

Администрация Торжокского района

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа Торжокского района

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП ПО ВИДАМ
ЕДИНОБОРСТВ**

Действует: с 01.09.2023 г.
Срок реализации: 4 года

Торжокский район
2023 г.

Оборотная сторона титульного листа

Принята
на педагогическом совете
МБУ ДО ДЮСШ Торжокского района
протокол № 7
«__23__» августа 2023 год

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор
МБУ ДО ДЮСШ Торжокского района

М.Ю. Шарапова
«__23__» августа 2023 год
Приказ № 22-од от 23 августа 2023г.

Авторы программы:

Шохина Наталья Николаевна, инструктор-методист МБУ ДО СШ
Торжокского района,
Смирнова Людмила Михайловна, инструктор-методист МБУ ДО СШ
Торжокского района.

Рецензенты:

Инструктор-методист отдела развития базовых видов спорта, методического
сопровождения программ подготовки спортивного резерва ГБУ Тверской
области ЦСП «ШВСМ» Кузьмина Марина Владимировна.

Программа составлена в соответствии с действующими нормативно-
правовыми законодательными актами.

Программа предназначена для организации работы по дополнительной
общеразвивающей программе по общей физической подготовке в МБУ ДО
СШ Торжокского района

Раскрывает содержание тренировочной и воспитательной работы,
приводятся планы распределения учебного материала по группам и разделам
подготовки, базовый материал, система контрольных нормативов и
требований для перевода обучающихся в группы более высокой
квалификации.

Содержание программы

Пояснительная записка	2
1 Учебный план	5
2. Методическая часть программы	
2.1. Организационно-педагогические условия реализации программы	7
2.2. Требования к методике руководства физкультурной деятельностью	10
2.3. Особенности проведения тренировочных занятий	10
2.4. Методические рекомендации изучаемого курса	12
2.5. Содержание программы	16
2.6. Воспитательная работа	42
2.7. Психологическая подготовка	43
2.8. Требования техники безопасности в процессе реализации программы	45
3. Система контроля и оценки. Планируемые результаты освоения программы	
3.1. Методика проведения контрольных тестирований	46
3.2. Формы аттестации Зачётные требования.	47
3.3. Врачебный и педагогический контроль в системе занятий	50
4. Список литературы	52

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа для спортивно-оздоровительных групп разработана в соответствии с:

- законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 28.02.2023г.);

- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Федеральным законом от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" с изменениями от 04.08.2023г.

- постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Забота о здоровье детей и взрослых вызывает необходимость совершенствования работы по физическому воспитанию, поиска и применения разнообразных средств, форм и методов.

Дополнительная общеразвивающая программа по общей физической подготовке (далее - программа) предназначена для спортивно-оздоровительных групп. В спортивно-оздоровительных группах возрастает роль и значение физического воспитания, которое должно обеспечить

необходимую для организма двигательную активность, укрепление мышечной системы, воспитание правильной осанки, что имеет важное значение для закаливания организма, повышая его сопротивляемость простудным и инфекционным заболеваниям.

Программа способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья учащихся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей организма.

В Программе представлен материал по практической и теоретической подготовке, годовой план распределения учебных часов. Большое внимание уделяется контролю за дыханием и элементами корригирующей гимнастики занимающихся. Также предусмотрен вопрос самостоятельных занятий в домашних условиях, предложены примерные комплексы утренней гигиенической гимнастики для разновозрастных групп.

Программа предусматривает помощь тренеру-преподавателю во всестороннем контроле уровня физической подготовленности учащихся.

Цели и задачи дополнительной образовательной программы

1. Привлечение максимально возможного числа людей к систематическим занятиям спортом.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости).
5. Обучение основам техники разных видов спорта.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности.
7. Формирование физически и нравственно развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Данная программа направлена на приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, даёт возможность всем обучающимся получить дополнительные двигательные навыки, а также освоить технику приемов страховки и воспитать морально-волевые качества, всесторонне развивать весь комплекс физических качеств.

В ДЮСШ данная цель достигается через учебно-тренировочный процесс, направленный на формирование устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры и спорта в организации здорового образа жизни.

Основные принципы физического воспитания

В планомерном физическом воспитании детей систематические занятия

разнообразными физическими упражнениями должны сочетаться с правильным режимом учебы и отдыха и нормальными санитарно-гигиеническими условиями. Тренер-преподаватель, осуществляя работу по физическому воспитанию, руководствуется основными методами и принципами обучения и воспитания.

Одним из основных принципов системы физического воспитания является всестороннее гармоническое развитие 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.

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 подборе упражнений их необходимо подбирать в зависимости от возраста, пола детей и состояния 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. В практике физического воспитания этот принцип реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.

Программный материал характеризуется следующей **направленностью:**

- планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью тренировочного процесса, региональными климатическими

условиями;

- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- планирование учебного материала, формирующее целостное мировоззрение обучающихся в области физической культуры и спорта;
- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности;
- воспитание волевых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социализации, профессионально ориентированных спортсменов;
- сохранение и укрепление здоровья в ходе активного самостоятельного использования спортсменами освоенных знаний, способов и физических упражнений.

К спортивно-оздоровительному этапу допускаются все лица, желающие заниматься в возрасте от 7 лет и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Продолжительность этапа не ограничена, охватывает весь период занятий в спортивной школе.

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по подготовке спортсменов представлены в таблице

Период обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Требования по ОФП на конец учебного года.
СОГ				
1этап	6-8	15	6	Выполнение нормативов ОФП
2этап	9-11	15	6	Выполнение нормативов ОФП
3этап	12-14	15	6	Выполнение нормативов ОФП
4этап	15-17	15	6	Выполнение нормативов

				ОФП
--	--	--	--	-----

Особенности планирования учебной нагрузки

Продолжительность одного занятия не должна превышать 2-х часов;

I. Учебный план

Годовой учебный план рассчитан на 46 недель. Распределение объемов
компонентов подготовки

Периоды подготовки	1 год	2 год	3 год	4 год
<i>Предметные области</i>				
1. Теоретическая подготовка	24	24	30	50
2. Подвижные и спортивные игры	86	76	56	34
3. Общая физическая подготовка	100	90	80	65
4. Специальная физическая подготовка	30	40	52	60
5. Основы видов спорта	30	40	50	57
6. Контрольное тестирование	2	2	4	4
7. Медицинское обследование	4	4	4	4
ВСЕГО ЧАСОВ:	276	276	276	276

Основными формами работы являются:

- групповые занятия;
- индивидуальные занятия;
- участие в соревнованиях различного ранга;
- теоретические занятия;
- занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора;
- медико-восстановительные мероприятия;
- культурно-массовые мероприятия,
- участие в конкурсах и смотрах,
- показательных выступлениях.

В спортивно-оздоровительных группах учебный процесс должен быть насыщен большим количеством внутренних соревнований по контрольным нормативам по различным разделам общей и специальной физической подготовки, подвижным играм, эстафетам и проведением различных спортивных конкурсов. При хорошей погоде занятия рекомендуется проводить на свежем воздухе.

При планировании учебной нагрузки следует учитывать два наиболее типичных варианта взаимосвязи объёма и интенсивности учебной нагрузки:

1. Занятия с большим объёмом и малой интенсивностью;
2. Занятия с малым объёмом и большой интенсивностью.

Каждый из вариантов по-разному влияет на рост развития физических качеств.

На основе годового плана составляется план занятий на один месяц. В месячном плане уточняются основные пункты годового плана. Большое значение имеет характер распределения нагрузки. Известно, что монотонная однотипная, даже невысокая нагрузка утомляет значительно больше нагрузки, при которой чередуются максимальные, средние и малые напряжения.

На каждом занятии в структуре нагрузок должны быть силовые упражнения на все группы в сочетании с развитием гибкости, скоростно-силовые, сложно-координационные упражнения для развития ловкости и выносливости. Для повышения эмоциональности занятий, развития ловкости, скоростно-силовых качеств включаются спортивные и подвижные игры. Для решения каждой задачи, упражнения следует варьировать. Это повысит эмоциональность занятий и тренировочный эффект.

2. Методическая часть

2.1. Организационно-педагогические условия реализации программы

Одним из важнейших факторов, влияющих на успешность и результативность осуществления образовательного процесса, являются условия для реализации образовательной программы.

Для проведения теоретических занятий необходим оборудованный спортивный зал, соответствующий всем нормам.

Для проведения практических занятий необходим борцовский ковер, соответствующий размерам зала.

Спортивное оборудование:

- гимнастические скамейки
- шведские стенки
- турники

Спортивный инвентарь:

- скакалки
- футбольные и баскетбольные мячи
- набивные мячи

- гантели разного веса
- эспандеры

Также необходимо иметь 10-15 комплектов экипировки разного размера, соответствующих безопасности в соответствии с требованиями, предъявляемыми к единоборствам.

Кадровое обеспечение

Реализация программы обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими среднее профессиональное образование или высшее образование, соответствующее направленности дополнительной общеобразовательной программы.

Требования к тренерам-преподавателям: высшее или среднее специальное педагогическое образование физкультурно-спортивной направленности

Основными формами организации учебной работы являются теоретические, практические занятия, соревнования и оздоровительные мероприятия.

При планировании работы необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов.

Учебные занятия проводятся по учебным программам и учебным планам, которые рассчитаны на 46 недель.

Групповые теоретические занятия с учащимися проводятся в форме бесед.

Кроме групповых учебных занятий под непосредственным руководством тренера-преподавателя, учащиеся должны заниматься самостоятельно, выполняя отдельные индивидуальные, в том числе и домашние задания по общей физической подготовке.

При проведении учебных занятий и соревнований должны строго соблюдаться установленные требования по врачебному контролю над занимающимися и обеспечению норм санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования. В ходе учебного процесса предусмотрено проводить соревнования по общей физической подготовке, подвижным играм.

Учебные занятия проводятся под строгим наблюдением тренера-преподавателя с последующим анализом полученной нагрузки. Занятия проводятся групповым методом, в соответствии с количеством занимающихся, предусмотренным программой. Учебный материал программы состоит из теоретического и практического разделов. При подборе средств и методов учебных занятий, дозировки, деления объёма

и интенсивности физических нагрузок следует учитывать анатомо-физиологические особенности.

Для предотвращения травматизма на занятиях тренер-преподаватель обязан соблюдать следующие основные положения:

- проводить общую разминку (вводно-подготовительная часть занятия) с целью всесторонней подготовки организма к учебно-оздоровительным и учебно-тренировочным занятиям;
- соблюдать последовательность на занятиях;
- знать и учитывать индивидуальные особенности, физическую подготовку и состояние здоровья занимающихся;
- не допускать нарушения дисциплины на занятиях;
- следить за регулярностью медицинского осмотра;
- правильно использовать, беречь инвентарь и оборудование.

Структура учебных занятий

Тренировочное занятие является структурной единицей тренировочного процесса. Структура тренировочного занятия имеет три части:

1 часть (вводно-подготовительная) (30-35% от всего времени занятия)

Задачи:

1. Организация занимающихся для занятий (постановка задач, обеспечение внимания, дисциплины, регулирование эмоционального состояния и т. д.)
2. Подготовка организма занимающихся (центральной нервной системы, вегетативных функций и опорно-двигательного аппарата) для наиболее успешного решения задач основной части занятий;

Средства: Строевые упражнения, различные виды ходьбы, бега, прыжков, подвижных игр, упражнения на внимание, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами) и др.

2 часть (основная) (60-70% от всего времени занятия)

Задачи:

1. Формирование у занимающихся различных двигательных умений и навыков (обучение правильной технике выполнения физических упражнений и ее совершенствование).
2. Развитие необходимых физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), воспитание моральных (патриотизм, коллективизм, трудолюбие, честность и т. д.) и волевых качеств (смелость, решительность, выдержка и др.) у занимающихся.
3. Обучение занимающихся умению применять приобретенные навыки и качества в различных жизненных ситуациях.

Средства: Подготовительные, подводящие и основные упражнения общей и специальной физической подготовки, основы видов спорта и т. д.

3 часть (заключительная) (5-10% от общего времени занятия)

Задачи:

1. Постепенное приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние (снятие физической и психической напряженности).
2. Подготовка занимающихся к наступающей за тренировочными занятиями деятельности (организация их внимания и дисциплины)
3. Организованное завершение занятия, подведение итогов, задание на дом, установка на следующее занятие.

Средства: Строевые упражнения, медленный бег, различные виды ходьбы, упражнения на расслабление, внимание и т. п.

Наряду с указанными задачами, характерными для каждой части учебных занятий решается и такая важная задача, как сообщение занимающимся новых сведений и знаний по физической культуре и спорту. Причем, делается это в любой части урока (в начале, непосредственно перед упражнениями его основной части или в конце). В зависимости от конкретных условий проведения учебных занятий (в спортивном зале, на воздухе, и т. п.), основ видов спорта, периода учебной тренировки, обеспеченности инвентарем и оборудованием, контингента занимающихся (учитывая возраст и физическую подготовленность), каждая часть общей структуры занятий может расширяться и дополняться новыми специфическими задачами, и для их решения подбирают соответствующие средства.

2.2. Требования к методике руководства физкультурной деятельностью.

Обучая различным умениям и навыкам, приемам выполнения движений, тренер-преподаватель должен обеспечить правильный показ движения.

При организации занятия следить за тем, чтобы учащиеся самовольно не использовали снаряды и тренажеры.

Не допускать нахождения детей в зале без присмотра, следить за организованным входом и выходом учащихся из зала.

При проведении занятия следить за правильным выбором места проведения, так чтобы в поле зрения находились все занимающиеся.

При выполнении упражнений с предметами следить за достаточным интервалом и дистанцией между занимающимися.

Осуществлять постоянный контроль за сохранением правильной позы и осанки детей во время занятия.

Наблюдать за состоянием учащихся, не допускать их переутомления.

В случае появления внешних признаков переутомления тренер-преподаватель предлагает ребенку отдохнуть, а затем переключиться на более спокойную деятельность.

Тренер-преподаватель в обязательном порядке знакомит учащихся с правилами поведения на занятии и систематически контролирует их выполнение.

2.3. Особенности проведения тренировочных занятий

Поскольку учебные занятия должны разносторонне воздействовать на организм занимающихся, их надо строить комплексно, строго придерживаясь определенных правил:

- учитывать состав занимающихся, их пол, физическое развитие и физическую подготовленность;
- правильно сочетать средства и формы физической культуры с учётом возрастных особенностей.

Нагрузка на занятиях должна увеличиваться постепенно.

В вводно-подготовительной части тренер-преподаватель подготавливает организм занимающихся к выполнению учебных и воспитательных задач, реализуемых в основной части. В конце занятий уделяется до 15 мин. для постепенного перехода в более спокойное состояние.

Упражнения, требующие физического напряжения, должны чередоваться с упражнениями на релаксацию (мышечное расслабление).

Вначале упражнения выполняются в медленном темпе, чтобы занимающиеся могли получить правильные ощущения о разучиваемом движении.

Исправляя ошибки, следует выделять характерные для данного упражнения особенности.

При обучении прыжкам, тренер-преподаватель должен помнить, что у детей младшего школьного возраста ещё не завершён процесс окостенения опорно-двигательного аппарата.

Упражнения в метании необходимо организовывать только на специально оборудованных площадках или отведенных местах в спортивном зале, при этом занимающиеся размещаются так, чтобы солнце или освещение в спортзале не слепило глаза.

При проведении физических упражнений важно следить за координацией движений верхних и нижних конечностей, поскольку

несогласованность действий отражаются на качестве дыхания. Следует научить правильно дышать при ходьбе, беге, в спокойном состоянии.

В помещении, где проводятся занятия, должно быть чисто, проветрено.

Приступая к проведению занятия, тренер-преподаватель обязан хорошо знать структуру занятий (вводная, основная и заключительная части занятий, имеющие свои задачи и соответствующее содержание), прежде всего, содержание программы, её основные требования, средства и методы реализации педагогических задач.

Важная воспитательная задача занятий - это привить учащимся интерес и любовь к систематическим занятиям физической культурой. Опытные тренеры-преподаватели строят свои занятия на основе занимательности, стремясь создать положительную атмосферу на каждом занятии, что, несомненно, благоприятно влияет на отношение занимающихся к физической культуре, и это будет способствовать формированию привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Образовательные задачи занятия заключаются в обучении основным двигательным действиям и совершенствовании приобретенных двигательных навыков.

На каждом занятии в процессе обучения при многократном повторении развиваются и совершенствуются такие физические качества, как общая выносливость, сила, быстрота и составляющие её скоростные способности, гибкость, ловкость и составляющие её координационные способности.

Занятие должно быть воспитывающим. Организуя занятия, тренер-преподаватель должен обратить внимание на создание творческой атмосферы, формировать у каждого веру в свои силы, возможности, способности, воспитывать чувство человеческого достоинства.

2.4 Методические рекомендации изучения курса.

Общая физическая подготовка

Целью общей физической подготовки является достижение высокой работоспособности организма, дальнейшее повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, совершенствование координационной способности. Направлена на общее развитие и укрепление здоровья занимающихся.

Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие

упражнения, корригирующая гимнастика, строевой и походный шаг. Ходьба на носках, на пятках, в приседе. Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища для формирования правильной осанки: из различных исходных положений - наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе. Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами - бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями. Упражнения с гантелями, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Подвижные и спортивные игры.

Подвижным играм уделяется особое внимание на этапе спортивно-оздоровительной подготовки, принимая во внимание возраст обучающихся, особенно на первом и втором году обучения. Игры поддерживают интерес к занятиям, снимают напряжение, повышают самооценку, воспитывают чувство товарищества, развивают произвольную сферу психических процессов. На первом году обучения это чаще всего командные игры («День и ночь», «Простые салки», «Рыбаки и рыбки», «Найди своего капитана», «Найди свой мяч» и другие).

Далее используются также игры с мячом; игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Из спортивных игр это могут быть бадминтон, пионербол, волейбол,

футбол, баскетбол или элементы этих игр.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических качеств: выносливости, быстроты, координации движений, силы, гибкости, ловкости, силовой выносливости.

Упражнения на развитие выносливости. Бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности, открытой и закрытой. Ходьба на лыжах на дистанции от 3 до 10 км. Марш-броски и туристские походы (однодневные и многодневные). Смешанное передвижение с чередованием ходьбы, бега.

Упражнения на развитие быстроты. Бег на скорость на дистанции 30, 60, 100 м. Бег с внезапной сменой направлений, с внезапными остановками, с преодолением препятствий. Эстафеты: встречные, с преодолением препятствий, с прыжками, по кругу и т.д. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками.

Упражнения на развитие координации движений. Гимнастические упражнения на различных снарядах, требующие сложной координации движений. Подъем по гимнастической лестнице, стенке, в том числе без помощи ног; подъем по крутым склонам оврагов, берегов ручьев. Эстафеты с применением сложных двигательных заданий, требующих координации движений. Участие в преодолении туристской полосы препятствий. .

Упражнения для развития силы. Сгибание и разгибание рук в упорах о предметы на разной высоте от пола (гимнастическую стенку, стул, гимнастическую скамейку, пол). Из упора лежа отталкивание от пола с хлопком. Приседания на двух и одной ногах. Броски набивного мяча одной и двумя руками из-за головы, от груди, снизу, с боку, броски с поворотом туловища. Упражнения на гимнастической стенке: подтягивание на руках, поднятие ног до угла 90 градусов и др. Эстафеты с переноской тяжелых предметов (набивных мячей, камней, партнеров по команде и т.д.).

Упражнения для развития гибкости и расслабление мышц. Ходьба с выпадами, перекрестным шагом. Пружинистые приседания в положении выпада.. Маховые движения руками и ногами в различной плоскости. Пружинистые наклоны туловища вперед, в стороны, назад из различных исходных положений. Парные упражнения с сопротивлением на гибкость, растяжение и подвижность суставов. Круговые движения туловищем, повороты с движением и без движения руками и ногами. Размахивание руками и ногами, с расслаблением мышц при взмахе вперед, назад, в стороны. Махи руками (свободно опущенными) при повороте туловища. Упражнения на восстановление дыхания - глубокий вдох и продолжительный выдох.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки в длину в яму с песком, через яму с водой, канаву, ручей. Прыжки по кочкам. Прыжки в высоту через

планку, жердь, поваленное дерево с одной и двух ног. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении. Прыжки со скакалкой в движении. Прыжки вверх из положения приседа, упора присев. Бег-прыжки и прыжки по ступенькам в заданном темпе.

Основы видов спорта

Единоборства. Это различные виды кувырков, прогибаний, перекатов. А также изучение элементов техники и тактики дзюдо, самбо и бокса. Это стойки, передвижения, атакующие приемы: выведения из равновесия, захваты, подножки, подсечки, различные виды бросков, приемы активной и пассивной защиты, различные виды ударов и др.

Методика проведения контрольных тестирований

Бег на 60 м. Выполняется с низкого старта. Спортсмены бегут по своим дорожкам. Результат засекается секундомером.

Прыжок в длину с места. Техника прыжка с места делится на:

- подготовку к отталкиванию;
- отталкивание;
- полет;
- приземление.

Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

Бег 6 минут. Бег с фиксированной продолжительностью. Спортсмены бегут по общей дорожке. По команде «Старт!» начинается забег (с высокого старта), который длится ровно 6 минут (360 секунд), а регистрируется то расстояние, которое занимающийся пробежал за это время. Измеряется пройденная дистанция в метрах.

Отжимание (Жим лежа в упоре). Выполняется из положения лежа в упоре путем сгибания и разгибания рук (отжимание), руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Сгиб считается выполненным, если при опускании корпус принимает горизонтальное положение, а при подъеме корпуса руки полностью выпрямляются. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях корпусом на подъеме и при неполном выпрямлении рук. Считается количество правильно выполненных упражнений.

Дозировка физической нагрузки

Основным фактором, определяющим эффективность оздоровления занимающихся, является дозирование физической нагрузки. Это суммарные физиологические "затраты" организма ребёнка на мышечную работу. Способы регулирования физической нагрузки обеспечивают оптимальные

сдвиги в организме для восстановления здоровья и изменения функциональных показателей в лучшую сторону.

Физическая нагрузка зависит:

- от количества производимой работы и её интенсивности;
- от нервно-психических реакций;
- степени умственного напряжения при выполнении упражнений (движений);
- от уровня эмоциональных сдвигов.

Наиболее распространёнными способами регулирования физической нагрузки являются:

- длительность самих упражнений и подвижных игр;
- количество повторений;
- выбор исходных положений;
- применение отягощения и сопротивления;
- темп и ритм движений и т. д.

Общая плотность занятия информирует о том, сколько времени затрачено на обучение, которое складывается из объяснения тренера - преподавателя, показ упражнения, выполнения упражнения учащимися,

поправок и замечаний. Это полезная часть занятий, выражаемая в процентах по отношению к общей продолжительности, принятой за 100%.

При определении общей плотности исключается время, затраченное на подготовку зала, расстановку и уборку оборудования. Общая плотность занятия в зале должна быть не ниже 80-90%, на воздухе 90-95%.

Моторная плотность отражает двигательный компонент занятия, то есть время, в течение которого учащиеся выполняют различные упражнения и находятся в движении. Моторная плотность занятий должна быть не менее 80%, на воздухе, особенно в прохладное время года, возрастает до 90%.

Постепенное повышение нагрузки (одно из обязательных условий), следует осуществлять ступенчато - от одного недельного цикла к другому. При оценке величины нагрузки имеется в виду её объём и интенсивность. Интенсивность нагрузки оценивается по скорости движения, по темпу. Важным показателем объёма и интенсивности выполняемой работы является величина функциональных сдвигов в организме (показатели — пульс, дыхание и др.).

В практике применяется наиболее простой способ измерения физической нагрузки — это по величине пульса, т. е. по ЧСС при выполнении упражнений и реакции восстановления ЧСС после окончания выполнения упражнений. Контроль нагрузки по ЧСС выбран не случайно, так как сердечнососудистая система наиболее ярко отражает реакцию организма на переносимую нагрузку.

Необходимо обучать занимающихся технике определения ЧСС. Пульс считается за 10 сек.. Занятия с достаточной степенью нагрузки характеризуются учащением пульса после вводно-подготовительной части не

менее чем на 20-25%, после выполнения ОРУ - не менее чем 50%, специальных упражнений - не менее чем на 60-70%, после подвижных игр до 70 — 90 % и даже 100%. В конце занятий показание пульса, по сравнению с исходной величиной, повышается на 15-20%. Возвращение пульса к норме может служить надёжным способом самоконтроля, позволяющим определить степень физического напряжения, вызванного тренировкой. После небольшой физической нагрузки пульс обычно приходит в норму через 2-3 мин., после средней 4-5 мин. Исходя из полученных данных, следует изменить содержание и нагрузку на последующих занятиях

2.5. Содержание программы

Теоретическая подготовка

Теоретические знания позволяют обучающимся правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям, соблюдать гигиенический режим, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

В области теории и методики физической культуры и спорта обучающиеся должны

знать:

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- историю развития видов спорта, преподаваемых в ДЮСШ;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила изучаемых в ДЮСШ видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения разрядов и званий, антидопинговые правила);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- требования к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке;
- требования к технике безопасности при занятиях .

В процессе специальной теоретической подготовки спортсменов необходимо дать научные обоснования и анализ техники и тактики в избранном виде спорта; нужно ознакомить спортсменов с методикой обучения спортивной технике и путями совершенствования в ней; полно раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы.

Спортсмен должен:

- знать задачи, стоящие перед ним;
- уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах тренировочных занятий и планировании их, периодизации круглогодичной тренировки, ее содержании, планировании перспективной многолетней тренировки;

- знать роль спортивных соревнований и их варианты; особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них;
- вести учет тренировки и контроль за ней;
- анализировать спортивные и функциональные показатели;
- вести дневник тренировки.

Теоретические занятия имеют определённую целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Необходимо, чтобы вопросы гигиенического режима спортсмена (режим дня, питания, сна, зарядка, водные процедуры, закаливание, самомассаж и массаж) также вошли в программу теоретической подготовки. Кроме того, обучающиеся должны быть ознакомлены с основами врачебного контроля и самоконтроля, а также травматизма и его профилактики.

В данном подразделе приводится примерный план теоретической подготовки учащихся, который должен содержать минимум необходимых знаний.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке; она органически связана с физической, морально-волевой подготовкой как элемент практических занятий.

Теоретические занятия должны иметь определённую целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

**Перечень тем и краткое содержание материала по теории для обучающихся в
спортивно-оздоровительных группах 1-го года обучения**

№	Тема	Содержание
1.	Физическая культура и спорт	Физическая культура как часть общей культуры общества. Ее значение для укрепления здоровья, всестороннего физического развития, подготовки к труду и защите Родины
2.	Краткий обзор развития физической культуры и спорта.	История развития физической культуры и спорта в России. Сведения о развитии видов спорта в МБУ ДО СШ. Лучшие спортсмены школы. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях
3.	Краткие сведения о строении и функциях	Скелет человека. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность

	организма	мышц. Прикрепление мышц к костям.
4.	Общие понятия о гигиене	Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Предупреждение травм. Причина травм.
5.	Основы техники безопасности. Места занятий. Оборудование и инвентарь.	Техника безопасности на занятиях в зале. Правила поведения в раздевалке и фойе МБУ ДО СШ. Техника безопасности на водоемах. Правила поведения при угрозе терактов. Правила поведения при угрозе пожара. Оборудование зала и инвентарь. Форма для занятий спортом.
6.	Врачебный контроль и самоконтроль	Значение и содержание врачебного контроля. Порядок осуществления врачебного контроля в МБУ ДО СШ.
7.	Общие понятия о технике единоборств. Правила соревнований.	Технический арсенал в различных видах единоборства(самбо, дзюдо, боксе): броски, удушающие приемы, болевые приемы, удержания, стойки, удары. Терминология дзюдо, самбо, бокса. Значение соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований.
8.	Морально-волевая подготовка	Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: сознательность, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость.

**Перечень тем и краткое содержание материала по теории
для обучающихся в спортивно-оздоровительных группах 2-го года обучения**

№	Тема	Содержание
1.	Физическая культура и спорт	Физическая культура и спорт как средство воспитания человека, гармонически сочетающих в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.
2.	Краткий обзор развития единоборств (самбо, дзюдо, бокса)	Единоборства как форма проявления силы, ловкости, как способ формирования навыков самозащиты. Правомерность применения приемов единоборств, понятие о необходимой обороне.
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма	Преодолевающая, уступающая, удерживающая работа мышц. Основные мышцы человека, их названия.
4.	Общие понятия о	Гигиена одежды и обуви. Гигиена мест

	гигиене	проживания и занятий (воздух, температура, влажность, освещение). Первая помощь при травмах.
5.	Основы техники безопасности. Места занятий. Оборудование и инвентарь.	Техника безопасности на занятиях в тренажерном зале. Правила поведения с работниками МБУ ДО СШ. Техника безопасности на льду. Правила поведения при угрозе терактов. Правила поведения при угрозе пожара. Ковер для занятий самбо. Покрышка. Татами. Ринг. Маты. Медицинские весы.
6.	Врачебный контроль и самоконтроль	Самоконтроль. Его значение и содержание. Дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля. Субъективные данные самоконтроля.
7.	Общие понятия о технике	Основные понятия о приемах, защитах, захватах, комбинациях и контрприемах, дистанция, положений в самбо, дзюдо, боксе.
8.	Морально-волевая подготовка	Определение понятий: «Мораль», «Воля». Особенности формирования моральных и волевых качеств. Воспитание патриотизма, стойкости, товарищества, гуманизма, твердости.

**Перечень тем и краткое содержание материала по теории
для обучающихся в спортивно-оздоровительных группах 3-го года обучения**

№	Тема	Содержание
1.	Физическая культура и спорт	Значение разносторонней физической подготовки для достижения высоких результатов в спорте.
2.	Краткий обзор развития единоборств.	Возникновение единоборств в Древней Греции, Индии, Китае, России.
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма	Основные сведения о кровообращении. Состав и значение крови. Большой и малый круг кровообращения.
4.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание	Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим.

	спортсмена.	
5.	Основы техники безопасности. Места занятий. Оборудование и инвентарь.	Техника безопасности на железных дорогах. техника безопасности в спортивно-оздоровительном лагере. Организация мест занятий в спортивных лагерях. Упрощенные ковры, их устройство и ремонт.
6.	Врачебный контроль и самоконтроль	Диспансерное обследование, состояние здоровья, физическое развитие, приспособляемость систем организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам.
7.	Основы техники и тактики единоборств (самбо, дзюдо, бокс)	Характеристика защит от бросков, удержаний и болевых приемов, удушающих приемов, ударов.
8.	Морально-волевая подготовка	Условия воспитания морально-волевых качеств: правильное построение занятий, соревнований, режима, требовательность тренеров, судей, коллектива, поощрение правильных действий, осуждение неправильных поступков.

Перечень тем и краткое содержание материала по теории для обучающихся в спортивно-оздоровительных группах 4-го года обучения.

№ п/п	Тема	Содержание
1	Физическая культура и спорт	Единая всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития массовости спорта и повышения мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы и требования по видам единоборств (самбо, дзюдо, бокс).
2	Краткий обзор развития видов единоборств в России	Возникновение и развитие самбо, дзюдо, бокса в России.
3	Краткие сведения о строении и функциях организма	Сердце и сосуды. Предсердие и желудочки сердца. Их функции. Артерии, вены, лимфатические сосуды. Состав крови: эритроциты, лимфоциты, тромбоциты, лимфа.

4	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсменов	Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма.
5	Врачебный контроль и самоконтроль	Понятие о спортивной форме, утомление и переутомление. Меры предупреждения перетренировки и переутомления.
6	Основы техники и тактики самбо, дзюдо, бокса.	Понятие о тактике самбо, дзюдо, бокса. Определение понятий тактики. Тактические действия. Виды тактики: атакующая, оборонительная. Методы тактики: подавление, маневрирование, маскировка (вызов, угроза) и другие.
8	Общая и специальная физическая подготовка спортсмена	Характеристика требований к развитию двигательных качеств.
10	Краткие сведения о физиологических основах тренировки	Краткая характеристика физиологического механизма развития двигательных качеств, необходимых спортсмену (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Общая и специальная подготовка.
11	Морально-волевая подготовка	Значение совершенствования морально-волевых качеств для достижения высоких результатов в спорте. Средства и методы контроля за степенью развития волевых качеств: смелости, выдержки, решительности, настойчивости и инициативности. Средства и методы контроля за степенью развития

Практическая подготовка.

Спортивные и подвижные игры

Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей и подростков. Большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие

в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела.

Подвижные игры вырабатывают также бойцовский характер, упорство, здоровое желание быть лучше других, развивают лидерские качества. Групповые учат сплоченности, товариществу, взаимовыручке. Так как для большинства подвижных игр необходимо достаточно большое количество играющих, то игровой процесс, кроме следования правилам игры как таковой, включает в себя и постоянное общение со сверстниками, а значит, создаются благоприятные условия для успешной социальной адаптации формирующейся личности в будущем.

В спортивно-оздоровительных группах 1-го года обучения могут использоваться следующие подвижные игры и эстафеты:

с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

Командные эстафеты:

1. На дистанции 12 метров через каждые 3 метра стоят конусы (всего 4 штуки). Стартующие с мячом в руках оббегают вокруг каждого конуса. Оббежав четвертый, возвращаются назад и передают мяч следующему участнику. Побеждает команда, последний участник которой первым придет к финишу.

2. На дистанции 15 метров через каждые 5 метров стоят конусы (всего 3 штуки). Между первым и вторым конусом расставлены семь фишек примерно в 50 сантиметрах друг от друга. На следующем пятиметровом отрезке - два барьера высотой 20 сантиметров. Стартующие на скорости оббегают 7 фишек, преодолевают барьеры, оббегают третий конус, возвращаются назад и передают эстафету следующему участнику.

3. На дистанции 12 метров через каждые 4 метра стоят конусы (всего 3 штуки). По сигналу участники бегут до первого конуса, затем от первого до второго прыгают на левой ногой, от второго до третьего - на правой. Достигнув третьего конуса, оббегают его и возвращаются, передавая эстафету следующему партнеру.

Подвижные игры

Игра «День и Ночь»

В игре принимают участие две команды - «День» и «Ночь». Чертится средняя линия, разделяющая площадку. Каждая команда имеет свой «дом» (линию, на расстоянии 10-15 метров от центральной линии в ту и другую сторону), в котором соперник не имеет право осалить. Команды выстраиваются на линии своих «домов» и по сигналу тренера идут навстречу друг другу (к центральной линии), когда до центральной линии остается метр-полтора тренер называет какую-либо команду (например, «День»). Тогда эта команда должна быстро развернуться и прибежать в свой «дом», а игроки другой команды («Ночь») должны попытаться

осалить соперника до линии «дома». Выигрывает команда, игроки которой осалят больше игроков соперника.

Игра «Простые салки»

Игра происходит на квадратной площадке, размеры которой зависят от количества игроков в командах. Одна команда (А) находится вне прямоугольника, а другая (Б) - внутри. По сигналу один из игроков команды «А» (водящий) старается за 20 секунд осалить как можно больше игроков из команды «Б», которые бегут только внутри прямоугольника. Осаленные игроки выходят за пределы прямоугольника. После смены водящего все возвращаются на площадку, и игра продолжается до тех пор, пока все из команды «А» не сыграют. Затем команды меняются ролями. Выигрывает команда, которая за отведенное время осалила больше игроков соперника.

Игра «Рыбаки и Рыбки»

Игра происходит на квадратной площадке, размеры которой зависят от количества игроков в командах (если в командах по 10 человек, размеры площадки примерно 20х20 метров). Игроки делятся на две команды - «Рыбаки» и «Рыбки». Рыбаки берутся за руки, а рыбки свободно перемещаются по площадке. По сигналу рыбаки за определенное время (1-2 минуты) стараются поймать рыбок, окружив их цепью и замкнув ее. По окончании определенного времени подсчитывается улов. Затем команды меняются ролями.

Игра «Найди своего капитана»

Все играющие распределяются на несколько групп, и образуют круги. Внутри каждого круга находится игрок с мячом., так называемый капитан группы. По сигналу, все играющие разбегаются по площадке. По второму сигналу останавливаются, приседают и закрывают глаза. В это время «капитаны» меняются местами. По следующему сигналу все бегут к своим «капитанам» и образуют первоначальный круг. Группы собравшиеся первыми у своих «капитанов»-выигрывают. Три четыре повторения, пауза между ними 1 мин.

Игра «Найди свой мяч»

На земле чертятся два вложенных друг в друга круга - маленький (диаметром 4 метра) и большой (диаметром 16 метров). Играющие (12 человек) встают по периметру малого круга. По периметру большого круга на равном расстоянии выкладываются 10 мячей. По первому сигналу тренера игроки начинают легкий бег по своему кругу, по второму - делают рывок и стараются овладеть одним из мячей. Те, кому мячей не досталось, выбывают из игры. На каждом следующем этапе число участников и число мячей уменьшается на два.

Из спортивных игр можно взять футбол, регби на коленях (ознакомление с основными элементами техники и тактики игры, правилами соревнований).

В спортивно-оздоровительных группах 2-го года обучения могут использоваться следующие подвижные игры и эстафеты:

Игры и эстафеты с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр. Подвижные игры на материале легкой атлетики (бег, прыжки, метание); подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики (простейшие виды построений и перестроений, ОРУ без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании, в равновесии, несложные акробатические упражнения); подвижные игры на материале спортивных игр (футбол, баскетбол: например, ведение футбольного или баскетбольного мяча между командами и др.).

Это могут быть следующие игры:

Подвижные игры, основанные на элементах:

- гимнастики с основами акробатики: «У медведя во бору», «Совушка»;
- легкой атлетики: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву»;
- «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота»;
- спортивной игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки», «Русская лапта».

В спортивно-оздоровительных группах 3-го года обучения могут использоваться следующие подвижные игры и эстафеты:

Групповые игры без деления на команды: «Салки в два круга», «Ловушка», «Второй лишний»

Командные игры: «Успей взять кеглю», «Сбей мяч», «Бег за флажками», «Перетягивание по кругу».

Игры-эстафеты: «Бег по кочкам», «Посадка овощей», «Бег сороконожек».

Соревнования-поединки: «Петушиный бой», «Не теряй равновесия», «Перетягивание с веревкой».

Необходимо также применение подвижных игр с элементами различных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика и др.), спортивных игр (футбол, баскетбол, бадминтон)

В спортивно-оздоровительных группах 4-го года обучения могут использоваться следующие подвижные игры и эстафеты:

Игры с элементами ОРУ (перетягивание в шеренгах, выталкивание из круга и др.).

Игры с бегом (бег командами, большая эстафета по кругу и др.).

Игры с прыжками, игры с ведением мяча, игры с метанием, игры с прыжками в длину и высоту.

Эстафеты с обручами, эстафеты с баскетбольным мячом, эстафеты со скакалкой, эстафеты с преодолением препятствий.

В зимнее время возможны игры на лыжах, например, эстафета с элементами биатлона.

Спортивные игры или элементы спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол)

Общая физическая подготовка

Под общей физической подготовкой понимают процесс, направленный на достижение высокой степени развития физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости). Общая физическая подготовка направлена на совершенствование деятельности определенных органов и систем организма человека, повышение их функциональных возможностей. Общая подготовка имеет направленность на создание своеобразных резервов организма для их использования в необходимых случаях.

ОБЩАЯ СИЛА спортсмена - это способность в процессе поединка напряжением мышц производить определенные движения, преодолевать или противостоять воздействию каких-либо сил.

Для увеличения силы применяются упражнения, которые вызывают предельное, или околопредельное напряжения мышц. В зависимости от характера и величины нагрузки количество повторений упражнения может быть различным - от одного до значительных величин. В поединке постоянно происходит смена ситуаций, в связи с чем требуются различные по характеру мышечные усилия (динамические и статические).

В соответствии с этим для развития силы упражнениями в динамическом режиме рекомендуются следующие методы:

1. *Метод до отказа.* При выполнении упражнений предлагается неопредельное отягощение, при котором движение может повторяться неоднократно (10-30 раз). Как пример, можно назвать лазание по канату, подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседание на одной ноге и другие. После небольшого отдыха упражнение может быть повторено. Выполнение упражнений для развития силы этим методом рекомендуется проводить в заключительной части тренировочного занятия.

2. *Метод меняющихся нагрузок.* Этот метод применяется, когда комбинируются различные упражнения для развития силы. Например: приседания, прыжки, упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса и другие. Метод меняющихся нагрузок больше всего используется для развития силы самбиста

3. *Упражнения в статическом режиме* позволяют выработать у спортсмена способность противодействовать усилиям противника в течение какого-то времени.

4. *Изометрический метод.* Занимающиеся принимают некоторую позу (угол в висе, упор, стойка и др.) и удерживают ее до предела. Упражнения нужно подбирать, требующие усилий, чтобы занимающиеся могли удерживать позу 2-8 сек. Чем больше усилий прилагает спортсмен, чем меньше времени может удерживать позу, тем эффективнее воздействие нагрузки.

5. *Уступающий метод.* К соответствующим мышцам прилагается сила, намного больше, чем та, которую они могут преодолеть или удержать. В результате предельно напряженная мышца растягивается. В этом случае развивается сила, иногда значительно превосходящая силу, которую мышца может развить при динамическом режиме работы. Наиболее типичными для этого метода являются упражнения с партнером (упражнения с сопротивлением), прыжки с высоты и другие.

ОБЩАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ – как физическое качество, это способность организма спортсмена переносить воздействие на него высоких физических нагрузок.

Показателем того, что организм не справляется с нагрузками, является снижение работоспособности. В процессе тренировки спортсмену предъявляется требование выполнить большой объем работы и длительно поддерживать высокий уровень работоспособности. Выполнение этого требования зависит от способности мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем выполнять длительное время большой объем работы и от умения спортсмена наиболее рационально расходовать свои силы. Таким образом, для того, чтобы развить общую выносливость, спортсмену следует так использовать упражнения, чтобы они, воздействуя на организм, увеличивали функциональные возможности дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной, мышечной системы.

С этой целью используются следующие методы:

1. *Метод увеличения времени выполнения упражнений* предполагает постепенное нарастание времени, отводимого на занятиях на выполнение одного и того же упражнения. Интенсивность упражнений не меняется.

2. *Метод увеличения интенсивности (темпа) упражнений.* Интенсивность определяется количеством повторения упражнения в один и тот же промежуток времени. Увеличение темпа выполнения упражнения увеличивает нагрузку и требует быстрого развертывания дыхательных процессов. Постепенное увеличение от занятия к занятию интенсивности выполнения упражнений повышает дыхательные возможности.

ОБЩАЯ БЫСТРОТА – это способность выполнять движения с большой скоростью. Измеряется быстрота временем выполнения законченного действия.

Быстрота зависит от:

1. быстроты реакции;
2. соотношения силы мышц и перемещаемой массы, которую они должны перемещать при выполнении действия;
3. частоты смены одних движений другими;
4. совершенства выполнения технических действий.

Быстрота реакции зависит от быстроты протекания нервных процессов, их подвижности, быстроты смены возбуждения и торможения. Быстрота двигательной реакции совершенствуется с помощью общеразвивающих упражнений, когда спортсмен, выполняя определенное

действие, должен реагировать возможно быстрее на различные раздражители (слуховые, зрительные, тактильные).

Чтобы развить соотношение силы мышц и перемещаемой массы, используют метод выполнения упражнений в облегченных условиях. Упражнение выполняется с нагрузкой, меньшей, чем обычно, но с максимальной быстротой. Затем, многократно повторяя упражнение, постоянно доводят нагрузку до нормы, стремясь сохранить быстроту.

Выполнение общеразвивающих упражнений, требующих быстрой смены одних движений другими, способствует развитию быстроты движений спортсмена. С этой целью выполняют специальные упражнения.

ОБЩАЯ ЛОВКОСТЬ – это способность быстро и наилучшим образом решать задачи различными способами.

Ловкость спортсмена измеряется временем, которое он затрачивает на решение двигательной задачи. Если спортсмен не успевает использовать удобные положения для выполнения соответствующих действий, это говорит о недостатке ловкости.

Ловкость зависит от координационной сложности двигательного действия и требований точности действия.

Для развития ловкости спортсмену необходимо:

1. Совершенствовать работу различных анализаторов, повышать способность точно дифференцировать внешние и внутренние раздражители.
2. Совершенствовать координировать различные движения.

Совершенствование работы различных анализаторов осуществляется общеразвивающими и специальными упражнениями.

Для этого применяют общеразвивающие упражнения на равновесие, акробатические упражнения, упражнения с набивными мячами, упражнения с партнером. Эту же задачу помогают решить специальные упражнения: в падениях (самостраховка), имитационные упражнения, простейшие формы борьбы («бой всадников», «борьба в круге», «петушиный бой»), упражнения на «мосту» (перевороты, забегания, вставание на «мост» из стойки и другие).

Совершенствование способности координировать движения развивается путем усвоения большого количества навыков, требующих разнообразной координации движений. При этом- если спортсмен осваивает новые двигательные действия, требующие сложной координации движений, - совершенствуется ловкость.

Координационные способности совершенствуются путем изучения новых действий и видоизменения уже известных действий.

Чем больше разнообразных действий усвоит спортсмен, тем выше будут его координационные способности, потому что меньше будет встречаться непривычных движений. Занятия разнообразными видами спорта (гимнастика, акробатика, спортивные игры, конькобежный, велосипедный, лыжный спорт и другие) помогают спортсмену совершенствовать общую ловкость.

Обучающийся, имеющий большой запас двигательных умений и навыков, может быстрее выполнить новое действие, которое необходимо для решения внезапно возникающей двигательной задачи. Такой обучающийся будет тратить меньше времени на решение разнообразных двигательных задач, быстрее прогрессировать как спортсмен.

Совершенствовать общую ловкость можно также, изучая разнообразные технические и тактические действия единоборств. Элементы техники самбо, дзюдо, бокса призваны обеспечить спортсмену необходимый запас двигательных умений и навыков «на все случаи жизни».

Существует ряд методических приемов для видоизменения изученных действий:

1. Применение необычных исходных положений.
2. «Зеркальное» выполнение упражнений.
3. Изменение скорости или темпа.
4. Изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение.
5. Смена способов выполнения упражнения.
6. Усложнение упражнения дополнительными движениями.
7. Изменение противодействия занимающихся при групповых или парных упражнениях.
8. Выполнение знакомых движений в неизвестных заранее сочетаниях.
9. Выполнение упражнений при различной степени общей усталости.
10. Выполнение упражнений при наличии различных сбивающих факторов (партнер, зрители, судьи, оборудование, инвентарь, климатические условия и т.д.). Этот методический прием имеет большое значение для спортсмена, который планирует в будущем заниматься одним из видов единоборств (самбо, дзюдо, бокс).
11. Комбинации упражнений - сочетание двух или нескольких упражнений и их последовательное выполнение.

Видоизменение изученных действий позволяет выработать общую ловкость не только общеразвивающими упражнениями, но и средствами единоборств.

ОБЩАЯ ГИБКОСТЬ - это способность совершать движения с возможно большей амплитудой.

Для того чтобы увеличить амплитуду движений, нужно упражнениями привести мышцы в такое состояние, чтобы они растягивались до необходимой величины. Упражнения на гибкость следует давать после разогревания, что достигается выполнением упражнений со сравнительно большой нагрузкой. Появление пота говорит о том, что достигнуто состояние наиболее благоприятное для выполнения упражнений, связанных с растягиванием мышц.

Различают два вида гибкости: активную и пассивную.

Активная гибкость развивается следующими методами:

1. Упражнениями, в которых движение сустава доводится до предела за счёт тяги собственных мышц.

2. Упражнения, в которых движение сустава доводится до предела, за счёт создания определённой силы инерции (рывков).

Пассивная гибкость развивается упражнениями, в которых для увеличения гибкости прилагается внешняя сила: вес (самого спортсмена или его партнёра), сила партнёра, вес различных предметов и снарядов. Эти силы могут прикладываться кратковременно, но с большой частотой или длительно, постепенно доводя движения до максимальной амплитуды. Хотя последний способ выполнения упражнения эффективен, он применяется несколько реже в связи с тем, что длительное удержание мышц в растянутом состоянии вызывает неприятные ощущения.

В спортивно-оздоровительных группах первого года обучения используют упражнения для развития общих физических качеств:

Упражнения для развития общих физических качеств.

Силы: гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

Быстроты: легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; гимнастика - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

Гибкости: упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкости: легкая атлетика - челночный бег 3х10 м; гимнастика - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом;

спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры, эстафеты.

Выносливости: легкая атлетика - кросс 800 м; плавание - 25 м.

Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет-кувырок; стойка на руках; переползания; лазанье по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения - выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

В спортивно-оздоровительных группах второго года обучения используют упражнения для развития общих физических качеств:

Легкая атлетика. Для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места. Для развития ловкости - челночный бег 3х10 м. Для развития выносливости - бег 400 м, кросс - 2-3 км.

Гимнастика. Для развития силы - подтягивания на перекладине. Лазанье по канату. Поднимание гантелей - 2-3 кг. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа. Для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, 10 кувырков вперед на время. Для развития ловкости - стойки на голове, на руках, на лопатках, лазанье по гимнастической лестнице с набивным мячом в руках, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу. Для развития гибкости - упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).

Тяжелая атлетика. Для развития силы - поднимание гири (10 кг), штанги - 15 кг.

Бокс. Для развития быстроты - бой с тенью - 5 серий по 5 имитационных ударов, уклоны от касаний. Подвижные игры в касания, тиснения. Эстафеты.

Спортивная борьба. Для развития гибкости и быстроты - забега на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину. Для развития ловкости - партнер на четвереньках - атакующий имеет цель положить его на живот, на спину. Для развития силы - партнер на плечах - приседания. С сопротивлением партнера - захватом за плечи препятствовать повороту партнера, захватом рук сверху, партнер препятствует отведению и приведению рук, захватом ног - препятствует их сведению и разведению. Поднимание, перенос на спине, бедре, руках, плечах манекена, партнера. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена. Поединки без захвата ног (на руках).

Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, гандбол. Лыжные гонки, плавание.

Другие виды двигательной деятельности - по выбору тренера, например: упражнения с набивным мячом, прыжки на батуте.

В спортивно-оздоровительных группах третьего года обучения используют упражнения для развития общих физических качеств:

Легкая атлетика: для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, прыжок в длину, для развития ловкости – челночный бег 3х10 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.

Тяжелая атлетика: для развития силы – подъем штанги, рывок, толчок; упражнения с гантелями, гириями.

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 спортивно-оздоровительных группах четвертого года обучения 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, поднятие 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 (партнер на плечах) с партнером тяжелее на 9+2 кг, поднятие партнера захватом туловища сзади (партнер на четвереньках); 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.

Тяжелая атлетика: для развития силы - толчок штанги двумя руками, жим штанги лежа на спине, поднятие штанги на грудь, упражнения с гирями весом 16 кг, 32 кг.

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

Специальная физическая подготовка

СПЕЦИАЛЬНАЯ СИЛА - это способность получать оцениваемый положительно результат деятельности с наименьшим напряжением мышц или с минимальной суммарной затратой энергии.

Развития умения использовать дополнительные силы необходимо спортсмену. Основным методом совершенствования способности спортсмена, готовящегося в будущем заниматься единоборствами (самбо, дзюдо, бокс) рационально использовать силу являются схватки.

Для развития способности применять силу в поединке можно рекомендовать следующие разновидности схваток:

- 1) схватки с физически сильным, но менее опытным противником;
- 2) схватки «игрового характера»;
- 3) схватки на броски с падением;
- 4) схватки на использование усилий партнера;
- 5) схватки на выполнение приёмов в направлении передвижения противника;
- 6) схватки на сохранение статических положений.

Схватки с противником, превосходящим по силе. Для этого подбирается сильный, но менее опытный партнер. Проведение приёмов и защит в направлении, противоположном приложению силы такого соперника, не приносит успеха. Любая попытка преодолеть силу противника усилием своих мышц парируется, а проведение действий с использованием «дополнительных» сил приносит успех.

Схватки игрового характера проводятся для того, чтобы спортсмены научились выполнять приёмы, используя в основном силу тяжести тела противника. В таких схватках ставится задача «поймать» противника, т.е. использовать такой момент в схватке, когда можно выполнить приём почти без затраты своих усилий.

Схватки на броски с падением. Дается задание проводить в схватке только броски с падением. В этом случае у спортсмена формируется навык эффективного использования силы тяжести собственного тела для выполнения бросков.

Схватки с использованием усилий противника. Дается задание выполнять

приём только в том направлении, в котором прилагает усилия его противник. Иногда дают задание партнёру постоянно или временное усилие в одном направлении.

Схватки на выполнение приёмов в направлении передвижения противника организуются для того, чтобы научить спортсмена использовать силу инерции движения противника и моменты потери равновесия для проведения приёмов в направлении передвижения.

Схватки на сохранение статистических положений проводятся для того, чтобы спортсмен смог, сохраняя определённое положение, с наименьшей затратой сил препятствовать использованию противником приёмов.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ - способность спортсмена добиваться результата с наименьшей затратой энергии. Чем выше результат и меньше времени затрачивает на это спортсмен, тем выше показатель его специальной выносливости. Опытный спортсмен может проявить большую выносливость в поединке, чем новичок, хотя последний может быть лучше физически развит. Повышение функциональных возможностей спортсмена – только одна сторона, обеспечивающая его высокую работоспособность. Вторая, не менее важная сторона – экономичность деятельности, т.е. снижение уровня утомления при сохранении нужного уровня работоспособности.

Чтобы совершенствовать способность спортсмена выполнять работу более экономно, применяются следующие методы:

Метод длительных схваток средней или ниже средней интенсивности. Организуя схватки, в 2-6 раз превышающие по времени схватки на соревнованиях, спортсмен должен сам распределить свои силы на этот срок. *Метод ведения поединка уставшего со «свежими» соперниками* является разновидностью предыдущего метода.

Схватки с заданием утомить противника. В таких схватках тренер ставит перед спортсменом задачу вести схватку так, чтобы утомить противника до такой степени, чтобы тот не смог больше продолжать поединок. Одновременно он должен экономить свои силы, сохраняя свою работоспособность.

Тренер должен уметь определять недостатки выносливости у спортсменов и их разновидности. Чтобы определить недостаток общей выносливости (функциональных способностей деятельности систем), тренер следит за дыханием и пульсом спортсмена.

СПЕЦИАЛЬНАЯ БЫСТРОТА – способность спортсмена достигать результата деятельности при минимальной скорости движений.

Минимальная скорость движения спортсмена чаще всего субъективна. Для соперника она может быть максимальной. В то же время способность выполнять приёмы медленно и с высоким результатом – показатель степени развития специальной быстроты.

Совершенствование выполнения технических действий позволяет увеличить быстроту движений спортсмена. Уменьшение времени выполнения действия идет за счет:

1) изменения последовательности выполнения элементов технического

действия;

2) сложения скоростей движения;

3) сложения сил;

4) уменьшения пути движения;

5) уменьшения момента инерции;

6) уменьшения плеча рычага;

Изменение последовательности выполнения элементов действия идет путем наложения элементов. В этом случае несколько элементов, обычно изучаемых последовательно один за другим, выполняются слитно одним движением или в измененной последовательности.

Сложение скоростей при выполнении технического действия позволяет значительно увеличить быстроту. Для этого строится несколько измененная структура выполнения действий. Сложение скоростей происходит за счет одновременного движения различных звеньев тела.

Сложение сил позволяет увеличить ускорение, которое придается телу спортсмена или противника при выполнении атакующих или защитных действий. Если при выполнении приема телу противника придать большее ускорение, то прием будет выполнен быстрее. Для придания большего ускорения следует к телу приложить большую силу.

Уменьшение пути движения тела до встречи с частью тела противника уменьшает время на выполнение приема, а следовательно, увеличивает быстроту его проведения.

Уменьшение момента инерции позволяет увеличить быстроту выполнения вращательных движений в процессе схватки.

Уменьшение плеча рычага позволяет выполнить движение быстрее за счет меньшего пути, который совершает тело и меньшего сопротивления, которое нужно преодолеть мышцами.

Снижение быстроты защитных движений противника. Быстроту противника спортсмен может снизить: а) противодействуя его усилиям; б) увеличивая путь движения частей тела противника до момента действия; в) увеличивая момент инерции и др.

Одним из способов, позволяющих научить спортсмена применению быстроты в поединке, являются «схватки на опережение».

Совершенствованию быстроты способствует поединок с более легким противником. Легкий противник обычно делает более быстрые движения и тяжелый должен стремиться успеть отреагировать на них соответствующими действиями. В то же время, обладая большей силой, тяжелый спортсмен может придать противнику большее ускорение, выполняя прием. Следовательно, у него может установиться стереотип более

быстрого выполнения приемов. Постепенно повышая или понижая вес противников, путем подбора партнеров, спортсмен совершенствует способность применять быстроту в схватках.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ЛОВКОСТЬ – способность выполнять результативно минимальное количество действий, добиваться результата минимальным количеством приемов.

Ловкость как способность решать новые двигательные задачи в процессе поединка может быть наиболее эффективна в том случае, когда спортсмен имеет заранее известный ответ на каждую возникающую двигательную задачу. Совершенствование навыка применения ловкости должно идти следующим образом: создание во время тренировки таких ситуаций, когда спортсмен вынужден самостоятельно решать двигательную задачу (выполнить прием, защиту, добиться преимущества или победы).

Научить спортсмена самостоятельно решать двигательные задачи в процессе схватки можно следующими методами:

а) подбором разнообразных противников (по телосложению, технике, стойке, захвату, весу, физической подготовке, волевым качествам и другим особенностям);

б) проведением схваток на различных коврах и рингах (жестком, мягком, большом, маленьком, скользким, неровном, без обкладных матов, с обкладными матами, установленными на разном уровне по отношению к плоскости ковра, с хорошо закрепленной крышкой и др.);

в) решением конкретных задач (выполнить определенный прием, защитные действия, только атаковать, добиться победы в определенное время, обмануть противника и т.п.);

г) проведением схватки в необычных условиях (яркое или недостаточное освещение, шум, музыкальное сопровождение, зрители, присутствие родителей и другие условия).

Нужно стремиться к тому, чтобы в соревнованиях спортсмену не встречалось нерешенных во время тренировок задач, тогда он покажет высокую ловкость. Это положение трудно реализовать, но нужно стремиться к этому. Во время тренировок следует довести до автоматизма реакцию на те ситуации, которые встречаются часто. В тех ситуациях, которые встречаются очень редко, двигательный ответ доводится только до умения. Действия, отрепетированные на тренировке, на соревнованиях позволяют спортсмену показать высокую ловкость.

Применение «коронных» приемов. Показателем специальной ловкости спортсмена является наличие у него «коронного» приема. Под «коронным приемом» понимают действие, которым спортсмен добивается оцениваемого результата в различных ситуациях с различными противниками.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ГИБКОСТЬ - способность успешно (результативно) выполнять действия с минимальной амплитудой.

Большая амплитуда движений суставов позволяет спортсмену выполнять более широкий арсенал приемов. Выполнение приемов с большой

амплитудой делает их более эффективными и результативными. Если амплитуда движения атакующего меньше, чем амплитуда движения противника для защиты, то защита будет успешной. Спортсмен, выполняя действия атаки и защиты, стремится добиться максимального эффекта при минимальной амплитуде движения. В этом случае сохраняется в резерве максимальный запас гибкости (подвижности), который может быть использован, когда этого потребует изменение ситуации схватки.

Создавать резерв гибкости в поединке при выполнении приемов и защит можно:

1. Изменяя исходные положения.
2. Изменяя захваты.
3. Изменяя положение противника.
4. Снижая амплитуду движений частей тела (гибкость) противника.
5. Изменяя точку приложения усилия.

Изменение исходных положений позволяет увеличить амплитуду движения по отношению к противнику.

Изменение захвата позволяет увеличить амплитуду движения по отношению к противнику.

Изменяя положение противника можно выполнить движение с меньшей амплитудой. Вынуждая противника выставить одноименную ногу вперед, легче сделать заднюю подножку, вынося ногу с меньшей амплитудой, чем тогда, когда противник находится во фронтальной стойке или отставляет ногу. То же самое можно сказать о положении низкой и высокой стойки. При самой низкой стойке движение ногой на заднюю подножку требует большей амплитуды, чем тогда, когда противник находится в положении высокой стойки.

Снижение амплитуды движений частей тела противника. Для этого атакующий должен вынудить противника, защищаясь, напрягать одновременно мышцы-антагонисты. В этот момент можно выполнить прием с меньшей амплитудой, чем когда мышцы противника расслаблены не блокируют движения сустава.

Сковывание часто происходит и в том случае, когда противник не смог четко дифференцировать способ нападения и не определил, какую защиту следует применить. В этот момент у него напрягаются мышцы-антагонисты и происходит «сковывание». Движения в суставах блокируются. Выполнение приемов в этот момент не требует большой амплитуды.

Можно противника поставить в такое исходное положение, которое потребует от него выполнения движения защиты или нападения с максимальной или запредельной амплитудой, т.е. для него станет невозможным выполнить нужное действие.

Изменение точки приложения усилий позволяет уменьшить амплитуду движения. Так, выполнение броска боковым переворотом при низком захвате бедра требует часто большей амплитуды движения рукой

вверх, чем при выполнении движения с высоким захватом, на уровне тазобедренного сустава.

В спортивно-оздоровительных группах 1-го года обучения используют упражнения для развития специальных физических качеств:

Силы: начальные формы упражнений по единоборствам выполняются с более тяжелыми партнерами.

Быстроты: отработка упражнений с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.

Выносливости: отработка упражнений с партнерами, способными длительное время сохранять работоспособность. Выполнять приемы длительное время (1-2 минуты).

Гибкости: отработка упражнений с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.

Ловкости: выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка.

В спортивно-оздоровительных группах 2-го года обучения используют упражнения для развития специальных физических качеств:

Имитационные упражнения с набивным мячом для освоения подсечек – перебрасывание ногой лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу; подхвата – удар пяткой по лежащему; отхвата – удар голенью по падающему мячу.

Имитационные упражнения на гимнастической стенке для освоения подхвата – махи левой, правой ногой, стоя лицом, боком к стенке.

Поединки для развития силы: на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника.

Поединки для развития быстроты: в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия.

Поединки для развития выносливости: в ходе поединка решается задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема, изменять захваты, стойки, дистанции, положения, применять приемы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц,

Поединки для развития гибкости: увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника.

Поединки для развития ловкости: поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий.

В спортивно-оздоровительных группах 3-го года обучения используют упражнения для развития специальных физических качеств:

Развитие скоростно-силовых качеств. Поединки со сменой партнеров - 2 поединка по 3 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова 2 поединка по 3 минуты. Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 с (6 серий), отдых между сериями 30 секунд,

Развитие скоростной выносливости. В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 60 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких от 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.

Развитие «борцовской» выносливости. Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут.

Развитие ловкости. В поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками.

В спортивно-оздоровительных группах 4-го года обучения используют упражнения для развития специальных физических качеств:

Развитие скоростно-силовых качеств:

В стандартной ситуации (при передвижении противника) выполнение бросков в течение 10 с в максимальном темпе, затем отдых до 120 с, затем повтор до 6 раз, после шести серий отдых 5 минут, провести 5-6 таких комплексов работы и отдыха. В поединке с односторонним сопротивлением (с полным сопротивлением противника) в конце каждой минуты 10 с выполнение бросков (контрбросков) в стандартной ситуации, затем отдых 120 с, затем повтор 6 раз, потом отдых 5 минут, повторить 3-6 таких комплексов работы и восстановления.

Развитие скоростной выносливости:

В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков в течение 90с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений.

Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и таких 3-5 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 мин.

Развитие специальной выносливости:

Проведение 2-3 поединков с односторонним сопротивлением или полным сопротивлением длительностью до 10 минут.

Развитие ловкости:

Лежа на спине, боком друг к другу, выйти наверх и провести удержание. Стоя лицом друг к другу захватить туловище партнера и оторвать его от ковра.

Основы видов спорта

Изучение основ единоборств направлено на всесторонне физическое развитие занимающихся, поскольку во время занятий оказываются задействованными абсолютно все группы мышц. Кроме того, это способствует правильному самоопределению в выборе вида спорта.

В спортивно-оздоровительных группах 1-го года обучения изучаются начальные формы упражнений по единоборствам:

перекаты в группировке из различных исходных положений - влево, вправо, назад, лежа на животе, спине (лодочка, рыбка, корзинка);

прогибание из положения лежа на спине с опорой рук и головы;

перекат назад из упора присев – встать, перекатом вперед;

из упора стоя на коленях – сед вправо, влево; лежа на животе или спине вращаться вперед;

положение ног в стойках (правосторонней, левосторонней, фронтальной), повороты и перемещения тела на 90 градусов шагом (вперед, назад) в стойке, на коленях;

стойка на лопатках, кувырок вперед и другие.

В спортивно-оздоровительных группах 2-го года обучения

могут изучаться следующие виды упражнений по единоборствам:

имитационные упражнения по самбо, дзюдо, боксу:

стойки(прямая, левая, правая, низкая);

дистанции (вне захвата, дальняя, вплотную);

передвижение в различных направлениях;

самостраховка при падениях на бок, спину;

в положении стоя на коленях захват- рукав отворот;

в положении стоя на коленях - выведение из равновесия;

приемы самозащиты (освобождение от захвата руки рукой, двумя руками сверху и др.)

имитация ударов в шеренгах и др.

В спортивно-оздоровительных группах 3-го года обучения

могут изучаться следующие формы упражнений по единоборствам:

стойка на голове и руках, мост из положения лежа на спине, без касания татами головой падение на живот, падение кувырком;

повороты на 180 градусов (скрестными шагами, круговым шагом),

выведение из равновесия в исходном положении стоя на коленях (вперед-вправо, вперед-влево, назад-вправо, назад-влево) с захватом одной и двумя руками;

захваты с теснением, с переводом на спину, с освобождением;

самостраховка- падение вперед с опорой на руки, самостраховка при падении на спину из стойки;

освобождение от захвата рук двумя руками, рычаг кисти наружу, освобождение от захвата одежды одной рукой, от захвата одежды и шеи двумя руками и др.);

удержания (сбоку, поперек);

подножки (передние, задние, боковые);

подсечки, подсады (бедром, голенью ,подъемом и подошвой);

имитация ударов в шеренгах и парах , уклоны туловища и др.

В спортивно-оздоровительных группах 4-го года обучения

могут изучаться следующие формы упражнений по единоборствам:

перемещение приставными шагами стоя и стоя на коленях (вперед-назад, вправо-влево, изменяя направления);

кувырок назад из приседа, кувырок вперед с захватом скрещенных ног, кувырок со стула, полет-кувырок, кувырок с набивным мячом;

выведение из равновесия рывком с падением, рывком с захватом руки и шеи;

самостраховка при падении на бок с прыжка, при падении на спину через лежащего партнера; при падении назад с поворотом и опорой на руки;

приемы самозащиты-освобождение от обхвата туловища спереди и сзади;

выполнение подножек и подсечек;

выполнение бросков(рывком за пятку с упором в колено, через бедро, захватом шеи сверху и туловища снизу);

защиты от бросков с захватом ноги, защиты от задней подножки и др.;

перевороты (захватом рук сбоку, с захватом руки и ноги изнутри, переворот в сторону);

уход от удержания сбоку с помощью вращения, отжиманием головы ногой, через мост;

имитация ударов в одной. двух шеренгах и в парах, уклоны туловища и др.

Дозировка физической нагрузки

Основным фактором, определяющим эффективность оздоровления занимающихся, является дозирование физической нагрузки. Это суммарные физиологические "затраты" организма ребёнка на мышечную работу.

Способы регулирования физической нагрузки обеспечивают оптимальные сдвиги в организме для восстановления здоровья и изменения функциональных показателей в лучшую сторону.

Физическая нагрузка зависит:

- от количества производимой работы и её интенсивности;
- от нервно-психических реакций;
- степени умственного напряжения при выполнении упражнений (движений);
- от уровня эмоциональных сдвигов.

Наиболее распространёнными способами регулирования физической

нагрузки являются:

- длительность самих упражнений и подвижных игр;
- количество повторений;
- выбор исходных положений;
- применение отягощения и сопротивления;
- темп и ритм движений и т. д.

Общая плотность занятия информирует о том, сколько времени затрачено на обучение, которое складывается из объяснения тренера - преподавателя, показ упражнения, выполнения упражнения учащимися, поправок и замечаний. Это полезная часть занятий, выражаемая в процентах по отношению к общей продолжительности, принятой за 100%.

При определении общей плотности исключается время, затраченное на подготовку зала, расстановку и уборку оборудования. Общая плотность занятия в зале должна быть не ниже 80-90%, на воздухе 90-95%.

Моторная плотность отражает двигательный компонент занятия, то есть время, в течение которого учащиеся выполняют различные упражнения и находятся в движении. Моторная плотность занятий должна быть не менее 80%, на воздухе, особенно в прохладное время года, возрастает до 90%.

Постепенное повышение нагрузки (одно из обязательных условий), следует осуществлять ступенчато - от одного недельного цикла к другому. При оценке величины нагрузки имеется в виду её объём и интенсивность. Интенсивность нагрузки оценивается по скорости движения, по темпу. Важным показателем объёма и интенсивности выполняемой работы является величина функциональных сдвигов в организме (показатели — пульс, дыхание и др.).

В практике применяется наиболее простой способ измерения физической нагрузки — это по величине пульса, т. е. по ЧСС при выполнении упражнений и реакции восстановления ЧСС после окончания выполнения упражнений. Контроль нагрузки по ЧСС выбран не случайно, так как сердечнососудистая система наиболее ярко отражает реакцию организма на переносимую нагрузку.

Необходимо обучать занимающихся технике определения ЧСС. Пульс считается за 10 сек.. Занятия с достаточной степенью нагрузки характеризуются учащением пульса после вводно-подготовительной части не менее чем на 20-25%, после выполнения ОРУ - не менее чем 50%, специальных упражнений - не менее чем на 60-70%, после подвижных игр до 70 — 90 % и даже 100%. В конце занятий показание пульса, по сравнению с исходной величиной, повышается на 15-20%. Возвращение пульса к норме может служить надёжным способом самоконтроля, позволяющим определить степень физического напряжения, вызванного тренировкой. После небольшой физической нагрузки пульс обычно приходит в норму через 2-3 мин., после средней 4-5 мин. Исходя из полученных данных, следует изменить содержание и нагрузку на последующих занятиях..

2.6. Воспитательная работа

Главной задачей в занятиях является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель. Успешность воспитания во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности начинается с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, - на все это должен обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности. Это достигается систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах необходимо убеждать занимающихся, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Важное значение имеет интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение занимающимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания отведено методам убеждения. Убеждение должно быть доказательным. Формулировку общим принципов поведения надо подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося. Важным методом нравственного воспитания является поощрение в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам занимающегося.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий занимающегося. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание должны основываться с учетом всего комплекса поступков. Проявление слабости, снижение активности вполне естественно у человека. В этих случаях большее мобилизирующее значение имеют дружеское участие и одобрение. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабости является привлечение занимающегося к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Коллектив является важным фактором нравственного формирования

личности. В коллективе человек развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении. При решении задач по сплочению коллектива и воспитанию чувства коллективизма необходимо создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности, проведение походов и тематических вечеров.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Основным методом воспитания волевых качеств является постепенное усложнение задач, решаемых в процессе тренировки и соревнований. Систематические занятия и выступление в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у занимающихся.

2.7. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности занимающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основные задачи психологической подготовки:

1. Развивать и совершенствовать у занимающихся психические функции и качества, необходимые для успешных занятий спортом.
2. Осуществлять общую психологическую подготовку в процессе тренировок.
3. Формировать у занимающихся интерес к занятиям спортом, правильную мотивацию, общие нравственные и специальные морально-психологические черты характера.
4. Выбатывать эмоциональную устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.
5. Формировать и закреплять соответствующие отношения, составляющие основу спортивного характера.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий надо вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность.

С целью формирования личности занимающегося психологическую подготовку разделяют на три составные части - идейную, моральную и волевою.

Идейная подготовка направлена на формирование характера, патриотизма, развитие интеллекта, повышение культурного уровня занимающегося. Воспитание спортивного трудолюбия и делового стиля организации занятий является решающим в тренировочном процессе.

Моральная подготовка направлена на формирование общественных

качеств, необходимых для победы над соперником, но прежде всего над собой. Основой моральной подготовки является чувство ответственности, самоотверженности, добросовестности, искренности.

Волевая подготовка направлена на преодоление возрастающих трудностей на тренировках и на соревнованиях. Важно указать спортсменам на то, что волю надо закалять и развивать, направленно формировать все волевые качества, особенно те, которые определяют успех в спорте, постоянно заниматься самовоспитанием воли.

К методам словесного воздействия относятся: разъяснение, критика, одобрение. Осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Во вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятий совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части - совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки зависит от психических особенностей спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

2.8. Требования техники безопасности в процессе реализации программы

Требования к тренерско-преподавательскому составу в целях обеспечения техники безопасности:

- довести до сведения занимающихся правила внутреннего распорядка на спортивном сооружении;
- ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности на спортивном сооружении, в спортивном зале;
- организовать занятия со спортсменами в соответствии с расписанием, разработанным административно-хозяйственным персоналом спортивного сооружения;
- присутствовать при входе занимающихся в зал, а также контролировать их уход из зала;
- прибыть в спорткомплекс за 30 минут до начала занятий;
- вести учет посещаемости занимающимися учебных занятий и тренировок в журнале соответствующего образца;
- следить за своевременностью предоставления занимающимися медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью.

Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях в спортивно-оздоровительных группах.

- Занятия проводятся согласно расписанию.
- Все допущенные к занятиям учащиеся должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь).
- Вход занимающихся в зал разрешается только в присутствии тренера.
- Занятия должны приходиться только под руководством тренера или инструктора, назначенного тренером.
- После окончания занятия организованный выход из зала занимающихся проходит под контролем тренера-преподавателя.

Тренер-преподаватель должен:

- Проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях; добиваться дисциплины, точного выполнения своих указаний.
- Строго контролировать занимающихся во время тренировочных занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без своего разрешения.
- Немедленно прекращать занятия при нарушении необходимых требований.
- Перед началом занятия провести тщательный осмотр места его проведения, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствия санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий, инструктировать занимающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений.
- Обучать безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения.
- По результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого обучающегося, в необходимых случаях обеспечивать страховку; при появлении признаков утомления или при жалобе спортсмена на недомогание и плохое самочувствие обучающегося необходимо немедленно направлять к врачу.
- Прекращать занятия или применять меры к охране здоровья занимающихся при резких изменениях погоды: гроза, ливень, град, ураган, резких колебаниях температуры.
- Принимать меры против обморожений при занятиях в зимних условиях.
- В местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми принадлежностями и медикаментами для оказания первой помощи.
- Знать способы оказания первой медицинской помощи.

3. Система контроля и зачетные требования

3.1. Методика проведения контрольных тестирований

Бег на 60 м. Выполняется с низкого старта. Спортсмены бегут по своим дорожкам. Результат засекается секундомером.

Прыжок в длину с места. Техника прыжка с места делится на:

- подготовку к отталкиванию;
- отталкивание;
- полет;
- приземление.

Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

Бег 6 минут. Бег с фиксированной продолжительностью. Спортсмены бегут по общей дорожке. По команде «Старт!» начинается забег (с высокого старта), который длится ровно 6 минут (360 секунд), а регистрируется то расстояние, которое занимающийся пробежал за это время. Измеряется пройденная дистанция в метрах.

Отжимание (Жим лежа в упоре). Выполняется из положения лежа в упоре путем сгибания и разгибания рук (отжимание), руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Сгиб считается выполненным, если при опускании корпус принимает горизонтальное положение, а при подъеме корпуса руки полностью выпрямляются. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях корпусом на подъеме и при неполном выпрямлении рук. Считается количество правильно выполненных упражнений.

3.2. Формы аттестации. Зачётные требования

Промежуточная и итоговая аттестации обучающихся являются неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяют оценить реальную результативность учебно-тренировочной деятельности. Промежуточная и итоговая аттестации проводятся с целью:

- установления фактического уровня теоретических знаний и практических умений по предметам обязательного компонента учебного плана;
- соотнесения этого уровня с требованиями образовательной программы; выявление степени форсированности практических умений и навыков;
- анализа полноты реализации программы;
- определения уровня подготовленности учащихся, динамика их

результатов;

- выяснения причин препятствующих полноценной программы;
- определение уровня освоения учащимися программы.

Освоение дополнительной общеразвивающей программы сопровождается процедурами промежуточной и итоговой аттестации учащихся, проводимой в формах контрольного тестирования.

Нормативные требования контрольного тестирования

Для групп 1 года обучения

девушки

Норматив	отлично	хорошо	удовлетворительно
Бег 60 м, сек	11,8	12,0	12,4
Прыжок в длину с места, см.	160	150	140
Непрерывный бег в течение 6 мин., м	1100	1000	850
Жим от гимнастической скамейки	9	8	6

юноши

Норматив	отлично	хорошо	удовлетворительно
Бег 60 м, сек	10,3	10,6	11,1
Прыжок в длину с места, см.	175	160	145
Непрерывный бег в течение 6 мин., м	1300	1100	1000
Жим от гимнастической скамейки	12	10	8

Для групп 2 года обучения

девушки

Норматив	отлично	хорошо	удовлетворительно
Бег 60 м, сек	11,3	11,5	11,9
Прыжок в длину с места, см.	180	170	160
Непрерывный бег в течение 6 мин., м	1150	1050	900
Жим от гимнастической скамейки	11	10	8

юноши

Норматив	отлично	хорошо	удовлетворительно
Бег 30 м, сек	10,1	10,4	10,6
Прыжок в длину с места, см.	195	180	165
Непрерывный бег в течение 6 мин., м	1350	1200	1100
Жим от гимнастической скамейки	15	13	9

Для групп 3 года обучения

девушки

Норматив	отлично	хорошо	удовлетворительно
Бег 60 м, сек	10,6	10,9	11,3
Прыжок в длину с места, см.	185	180	170
Непрерывный бег в течение 6 мин., м	1200	1100	950
Жим от гимнастической скамейки	12	11	10

юноши

Норматив	отлично	хорошо	удовлетворительно
Бег 30 м, сек	9,8	10,0	10,4
Прыжок в длину с места, см.	200	185	175
Непрерывный бег в течение 6 мин., м	1400	1250	1150
Жим от гимнастической скамейки	18	15	13

Для групп 4 года обучения
девушки

Норматив	отлично	хорошо	удовлетворительно
Бег 60 м, сек	10,2	10,5	11,0
Прыжок в длину с места, см.	195	185	175
Непрерывный бег в течение 6 мин., м	1250	1150	1050
Жим от гимнастической скамейки	15	13	11

юноши

Норматив	отлично	хорошо	удовлетворительно
Бег 30 м, сек	9,3	9,5	10,1
Прыжок в длину с места, см.	205	195	180
Непрерывный бег в течение 6 мин., м	1450	1350	1250
Жим от гимнастической скамейки	20	17	15

Требования к уровню подготовки

В результате освоения программного материала занимающиеся
должны знать:

- задачи общей физической подготовки;
- специальные качества: выносливость, быстрота, ловкость, гибкость, сила, прыгучесть, координация движений;
- правила поведения и техники безопасности на занятиях;
- соблюдение режима дня, гигиены и питания при занятиях спортом;
- нормативные требования.

должны уметь:

- выполнять общеразвивающие упражнения для мышц плечевого пояса, спины, живота, ног;
- выполнять беговые упражнения;

- выполнять упражнения на развитие быстроты, гибкости, ловкости, силы, координацию движений, выносливости;
- правильно выполнять команды на старте;
- выполнять основные технические элементы борьбы самбо;

**Требования к результатам освоения Программы, являющееся
основанием для перевода обучающихся на следующий этап обучения по
виду спорта самбо, дзюдо.**

		Контрольные упражнения и единицы измерения	оценка в баллах (мальчики)					оценка в баллах (девочки)				
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
ОФП	1	Бег на 30 м (с)	6,7	6,6	6,5	5,6	5,1	6,7	6,6	6,5	5,6	5,2
	2	Прыжок в длину (см)	120	130	140	160	180	110	120	140	150	170
	3	Подтягивание на высокой перекладине из виса прогнувшись [М], на низкой перекладине из виса лежа [Д](кол. раз)	1	2	3	4	5	2	4	8	12	18
	4	Челночный бег 3x10м (с)	10	9,9	9,5	9	8,6	10,5	10,4	10	9,5	9,1
	5	Бег 800 м (мин, секунд)	5,5	5,4	5,1	4,5	4,2	6,3	6,1	5,5	5,3	5,1
СФП	6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол.раз)	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5
	7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол.раз)	1	2	3	4	5		1	2	3	4
	8	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (кол.раз)	3	4	5	7	9	2	3	4	6	7
Примечания:												
1. Контрольные нормативы считаются выполненными при интегральной экспертной оценке - 24 балла.												
2. Выполнение контрольных нормативов дает право на перевод учащегося в НП - 1												

**Требования к результатам освоения Программы, являющееся
основанием для перевода обучающихся на следующий этап обучения по
виду спорта бокс.**

Контрольные упражнения (единицы измерения)	Легкие веса 36-48 кг	Средние веса 50-64 кг	Тяжелые веса 66-св. 80 кг
Бег 30 м (с)	5,3	5,2	5,4
Бег 100 м (с)	16,0	15,4	15,8
Бег 3000 м(м)	14,55	14,33	15,00

Прыжок в длину с места (с)	180	180	180
Подтягивание на перекладине (раз)	8	6	6
Отжимание в упоре лежа (раз)	35	35	35
Поднос ног к перекладине (раз)	6	6	6
Толчок ядра 4 кг (м):			
- сильнейшей рукой	6,00	6,00	6,00
- слабейшей рукой	4,76	5,61	5,90
Жим штанги лежа (кг) М - собственный вес	М - 12%.	М - 4%	М - 9%

3.3. Врачебный и педагогический контроль в системе занятий.

Врачебно-педагогические наблюдения - совместные наблюдения врача и тренера в условиях тренировки и соревнований. Тренер оценивает результативность и качество выполнения движений, а врач оценивает состояние занимающегося и его реакцию на нагрузку. Сопоставление этих данных позволяет наиболее точно и полно охарактеризовать нагрузку занятия или соревнования и ее соответствие состоянию спортсмена, помогает тренеру своевременно внести изменения в тренировочный процесс. Исследование проводят до занятия, в ходе его и по окончании его, а также на различных этапах восстановления.

Врачебный контроль за учащимися осуществляется силами врачей общеобразовательных школ и лечебно-профилактическими учреждениями в тесном контакте с тренерско-преподавательским коллективом.

Учащиеся проходят медицинское обследование 2 раза в год.

Медицинский контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития учащегося, уровня его функциональной подготовки.

Контроль за физическим воспитанием учащихся включает следующие показатели:

1. Динамическое наблюдение за состоянием здоровья и физическим развитием обучающихся.

С целью осуществления индивидуального подхода при назначении

различных средств физического воспитания выделяются две группы:

I - основная группа, не имеющая никаких медицинских и педагогических противопоказаний и ограничений для занятий физической культурой.

II - ослабленная группа, имеющая ограничения временного характера в величине и интенсивности физической нагрузки и объеме закаляющих мероприятий.

2. Медико-педагогические наблюдения за организацией двигательного режима определяются методикой проведения и организацией

занятий физическими упражнениями и их воздействием на организм ребенка.

3. Контроль за санитарно-гигиеническим состоянием мест проведения занятий, физкультурного оборудования, спортивной одежды и обуви.

4. Санитарно-просветительская работа по вопросам физического воспитания дошкольников и младших школьников среди персонала учреждения и родителей.

4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики: Учеб. пособие для студ. высших учебных заведений. - М.: "Академия", 2000 - 192с.
2. Верхошапский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1988.
3. Теория и методика физического воспитания/ Под ред. Т.Ю. Крুцевич. - Киев: Олимпийская литература, 2003. - 423с.
4. Масименко А.М. Основы теории и методики физической культуры . - М., 2001. - 319с.
- 5.Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
6. Настольная книга учителя физической культуры. Под ред. Л.Б.Кофмана. М, 1998.
7. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под ред. М.Я. Набатниковой. М, 1982.
8. Е.М. Чумакова. - М. :РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК), 2013 г., С. 44-47.
9. Савенков А.И. Ваш ребенок талантлив: Детская одаренность и домашнее обучение.- Ярославль: Академия развития, 2002 . - 352 с.
10. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. Изд. 2-е. испр. и доп. - М.: Олимпия Пресс, 2005. - 258 с.
11. Е.М. Чумакова. - М. :РГУФКСМиТ (ГЦОЛИФК), 2013 г., С. 44-47
12. Чумаков Е. А. Физическая подготовка борца: Учебное пособие / Е.А. Чумаков.-М.: ГЦОЛИФК, 1996.
13. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров ДЮСШ. Под ред. Ю.Р. Буйлина и Ю.Ф. Куралешина. Москва, «Физкультура и спорт», 1981 год.
- 14.Филип В.П. Теория и методика юношеского спорта. М.: Физкультура и спорт, 1987.
16. <http://www.minsport.gov.ru/ministry/>
17. <http://www.sportkom69.ru/>
18. <http://obldush.ru/>