | 66 | <b>ОФП и СФП</b>   | Зал дзюдо   | практическое выполнение      |
| III. | IX-V   | - | - | пр. занятие  | 32 | <b>Избранный вид спорта: дзюдо</b>   | Зал дзюдо   | практическое выполнение      |
| 1.   | IX-V   | - | - | пр. занятие  | 26 | Основы техники и тактики дзюдо   | Зал дзюдо   | практическое выполнение      |
| 2.   | IV-V   | - | - | соревнования | 2  | Участие в соревнованиях  | Зал дзюдо   | итоги соревнований           |
| 3.   | IX, IV | - | - | медконтроль  | 2  | Медицинский контроль   | ТОГБУЗ ВОФД | медконтроль                  |
| 4.   | V      | - | - | тестирование | 2  | Промежуточная аттестация в форме   | Зал дзюдо   | тестирование                 |

|            |        |   |   |                        |            |   |                    |                         |
|------------|--------|---|---|------------------------|------------|---|--------------------|-------------------------|
|            |        |   |   |                        |            | тестирования  |                    |                         |
| <b>IV.</b> |        | - | - | пр. занятие            | <b>20</b>  | <b>Технико-тактическая и психологическая подготовка</b> | Зал дзюдо          | практическое выполнение |
|            | IX-V   |   |   |                        |            |   |                    |                         |
| <b>V.</b>  |        | - | - | игра                   | <b>20</b>  | <b>Другие виды спорта и подвижные игры</b>              | Зал дзюдо, стадион | практическое выполнение |
|            | IX-V   |   |   |                        |            |   |                    |                         |
| <b>VI.</b> |        | - | - | самостоятельная работа | <b>18</b>  | <b>Самостоятельная работа</b>                           | стадион            | практическое выполнение |
|            | VI-VII |   |   |                        |            |   |                    |                         |
|            |        | - | - |                        | <b>152</b> | -   | -                  | -                       |

### Третий год обучения

| № п/п     | Месяц  | Число (согласно расписанию) | Время проведения занятия (согласно расписанию) | Форма занятия | Количество часов | Тема занятия   | Место проведения | Форма контроля      |
|-----------|--------|-----------------------------|--|---------------|------------------|--|------------------|---------------------|
| <b>I.</b> |        | -                           | -  |               | <b>14</b>        | <b>Теоретическая подготовка</b>  |                  |                     |
|           | IX-V   |                             |  |               |                  |  |                  |                     |
| 1.        |        | -                           | -  | беседа        | 1                | Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья | Зал дзюдо        | контрольные вопросы |
|           | IX-X   |                             |  |               |                  |  |                  |                     |
| 2.        |        | -                           | -  | беседа        | 1                | Состояние и развитие дзюдо в России  | Зал дзюдо        | анкетирование       |
|           | XI-XII |                             |  |               |                  |  |                  |                     |
| 3.        |        | -                           | -  | беседа        | 1                | Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена                           | Зал дзюдо        | контрольные вопросы |
|           | I      |                             |  |               |                  |  |                  |                     |
| 4.        |        | -                           | -  | беседа        | 1                | Влияние физических упражнений на организм спортсмена                           | Зал дзюдо        | контрольные вопросы |
|           | II     |                             |  |               |                  |  |                  |                     |
| 5.        |        | -                           | -  | беседа        | 2                | Физиологические особенности и физическая подготовка                            | Зал дзюдо        | контрольные вопросы |
|           | III    |                             |  |               |                  |  |                  |                     |
| 6.        | III    | -                           | -  | беседа        | 2                | Гигиенические  | Зал дзюдо        | контроль            |

|      |        |   |   |                        |            |   |                       |                              |
|------|--------|---|---|------------------------|------------|---|-----------------------|------------------------------|
|      |        |   |   |                        |            | требования к занимающимся спортом   |                       | ные вопросы                  |
| 7.   | IV     | - | - | беседа                 | 4          | Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.<br>Антидопинговые мероприятия | Зал дзюдо             | контроль<br>ные<br>вопросы   |
| 8.   | V      | - | - | беседа                 | 2          | Правила соревнований по дзюдо   | Зал дзюдо             | комментарий и просмотр видео |
| II.  | IX-V   | - | - | пр. занятие            | <b>66</b>  | <b>ОФП и СФП</b>  | Зал дзюдо             | практическое выполнение      |
| III. | IX-V   | - | - | пр. занятие            | <b>32</b>  | <b>Избранный вид спорта: дзюдо</b>  | Зал дзюдо             | практическое выполнение      |
| 1.   | IX-V   | - | - | пр. занятие            | 26         | Основы техники и тактики дзюдо  | Зал дзюдо             | практическое выполнение      |
| 2.   | IV-V   | - | - | соревнования           | 2          | Участие в соревнованиях   | Зал дзюдо             | итоги соревнований           |
| 3.   | IX, IV | - | - | медконтроль            | 2          | Медицинский контроль  | ТОГБУЗ<br>ВОФД        | медконтроль                  |
| 4.   | V      | - | - | тестирование           | 2          | Промежуточная аттестация в форме тестирования                                     | Зал дзюдо             | тестирование                 |
| IV.  | IX-V   | - | - | пр. занятие            | <b>20</b>  | <b>Технико-тактическая и психологическая подготовка</b>                           | Зал дзюдо             | практическое выполнение      |
| V.   | IX-V   | - | - | игра                   | <b>20</b>  | <b>Другие виды спорта и подвижные игры</b>  | Зал дзюдо,<br>стадион | практическое выполнение      |
| VI.  | VI-VII | - | - | самостоятельная работа | <b>18</b>  | <b>Самостоятельная работа</b>   | стадион               | практическое выполнение      |
|      |        | - | - |                        | <b>152</b> | -   | -                     | -                            |

## 2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### *Материально-техническое обеспечение*

|  |    |
|--|----|
| 1. Комплект спорттренажёров              | 1  |
| 2. Мешок боксёрский                      | 5  |
| 3. Татами (комплекты)                    | 3  |
| 4. Силовой тренажёр                      | 1  |
| 5. Стойка с гантелями                    | 1  |
| 6. Силовая станция                       | 1  |
| 7. Мат гимнастический                    | 7  |
| 8. Велоэргомер                           | 1  |
| 9. Беговая дорожка                       | 1  |
| 10. Универсальный тренажёр               | 1  |
| 11. Шлем для рукопашного боя             | 4  |
| 12. Накладки на руки                     | 6  |
| 13. Защита голени с набивкой             | 6  |
| 14. Защита стопы                         | 6  |
| 15. Гимнастические стенки                | 2  |
| 16. Перекладины                          | 3  |
| 17. Скамейки гимнастические              | 4  |
| 18. Татами для единоборств               | 83 |
| 19. Татами 16*9                          | 1  |
| 20. Татами дзюдо                         | 25 |
| 21. Манекен для борьбы 35,50 кг          | 4  |
| 22. Манекен борцовский 25,35 кг          | 6  |
| 23. Груша ЛЕСО -12 кг.                   | 3  |
| 24. Груша боксерская (50 кг.)            | 1  |
| 25. Груша боксерская (80 кг.)            | 1  |
| 26. Канат                                | 2  |
| 27. Мешок боксерский ЛЕСО -50            | 3  |
| 28. Печатки для рукопашного боя          | 4  |
| 29. Скамья многофункциональная           | 1  |
| 30. Татами (лист 1м. *2м.*4см.)          | 44 |
| 31. Макивара для отработки ударов ногами | 2  |

### *Информационное обеспечение*

#### **Видеоматериалы:**

1. Видеозаписи с Первенств и Чемпионатов России, Европы и Мира.
  2. Видеозаписи с соревнований различного уровня с участием обучающихся.
- В условиях реализации программы необходим доступ к фонду интернет-ресурсов.

### *Кадровое обеспечение*

Педагогическую деятельность по реализации дополнительных общеобразовательных программ осуществляется лицами, имеющими среднее

профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных общеобразовательных программ, изучаемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

### **Формы контроля**

Ведущими формами мониторинга эффективности реализации программы и динамики продвижения учащихся являются входная диагностика, и промежуточная диагностика. Аттестация обучающихся проводится с использованием разнообразных форм: педагогических и врачебных.

#### **Педагогический контроль:**

- тестирование;
- тесты-практикумы;
- самоконтроль;
- мониторинг физической подготовленности;
- контрольное занятие по каждому разделу;
- итоговое занятие в конце года.

В начале первого года обучения проводится *входной контроль*, по окончании 1–го, 2–го и 3–го годов обучения проводится *промежуточная аттестация* учащихся. Полученные результаты служат основанием для корректировки программы, прогнозирования обучения, поощрения учащихся.

Для определения результатов освоения образовательной программы проводится *итоговая аттестация учащихся*.

В зависимости от вида аттестации *формы* проведения могут быть следующие:

Для входного контроля это:

беседа, тестирование, практические задания.

Для промежуточной аттестации это:

Тестовые задания по теоретическому материалу и практические исполнение заданий в рамках пройденного материала.

Для итоговой аттестации:

Итоговое открытое занятие для родителей и педагогов, тестирование.

Образовательный процесс, организуемый в рамках данной программы, осуществляется в очной форме.

*Основными формами* организации образовательного процесса являются практическое и комбинированное занятие. Теоретический материал осваивается в процессе овладения учащимися практическими навыками.

## **2.3. ОЦЕНОЧНЫЕ И ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

Для проведения аттестации разработаны контрольно – измерительные материалы, позволяющая измерить уровень обученности учащихся по программе, совокупность их представлений, знаний, умений и навыков.

- Диагностика знаний в области физической культуры и спорта.
- Диагностика уровня физической подготовленности.
- Диагностика уровня воспитанности.
- Диагностика уровня развития личностных качеств учащихся
- **Диагностика знаний в области физической культуры и спорта**

Данная диагностика проводится в форме тестирования. Учащиеся получают бланки, на которых написаны вопросы по теории физической культуры и спорта. Тестирование предполагает пятнадцать вопросов. За каждый правильный ответ, учащийся получает один балл (См. приложение №1).

- **Диагностика физической подготовленности**

Выполнение контрольных нормативов проводится 3 раза в год: в начале года (начальный уровень), в середине года (промежуточный уровень) и в конце учебного года (итоговый уровень) по следующим показателям:

- бег 30 м. из положения высокого старта (оценка быстроты);
  - челночный бег 3 x 10 м. (оценка координации движений);
  - наклон вперед, стоя на возвышении (оценка гибкости);
  - прыжок в длину с места (оценка скоростно-силовых качеств);
  - подтягивание на перекладине (мальчики – высокая перекладина, девочки – низкая), количество раз (оценка силы);
  - шестиминутный бег, количество метров (оценка выносливости).
- (См. приложение №2,3)

- **Диагностика уровня воспитанности спортсмена**

Диагностика уровня развития воспитанности спортсмена проводится по следующим критериям:

- 1) внешний вид;
- 2) манера общения, речь;
- 3) отношения с тренером-преподавателем;
- 4) отношения с другими спортсменами;
- 5) дисциплинированность (в плане выполнения заданий);
- 6) отношение к спортивному инвентарю, имуществу спортивной школы, труду других;
- 7) особенности поведения;
- 8) отношение к своим поступкам;
- 9) отношение к педагогическим воздействиям.

По диагностической программе каждый обучающийся оценивается по 3-балльной шкале по каждому критерию в соответствии с признаками

проявления воспитанности (ярко проявляется — 3 балла; средний уровень проявления - 2 балла; не проявляется — 1 балл).

Ключ: 20-27-высокий уровень, 11-19- средний уровень, 0-10-низкий уровень.

(Оценка уровня воспитанности учащихся, см. приложение №4)

• **Диагностика уровня развития личностных качеств учащихся**

| Показатели                                | Критерии   | Степень выраженности оцениваемого качества                                | Оценка в баллах |
|---|--|---|-----------------|
| <b>1. Организационно-волевые качества</b> |  |   |                 |
| 1. Терпение                               | Способность переносить допустимые по возрасту нагрузки в течение определенного времени | а) высокий уровень<br>– терпения хватает на все занятие                   | 8-10 баллов     |
|   |  | б) средний уровень<br>– на большую часть занятия                          | 5-7 баллов      |
|   |  | в) низкий уровень – менее чем на половину занятия                         | менее 5 баллов  |
| 2. Воля                                   | Способность активно побуждать себя к практическим действиям                            | а) высокий уровень<br>– волевые усилия всегда побуждаются самим ребенком  | 8-10 баллов     |
|   |  | б) средний уровень<br>– чаще самим ребенком, но иногда с помощью педагога | 5-7 баллов      |
|   |  | в) низкий уровень – волевые усилия ребенка побуждаются извне              | менее 5 баллов  |
| 3. Самоконтроль                           | Умение контролировать свои поступки  | а) высокий уровень<br>–ребенок постоянно контролирует себя сам            | 8-10 баллов     |
|   |  | б) средний уровень<br>–периодически контролирует себя сам                 | 5-7 баллов      |
|   |  | в) низкий уровень – ребенок не контролирует себя самостоятельно           | менее 5 баллов  |
| <b>2. Ориентационные качества</b>         |  |   |                 |
| 1. Самооценка                             | Способность оценивать себя адекватно реальным  | а) высокий уровень<br>– нормальная  | 8-10 баллов     |
|   |  | б) средний уровень<br>– заниженная  | 5-7 баллов      |

|   |   |   |                   |
|---|---|---|-------------------|
|   | достижениям   | в) низкий уровень –<br>завышенная   | менее 5<br>баллов |
| 2. Интерес к занятиям в объединении   | Осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы | а) высокий уровень –<br>постоянно поддерживается ребенком самостоятельно      | 8-10 баллов       |
|   |   | б) средний уровень –<br>периодически поддерживается самим ребенком            | 5-7 баллов        |
|   |   | в) низкий уровень –<br>продиктован ребенку извне                              | менее 5<br>баллов |
| <b>3. Поведенческие качества</b>  |   |   |                   |
| 1. Конфликтность (отношение ребенка к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия) | Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации  | а) высокий уровень –<br>пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты | 8-10 баллов       |
|   |   | б) средний уровень –<br>сам в конфликтах не участвует, старается их избежать  | 5-7 баллов        |
|   |   | в) низкий уровень –<br>периодически провоцирует конфликты                     | менее 5<br>баллов |
| 2. Тип сотрудничества (отношение воспитанника к общим делам объединения)                        | Умение воспринимать общие дела как свои собственные             | а) высокий уровень –<br>инициативен в общих делах                             | 8-10<br>баллов    |
|   |   | б) средний уровень –<br>участвует при побуждении извне                        | 5-7<br>баллов     |
|   |   | в) низкий уровень –<br>избегает участия в общих делах                         | менее 5<br>баллов |
| <b>Ключ:</b>  |   |   |                   |
| 70-56   | высокий   | уровень   |                   |
| 55-35   | средний   | уровень   |                   |
| 34-0  | низкий  | уровень   |                   |

### Врачебный контроль предусматривает:

- 1) углубленное медицинское обследование педиатром (2 раза в год);
- 2) медицинское обследование перед соревнованиями;
- 3) врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;

- 4) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- 5) контроль за выполнением учащимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха. Результаты врачебного контроля отмечаются в личных картах спортсмена.

## 2.4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Образовательный процесс, организуемый в рамках данной программы, осуществляется в очной форме. При организации работы соединяется в одно целое игра, труд и обучение и воспитание, что помогает обеспечить единство решения поставленных задач.

Условно каждое занятие можно разделить на следующие связанный между собой алгоритм: подготовительный, основной и заключительный этапы:

*Подготовительная часть занятия.*

Цель – подготовить занимающихся к основной части занятия.

Задачи:

- обеспечение первоначальной организации занимающихся и их психического настроя на занятие;
- активирование внимания и повышение эмоционального состояния занимающихся;
- обеспечение общей функциональной готовности организма к активной мышечной деятельности.

*Основная часть занятия.*

Цель – решение наиболее значимых оздоровительных, образовательных и воспитательных задач. Вначале разучиваются новые двигательные действия или их элементы. Закрепление и совершенствование усвоенных ранее навыков проводится в середине или конце основной части занятия. Упражнения на развитие физических качеств.

*Заключительная часть занятия.*

Цель – постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние.

Задачи:

- снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц;
- регулирование эмоционального состояния;
- подведение итогов занятия с оценкой результатов деятельности занимающихся и домашнее задание.

Дидактические материалы: технологические и инструкционные карты.

### Первый год обучения

| № п/п | Название раздела | Формы занятий | Методы и приемы | Дидактически й материал, | Формы подведения |
|-------|------------------|---------------|-----------------|--------------------------|------------------|
|-------|------------------|---------------|-----------------|--------------------------|------------------|

|    |  |  |  | <b>техническое оснащение</b>                               | <b>итогов</b>            |
|----|--|--|--|--|--------------------------|
| 1  | Теоретическая подготовка                                       | Рассказ, беседа, объяснение, комбинированное занятие             | Словесный, наглядный, Воспитания, объяснительно-иллюстративный.                                    | План-конспект, справочные материалы.                       | Диагностическое занятие. |
| 2. | Общая физическая подготовка и специально-физическая подготовка | Объяснение, показ, рассказ, практическая работа, подвижные игры. | Словесный, наглядный, практический, игровой, воспитания  | План-конспект, справочные материалы, спортивный инвентарь. | Контрольное занятие.     |
| 3. | Избранный вид спорта: дзюдо                                    | Объяснение, показ. рассказ, практическая работа, подвижные игры  | Словесный, наглядный, практический методы контроля и самоконтроля, воспитания, частично-поисковый. | План-конспект, справочные материалы, инвентарь.            | Контрольное занятие.     |
| 4. | Технико-тактическая и психологическая подготовка               | Объяснение, показ, рассказ, практическая работа, подвижные игры  | Словесный, наглядный, практический методы контроля и самоконтроля, игровой                         | План-конспект, справочные материалы, инвентарь.            | Контрольное занятие.     |
| 5. | Другие виды спорта и подвижные игры                            | Рассказ, показ, практическая работа, подвижные игры              | Словесный, наглядный, практический методы контроля и самоконтроля, игровой, частично-поисковый     | План-конспект, справочные материалы, инвентарь.            | Контрольное занятие.     |
| 6. | Самостоятельная работа   | Объяснение, рассказ.   | Словесный, практический, метод самоконтроля  | План-конспект, справочные материалы, инвентарь.            | Контрольное занятие.     |

### **Второй год обучения**

| <b>№ п/п</b> | <b>Название раздела</b>  | <b>Формы занятий</b>          | <b>Методы и приемы</b>            | <b>Дидактический материал, техническое оснащение</b> | <b>Формы подведения итогов</b> |
|--------------|--------------------------|-------------------------------|-----------------------------------|--|--------------------------------|
| 1            | Теоретическая подготовка | Рассказ, беседа, комбинирован | Словесный, наглядный, Воспитания, | План-конспект, справочные материалы.                 | Диагностическое занятие.       |

|    |  |  |  |  |                      |
|----|--|--|--|--|----------------------|
|    |  | ное занятие  | объяснительно-иллюстративный.  |  |                      |
| 2. | Общая физическая подготовка и специально-физическая подготовка | Объяснение, показ, рассказ, практическая работа, подвижные игры. | Словесный, наглядный, практический, игровой, воспитания  | План-конспект, справочные материалы, спортивный инвентарь. | Контрольное занятие. |
| 3. | Избранный вид спорта: дзюдо                                    | Объяснение, показ, рассказ, практическая работа, подвижные игры  | Словесный, наглядный, практический методы контроля и самоконтроля, воспитания.                 | План-конспект, справочные материалы, инвентарь.            | Контрольное занятие. |
| 4. | Технико-тактическая и психологическая подготовка               | Объяснение, показ, рассказ, практическая работа, подвижные игры  | Словесный, наглядный, практический методы контроля и самоконтроля, игровой                     | План-конспект, справочные материалы, инвентарь.            | Контрольное занятие. |
| 5. | Другие виды спорта и подвижные игры                            | Рассказ, показ, практическая работа, подвижные игры              | Словесный, наглядный, практический методы контроля и самоконтроля, игровой, частично-поисковый | План-конспект, справочные материалы, инвентарь.            | Контрольное занятие. |
| 6. | Самостоятельная работа   | Объяснение, рассказ.   | Словесный, наглядный, практический методы контроля и самоконтроля                              | План-конспект, справочные материалы, инвентарь.            | Контрольное занятие. |

### Третий год обучения

| № п/п | Название раздела         | Формы занятий                           | Методы и приемы   | Дидактический материал, техническое оснащение                | Формы подведения итогов  |
|-------|--------------------------|---|---|--|--------------------------|
| 1     | Теоретическая подготовка | Рассказ, беседа комбинированное занятие | Словесный, наглядный, воспитания, объяснительно-иллюстративный. | План-конспект, справочные материалы, специальная литература. | Диагностическое занятие. |

|    |  |  |  |  |                      |
|----|--|--|--|--|----------------------|
| 2. | Общая физическая подготовка и специально-физическая подготовка | Объяснение, показ, рассказ, практическая работа, подвижные игры. | Словесный, наглядный, практический, игровой, воспитания.                                       | План-конспект, справочные материалы, спортивный инвентарь. | Контрольное занятие. |
| 3. | Избранный вид спорта: дзюдо                                    | Объяснение, показ, рассказ, практическая работа, подвижные игры  | Словесный, наглядный, практический. методы контроля и самоконтроля, воспитания.                | План-конспект, справочные материалы, спортивный инвентарь. | Контрольное занятие. |
| 4. | Технико-тактическая и психологическая подготовка               | Объяснение, показ, рассказ, практическая работа, подвижные игры  | Словесный, наглядный, практический методы контроля и самоконтроля, игровой                     | План-конспект, справочные материалы, спортивный инвентарь. | Контрольное занятие. |
| 5. | Другие виды спорта и подвижные игры                            | Рассказ, показ, практическая работа, подвижные игры              | Словесный, наглядный, практический методы контроля и самоконтроля, игровой, частично-поисковый | План-конспект, справочные материалы, спортивный инвентарь. | Контрольное занятие. |
| 6. | Самостоятельная работа   | Объяснение, рассказ.   | Словесный, наглядный, практический методы контроля и самоконтроля                              | План-конспект, справочные материалы, спортивный инвентарь. | Контрольное занятие. |

## **2.5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

**(для педагогов)**

### **Основная:**

1. Акопян А.О. Программа «Дзюдо - М: «Советский спорт», 2009.
2. Водопьянова Н. Е. Синдром «выгорания» в профессиях системы «человек-человек» // Практикум по психологии профессиональной деятельности и менеджмента. — СПб.: Питер, 2000. — С. 175–180.
3. Гальперин П. Я. Лекции по психологии: Учебное пособие для студентов вузов. — 2-е изд. — М.: КДУ, 2005. — 400 с.
4. Гинзбург М. Р. Психологическое содержание личностного самоопределения// Вопросы психологии, 1994, № 3.
5. Дзюдо: программа для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России / Авт. — сост. С. В. Ерегина и др. — М.: Советский спорт, 2005. — 268 с.
6. 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. — 212 с.
7. Дзюдо: Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо) / Авт. — сост. С. В. Ерегина и др. — М.: Советский спорт, 2006. — 368 с.
8. Европейская спортивная политика: базовые принципы современного демократического спортивного законодательства в духе Европейской спортивной Хартии/Под общ.ред. В.Б. Шестакова, Р.Р. Вайнгертнера. — М., 2005. — С. 13–17.
9. Ерегина С. В. Теоретические основы профессиональной ориентации

студентов физкультурных вузов. — М.: Эслан, 2005. — 144 с.

10. Ерегина С.В. Методические подходы к профориентации студентов физкультурных вузов. — М.: Народное образование, 2005. — 230 с.

11. Ерегина С.В., Тарасенко К. Н. Комплексная оценка физической подготовленности дзюдоистов // Детский тренер, 2007, № 2.

12. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте и Европейская Хартия спорта / Авт. — сост. В. Б. Шестаков. — М.: Красный пролетарий, 2005. — С. 132–138.

13. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки. — М.: Лептос. 1994. — 368 с.

14. Зеер Э. Ф. Психология профессий. — Екатеринбург: Изд-во Урал, гос. проф. — пед. ун-та, 1997. — 243 с.

15. Калицкий Э.М. Трансформация профессионального образования в современном обществе. — Минск: РИПО, 1997. — С. 12–16.

16. Кузнецова С.А. Перспективы исследований профессиональных деформаций личности // Учен. зап. кафедры психологии Северного международного университета. Вып.1. — Магадан, 2001. — С. 14–17.

17. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. — М.: Терра-Спорт, 2000. — 192 с.

18. Маркова А.К. Психология профессионализма. — М.: Домодедовский производственный комплекс, 1996. — С. 147–179.

19. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. — М.: Советский спорт, 2005. — С. 590–591.

#### **Дополнительная:**

1. Психология труда/Под ред. А.В. Карпова. — М.: Владос-Пресс, 2003. — 352 с.

2. Путин В.В., Шестаков В.Б., Левицкий А.Г. Учимся дзюдо с Владимиром Путиным. — М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2003. — С. 6–10.

3. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в РФ/под ред. И.И. Столова – М.: Советский спорт, 2008.

4. Комитет по физической культуре и спорту. Главное спортивно-методическое управление. Программа для ДЮСШ, СДЮСШОР и ШВСМ по дзюдо, Москва, 1987г.

5. Федерация дзюдо России. Федерация дзюдо г. Москвы. Кафедра борьбы. Российская государственная академия физической культуры. Программа для спортивных школ -по дзюдо, - Москва 1996г.

6. Верхошанский В.В. «Основы специальной физической подготовки спортсменов. - Москва, ФИС -1988г.

#### **Список литературы (для учащихся)**

1. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. «Спортивная борьба» Москва,

Просвещение 1993г.

2. Семенов Л. А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты. — М.: Советский спорт, 2005. — С. 133.

### **Интернет-ресурсы:**

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации

2. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России

3. <http://sport.tmbreg.ru/> - Управление по физической культуре и спорту Тамбовской области

4. <http://www.judo.ru/> - Федерация дзюдо России

5. <http://www.mir-judo.ru/>

6. <http://judobelarus.com/>

7. <http://www.zoomby.ru/watch/55393-dzyudo-tehnika-zahvatov>

Приложение №1

## **Диагностика знаний в области физической культуры и спорта**

### **1. Что такое физическая культура?**

А) уровень владения знаниями о движениях, двигательных действиях, тактической подготовке и системе движений

Б) часть культуры общества, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирование здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовленности, физического развития

В) часть спорта, выраженная в стремлении человека к победе и достижению высоких результатов

Г) учебный, педагогический процесс, направленный на освоение человеком личностных ценностей физической культуры.

### **2. Реализация цели физического воспитания осуществляется через решение:**

А) двигательных, гигиенических и просветительских задач

Б) закаливающих, психологических и философских задач

В) задач развития дыхательной и сердечно – сосудистой систем

Г) оздоровительных, образовательных и воспитательных задач

### **3. Что является основными средствами физического воспитания?**

А) учебные занятия

Б) физические упражнения

- В) средства обучения
- Г) средства закаливания

**4. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время...**

- А) подвижных и спортивных игр
- Б) прыжков в высоту
- В) бега с максимальной скоростью
- Г) занятий легкой атлетикой

**5. Назовите основные физические качества**

- А) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота
- Б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость
- В) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость
- Г) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость

**6. Процесс развития двигательных качеств и приобретения**

**двигательных навыков это...**

- А) физическое развитие
- Б) физическое воспитание
- В) физическая культура
- Г) комплекс физических упражнений

**7. Оперативное регулирование эмоционально-волевых проявлений в ходе состязаний или напряженной тренировки является одной из задач:**

- А) тактической подготовки
- Б) технической подготовки
- В) психологической подготовки

**8. К основным гигиеническим средствам, обеспечивающим укрепление здоровья, восстановление и повышение общей и спортивной работоспособности относятся:**

- А) правила личной гигиены
- Б) психотерапия
- В) соблюдение рационального распорядка дня
- Г) оптимальные санитарно-гигиенические условия
- Д) занятия физическими упражнениями

**9. К какой из задач относится формирование личностных качеств, общая волевая и специальная психологическая подготовка, формирование специальных норм спортивной этики:**

- А) воспитательной
- Б) оздоровительной
- В) образовательной

**10. Снижение двигательной активности вызывает состояние:**

- А) гипоксии
- Б) гиподинамии
- В) гипокинезии

**11. Дзюдо это...**

- А) рациональное применение грубой физической силы с использованием специальных приемов борьбы ударной техники
- Б) японское боевое искусство, соединяющее в себе самооборону без оружия, философию, вид спортивного единоборства
- В) спортивная борьба, отличающаяся большим разнообразием специальных приёмов (из сокращения выражения «самозащита без оружия»)
- Г) спортивная японская борьба, система самозащиты без оружия

**12. С какого года дзюдо стало Олимпийским видом спорта:**

- А) с 1995 года
- Б) с 1985 года
- В) с 1964 года
- Г) с 2010 года

**13. Продолжительность поединка в дзюдо:**

- А) 10 минут
- Б) 2 минуты
- В) 4 минуты
- Г) 5 минут

**14. Человек, контролирующий ход спортивного состязания, с нейтральной точки зрения, даёт сигнал к началу и окончанию состязания, контролирует время, фиксирует результаты спортсменов:**

- А) тренер-преподаватель
- Б) спортсмен
- В) судья
- Г) представитель команды

**15. На основе какого единоборства возникло дзюдо:**

- А) каратэ
- Б) самбо
- В) рукопашный бой
- Г) джиу-джитсу

За каждый правильный ответ, учащийся получает 1 балл.

***Школа оценки результата:***

Высокий уровень 12-15 баллов.

Средний уровень 7-11 баллов.

Низкий уровень 0-6 баллов

### **Определение уровня физической подготовленности учащихся**

#### Бег 30 метров с высокого старта

Оборудование: секундомер, флажки.

Процедура тестирования. В забеге принимают участие не менее двух человек. Бег выполняется из положения высокого старта. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание» вес тела переносится на переднюю ногу – по команде «Марш» бегут к линии финиша по своей дорожке.

Оценка результата. Время определяют по секундомеру с точностью до 0,1 с.

#### Челночный бег 3 x 10 м

Оборудование: секундомер, ровные дорожки длиной 10 метров, ограниченные двумя параллельными линиями, два кубика размером 50 x 50 x 100мм. на расстоянии 100 мм друг от друга.

Процедура тестирования. В забеге принимают участие не менее двух учащихся. По команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта у стартовой линии. По команде «Марш» берёт один из кубиков и как можно быстрее старается достичь отметки 10 м., где кладёт кубик за линию. Не останавливаясь, возвращается за вторым кубиком, бежит к финишу и также кладёт его за линию финиша. Бросать кубики запрещается.

Секундомер выключается в тот момент, когда второй кубик коснётся пола.

Оценка результата. Время определяют по секундомеру с точностью до 0,1 с.

### Наклон вперёд, стоя на возвышении

Оборудование: гимнастическая скамейка, линейка.

Процедура тестирования. Испытуемый встаёт на гимнастическую скамейку. Выполняется наклон вперёд, не сгибая ног в коленном суставе, опуская руки вдоль линейки как можно ниже. Положение максимального наклона сохраняется в течение двух секунд. Измеряется расстояние от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук.

Оценка результата. Показатели ниже нулевой отметки оцениваются со знаком «+», выше нулевой отметки – со знаком «-». В протокол вносился результат, выраженный в сантиметрах, с точностью до 1 см.

### Прыжок в длину с места

Оборудование: рулетка, мел, линейка.

Процедура тестирования. Стойка ноги на ширине плеч, слегка согнуты. Руки внизу в свободном состоянии. Носки ног у стартовой линии. Приседая, отвести руки назад. Разгибая ноги, взмах руками вперед-вверх, толчок двумя ногами, полет и вынос ног вперед, приземление на обе ноги.

Оценка результата. Дальность прыжка определяется расстоянием от стартовой линии до отметки приземления, расположенной ближе к стартовой линии (3 попытки).

### Подтягивание на перекладине

Оборудование: высокая и низкая (110 см.) перекладины.

Процедура тестирования: мальчики подтягиваются в висе на высокой перекладине, девочки – в висе лёжа на низкой перекладине (высота 110 см.). Учащийся принимает положение «вис» хват сверху, подтягивание производится до уровня подбородка (не касаясь им), а затем возвращается в исходное положение. Упражнение выполняется плавно, без рывков, тело не выгибать, сгибание ног в коленях и дёрганье ногами не разрешается. В этом случае попытка не засчитывается. Девочки подтягиваются, не отрывая ног от пола.

Оценка результата. Результат оценивается количеством подтягиваний.

### Шестиминутный бег.

Оборудование: секундомер, свисток.

Процедура тестирования. Тестирование проводится на спортивной площадке, беговой дорожке, либо в спортивном зале, если позволяют условия. Бег выполняется по кругу, размеченному по 10 м. В забеге одновременно участвуют 6-8 человек. Столько же учащихся по заданию тренера занимаются подсчётом кругов и определением общего метража. По истечении шести минут учащиеся останавливаются, и контролёры подсчитывают метраж каждого из них.

Оценка результата. Результат оценивается по длине преодоленной дистанции и подсчитывается с точностью до метра.

| Контр.<br>упражнение                           | Возраст        |                |                |                |                |                |                |               |               |               | Бал<br>-лы |
|--|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|---------------|---------------|---------------|------------|
|  | 7 лет          | 8 лет          | 9 лет          | 10лет          | 11 лет         | 12 лет         | 13 лет         | 14 лет        | 15 лет        | 16-17<br>лет  |            |
| Бег 30 м, сек                                  | 7,6 и<br>выше  | 7,3 и<br>выше  | 7,0 и<br>выше  | 6,6 и<br>выше  | 6,4 и<br>выше  | 6,3 и<br>выше  | 6,2 и<br>выше  | 6,1 и<br>выше | 6,0 и<br>выше | 6,0 и<br>выше | 0          |
|  | 5,9-<br>7,5    | 5,7-<br>7,2    | 5,4-<br>6,9    | 5,3-<br>6,5    | 5,2-<br>6,3    | 5,1-<br>6,2    | 5,1-<br>6,1    | 5,0-<br>6,0   | 5,0-<br>5,9   | 4,9-<br>5,9   | 1          |
| Челночный<br>бег 3x10м,<br>сек                 | 11,7 и<br>выше | 11,2 и<br>выше | 10,8 и<br>выше | 10,4 и<br>выше | 10,1 и<br>выше | 10,0 и<br>выше | 10,0 и<br>выше | 9,9 и<br>выше | 9,7 и<br>выше | 9,7 и<br>выше | 0          |
|  | 10,3-<br>11,6  | 9,8-<br>11,1   | 9,4-<br>10,7   | 9,2-<br>10,3   | 9,0-<br>10,0   | 8,9-<br>9,9    | 8,8-<br>9,9    | 8,7-<br>9,8   | 8,6-<br>9,6   | 8,5-<br>9,6   | 1          |
| Наклон<br>вперёд, стоя на<br>возвышении,<br>см | 3 и<br>менее   | 3 и<br>менее   | 4 и<br>менее   | 4 и<br>менее   | 5 и<br>менее   | 5 и<br>менее   | 6 и<br>менее   | 6 и<br>менее  | 7 и<br>менее  | 7 и<br>менее  | 0          |
|  | 4-8            | 4-8            | 5-9            | 5-9            | 6-10           | 6-10           | 7-11           | 7-11          | 8-12          | 8-12          | 1          |
| Подтягивание,<br>низкая                        | 2 и<br>ниже    | 3 и<br>ниже    | 3 и<br>ниже    | 4 и<br>ниже    | 4 и<br>ниже    | 4 и<br>ниже    | 5 и<br>ниже    | 5 и<br>ниже   | 5 и<br>ниже   | 6 и<br>ниже   | 0          |

|   |                |                |                |                |                |                |                |                |                |                |   |
|---|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|---|
| перекладина,<br>кол-во раз                  | 3-11           | 4-13           | 4-14           | 5-15           | 5-15           | 5-16           | 6-17           | 6-18           | 6-19           | 7-20           | 1 |
|   | 500 и<br>менее | 550 и<br>менее | 600 и<br>менее | 650 и<br>менее | 700 и<br>менее | 750 и<br>менее | 800 и<br>менее | 850 и<br>менее | 900 и<br>менее | 900 и<br>менее | 0 |
| Шестиминут.<br>бег,<br>количество<br>метров | 501-<br>899    | 551<br>-949    | 601-<br>999    | 651-<br>1049   | 701-<br>1099   | 751-<br>1149   | 801-<br>1199   | 851-<br>1249   | 901-<br>1299   | 901-<br>1299   | 1 |
|   | 85 и<br>ниже   | 90 и<br>ниже   | 100и<br>ниже   | 110 и<br>ниже  | 120 и<br>ниже  | 130 и<br>ниже  | 140 и<br>ниже  | 150 и<br>ниже  | 170 и<br>ниже  | 180 и<br>ниже  | 0 |
| Прыжок в<br>дину с места                    | 85             | 90             | 100            | 110            | 120            | 130            | 140            | 150            | 170            | 180-<br>190    | 1 |

Приложение №3

### Оценка уровня физической подготовленности учащихся

## Оценка уровня воспитанности спортсмена

| №<br>п/п | Критерии  | Уровень воспитанности   |   |   |
|----------|---|---|---|---|
|          |   | высокий 3б  | средний 2б  | низкий 1б   |
|          |   | Проявления  |   |   |
| 1.       | Внешний вид   | Опрятный, не вызывающий, не раздражающий                              | Не совсем опрятный, с нотками раздражения                               | Неопрятный, вызывающий, раздражающий  |
| 2.       | Манера общения, речь  | Общительный, открытый, вежливый                                       | Малоговорящий, закрытый, не всегда вежливый                             | Стремится навязать своё мнение, употребляет ругательства                              |
| 3.       | Отношения с тренером - преподавателем   | Уважительные, доброжелательные, почтительные                          | Резко меняющиеся, превышающие меры общения со старшим человеком         | Неуважительные, с элементами грубости   |
| 4.       | Отношения с другими спортсменами  | Дружеские, сопереживающие, с симпатией                                | Зависящие от настроения, резко меняющиеся                               | Конфликтные, издевательские, с антипатией   |
| 5.       | Дисциплинированность (в плане выполнения заданий)                                   | С особой тщательностью выполняет все требования тренера-преподавателя | Не всегда выполняет требования тренера-преподавателя                    | Игнорирует требования тренера-преподавателя поступает исходя из личных интересов      |
| 6.       | Отношение к спортивному инвентарю, имуществу спортивной школы, к труду других людей | Бережное, ценит труд окружающих                                       | Иногда может себе позволить халатное отношение, ценит труд других людей | Пренебрежительное (ломает, пачкает, не ценит труд других)                             |
| 7.       | Особенности поведения   | Систематически совершает положительные поступки                       | Меняющееся поведение, в основном положительные поступки                 | Имеют место отрицательные поступки (грубость, драки, опоздания, нарушения дисциплины) |
| 8.       | Отношение к своим поступкам   | Адекватно оценивает свои поступки                                     | Правильно оценивает, но иногда оправдывается.                           | Равнодушен, оправдывается   |
| 9.       | Отношение к педагогическим воздействиям   | Переживает, старается пересмотреть ситуацию и исправиться             | Воспринимает, как обиду, но старается переосмыслить                     | С ожесточением  |