

**МИНИСТРЕСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ**

**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Краснодарского края спортивная школа олимпийского резерва  
«Центр спортивных единоборств «РУБЕЖ»  
(ГБУ ДО КК СШОР «ЦСЕ «РУБЕЖ»)**

**П Р И К А З**

22.05.24г.

№ 173

ст-ца Динская

**Об утверждении Программы физической подготовки по виду спорта  
(с элементами вида спорта культивируемых в учреждении (единоборства))**

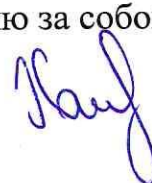
В целях реализации постановлений главы администрации (губернатора) Краснодарского края от 20 ноября 2015 г. № 1081 «О порядке формирования государственного задания на оказание государственных услуг (выполнение работ) в отношении государственных учреждений Краснодарского края и финансового обеспечения выполнения государственного задания», от 10 ноября 2017 г. № 857 «Об утверждении Порядка формирования, ведения и утверждения регионального перечня (классификатора) государственных (муниципальных) услуг, не включенных в общероссийские базовые (отраслевые) перечни (классификаторы) государственных и муниципальных услуг, и работ, оказание и выполнение которых предусмотрено нормативными правовыми актами Краснодарского края (муниципальными правовыми актами муниципальных образований Краснодарского края)», обеспечения единого подхода к выполнению государственных работ в сфере физической культуры и спорта государственными учреждениями Краснодарского края, приказом Министерства физической культуры и спорта Краснодарского края от 21.05.2024 № 949 «Об утверждении стандарта выполнения государственной работы «Организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения» государственными учреждениями Краснодарского края, функции и полномочия учредителя в отношении которых осуществляет министерство физической культуры и спорта Краснодарского края», **п р и к а з ы в а ю:**

1. Утвердить Программу физической подготовки по культивируемым видам спорта (с элементами вида спорта культивируемых в учреждении (единоборства)) (прилагается).

2. Признать утратившими силу дополнительные общеразвивающие программы по видам спорта «самбо», «дзюдо», «рукопашный бой», «бокс» утвержденные приказом от 13.06.2023 № 187.

3. Контроль за выполнением приказа оставляю за собой.

Директор



С.С.Хандожко

Приложение  
К приказу ГБУ ДО КК СШОР  
«Центр спортивных единоборств»  
Рубеж»  
От 22.05.24 г. № 173

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБУ ДО КК СШОР  
«Центр спортивных единоборств»  
Рубеж»  
С.С.Хандожко  
«22» мая 2024 г.  
М.П.



**ПРОГРАММА  
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
по культивируемым вида спорта  
(с элементами вида спорта  
культивируемых в учреждении  
(единоборства)**

**(в рамках реализации государственной работы:  
«Организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по  
развитию физической культуры и спорта  
среди различных групп населения»)**

Категория потребителей: физические лица  
Возраст занимающихся: от 5 до без ограничений  
Срок реализации программы: 12 мес (52 нед)  
Объем программы: 104-312 часов

Ст.Динская

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	<b>ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>	3
1.1.	Цель и задачи реализации программы	3-4
1.2.	Нормативная основа для разработки программы	4-5
1.3.	Планируемые результаты реализации программы	6-7
2.	<b>НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ</b>	7
2.1.	Характеристика программы: направленность, сроки реализации, объем подготовки, виды (формы) подготовки	7-8
2.2.	Годовой план физической подготовки	9-10
2.3.	Специфика организации и проведения занятий	9
2.4.	Требования мер безопасности при проведении занятий	10-12
3.	<b>СОДЕРЖАНИЕ ПОДГОТОВКИ</b>	13
3.1.	Средства и методы подготовки	13-15
3.2.	Средства, методы и формы физической подготовки	16-20
3.3.	Программный материал	20-34
3.4.	Календарно-тематический план занятий	34-36
4.	<b>СИСТЕМА КОНТРОЛЯ</b>	36-38
5.	<b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ</b>	38
5.1.	Материально-технические условия реализации программы	38-39
5.2.	Кадровые условия реализации программы	40-43
5.3.	Информационно-методические условия реализации программы	43-45

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## 1.1. Цель и задачи реализации программы

Программа физической подготовки «Об утверждении Программы физической подготовки по виду спорта (с элементами вида спорта культивируемых в учреждении (единоборства) (далее – программа) разработана для выполнения государственной работы «Организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения».

Реализация программы осуществляется государственным бюджетным учреждением дополнительного образования Краснодарского края спортивная школа олимпийского резерва «Центр спортивных единоборств «Рубеж» (далее – Учреждение) в целях оказания гражданам услуг по физической подготовке и физическому развитию.

Цель программы: развитие физической культуры и спорта среди различных групп населения.

Задачи реализации программы:

- вовлечение различных групп населения в систему регулярных занятий физической культурой и спортом;
- развитие и обеспечение доступности массового спорта;
- создание условий для занятий физической культурой и спортом, проведения физкультурных, спортивных;
- формирование устойчивого интереса и мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- формирование здорового образа жизни и укрепление здоровья различных групп населения путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития;
- обеспечение разносторонней физической подготовленности и формирование специальных физических качеств, необходимых для занятий видом спорта;
- формирование начальных теоретических знаний в области физической культуры, спорта и практических навыков по виду спорта.

Содержание и программный материал выстроены по принципу дифференциации, предполагающему использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, освоение специализированных знаний и терминологии, различные уровни сложности программного материала.

Основополагающие принципы построения программы:

- физкультурно-оздоровительная направленность занятий;
- простота и доступность (показ, объяснение, доступность физических нагрузок и пр.);

- изложение программного материала от простого к сложному (от простых физических упражнений к более сложным и т.д.);
- преемственность (последовательность изложения программного материала, возможность продолжить подготовку по виду спорта);
- постепенность (увеличение нагрузки в основной части занятия и снижение до исходной или близкой к ней величины в заключительной части);
- систематичность проведения занятий.

Реализация программы направлена на:

- формирование и развитие средствами физической культуры и спорта способностей занимающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей, занимающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- выявление, развитие и поддержку талантливых занимающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности в виде спорта;
- социализацию и адаптацию занимающихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры занимающихся.

## **1.2. Нормативная основа для разработки программы**

Программа разработана в соответствии с требованиями следующих законов и иных нормативных правовых актов:

Федерального закона от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 329-ФЗ);

закона Краснодарского края от 10 мая 2011 года № 2223-КЗ «О физической культуре и спорте в Краснодарском крае»;

приказом министерства физической культуры и спорта Краснодарского края от 21.05.2024 № 949 «Об утверждении стандарта выполнения государственной работы «Организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения» государственными учреждениями Краснодарского края, функции и полномочия учредителя в отношении которых осуществляет министерство физической культуры и спорта Краснодарского края

элементами правил культивируемых видов спорта (единоборств), которые представлены в программе;

Порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного

комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях», утвержденного приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года № 1144н;

санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28;

санитарных правил СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг», утвержденных постановлением Главного государственного врача Российской Федерации от 24 декабря 2020 года № 44;

санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года № 2;

иных нормативных правовых актов Российской Федерации и Краснодарского края, регламентирующих вопросы выполнения работ государственными учреждениями Краснодарского края, функции и полномочия учредителя, в отношении которых выполняет министерство физической культуры и спорта Краснодарского края.

При разработке программы учтены:

- требования к организации занятий по физической культуре и спорту по месту работы, месту жительства и месту отдыха граждан (статья 30 Федерального закона № 273-ФЗ);

- требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающие безопасность жизни, здоровья занимающихся, сохранность их имущества (Государственный стандарт Российской Федерации ГОСТ Р 52024-2003 «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Общие требования», принятый постановлением Госстандарта РФ от 18 марта 2003 года № 80-ст);

- методы контроля условий деятельности при оказании физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг (Национальный стандарт Российской Федерации ГОСТ Р 52025-2021 «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Требования безопасности потребителей», утвержден и введен в действие приказом Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии от 3 декабря 2021 г. № 1689-ст);

- психофизиологические, возрастные и индивидуальные, в том числе гендерные, особенности занимающихся.

### 1.3. Планируемые результаты реализации программы

Содержание программы определяется социальным заказом современного общества на личность, обладающую определенным уровнем физической подготовки, интеллектуального развития, духовно-нравственного и этического воспитания.

На современном этапе развития общества программа отвечает запросам граждан: формирует социально значимые знания, умения и навыки, оказывает комплексное обучающее (в части теоретической подготовки), развивающее, воспитательное и здоровьесберегающее воздействие, способствует укреплению здоровья, формированию нравственных качеств личности, приобщает занимающихся к здоровому образу жизни. Занятия по программе оказывают разностороннее комплексное влияние: повышают общую культуру поведения, развивают логическую сферу мышления, тренируют волю и тело, положительным образом влияют на психический строй и повышают самооценку.

По окончании освоения программы занимающиеся будут

**знать:**

- правила поведения на занятиях, в том числе технику безопасности при нахождении на спортивном объекте и выполнении упражнений с использованием спортивного оборудования и инвентаря;
- историю развития вида спорта;
- основные спортивные термины;
- основные принципы техники движения и выполнения упражнений;

**уметь:**

- правильно выполнять упражнения в соответствии с программным материалом;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении физических упражнений;
- оценивать свои физические возможности и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- работать в паре, в малой группе, находить общие решения, идти на компромисс;
- выражать свое личностное отношение и мировоззрение через занятия физической культурой и спортом.

## 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

### 2.1. Характеристика программы: направленность, сроки реализации, объем подготовки, виды (формы) подготовки

Реализация программы осуществляется в виде (формах) проведения групповых, индивидуальных занятий, организации и проведения физкультурных (физкультурно-оздоровительных) мероприятий, спортивных мероприятий, участия в физкультурных (физкультурно-оздоровительных) и спортивных мероприятиях, на основании календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий учреждения.

**2.1.1. Направленность программы – физкультурно-оздоровительная.**

**2.1.2. Сроки реализации программы**

Работа с обучающимися проводится в течение календарного года.

Начало и окончание занятий по физической подготовке в течении года зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки и устанавливается учреждением для каждого вида спорта индивидуально.

План занятий по физической подготовке (самостоятельная работа) для обучающихся инструктор по спорту разрабатывает самостоятельно для каждой группы отдельно.

Требования к срокам реализации, возрастные границы, количество лиц в группах представлены в таблице № 1.

Таблица № 1

### Сроки реализации программы, возрастные границы, количество лиц в группах

Этап спортивной подготовки	Срок реализации	Минимальные возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Максимальные возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)**	
				min	max
СОР	12 месяцев	5	без ограничений	12	24

Максимальная наполняемость рассчитана в соответствии с приказом Минспорта России от 3 августа 2022 г № 634, не превышающая двухкратного количества обучающихся.

### 2.1.3. Виды физической подготовки

Физическую подготовку в единоборствах разделяют на общую и специальную.

**Общая физическая подготовка** направлена на достижение высокой работоспособности, хорошей координации деятельности органов и систем организма, гармоничного развития спортсмена. Средствами общей физической подготовки являются упражнения, оказывающие общее воздействие на организм: ходьба, бег, плавание, ходьба на лыжах, спортивные игры, общеразвивающая гимнастика, упражнения с отягощениями и др.

**Специальная физическая подготовка** направлена на развитие физических качеств, проявляемых при выполнении специфических для единоборства действий. Она используется как составная часть всего учебно-тренировочного процесса на всех этапах учебной и тренировочной работы, включая соревновательный. Средствами специальной подготовки являются упражнения на выполнение фрагментов борьбы, направленные на повышение возможностей занимающихся в проведении отдельных специальных действий борца.

### 2.2. Годовой план физической подготовки

Годовой план физической подготовки по программе (таблица № 2) разработан по уровням сложности программы с учетом недельной физической нагрузки и продолжительности одного занятия, выраженных в астрономических часах.

Включенные в план разделы (модули) подготовки, в том числе контрольные испытания, проведение мастер-классов с участием ведущих спортсменов по виду спорта, участие в физкультурных (физкультурно-оздоровительных) и спортивных мероприятиях, являются неотъемлемой частью занятия по физической подготовке.

Таблица № 2

Годовой план спортивной подготовки  
по виду спорта (с элементами вида спорта культивируемых в учреждении  
(единоборства) из расчета на 52 недели (астрономический часа)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Количество часов в неделю				
		2	3	4	5	6

1.	Теоретическая подготовка	6	6	6	6	6
2.	Общая физическая подготовка	53	81	111	137	164
3.	Специальная физическая подготовка	11	17	23	29	36
4.	Избранный вид спорта (техническая подготовка)	30	48	66	84	102
5.	Контрольные испытания	2	2	2	2	2
6.	Участие в физкультурных (физкультурно-оздоровительных) и спортивных мероприятиях	1	1	1	1	1
7.	Проведение мастер-классов с участием ведущих спортсменов по виду спорта	1	1	1	1	1
	Общее количество часов в год	104	156	210	260	312

### 2.3. Специфика организации и проведения занятий

Программа регламентирует работу с физическими лицами в возрасте от 5 до без ограничений, являющимися гражданами Российской Федерации.

Зачисление занимающихся осуществляется в соответствии с Положения об оказании спортивно-оздоровительных услуг населению государственным бюджетным учреждением дополнительного образования Краснодарского края спортивной школы олимпийского резерва «Центр спортивных единоборств «Рубеж» от 31.05.2024 г. №169.

Требования к виду образования, уровню физической и технической подготовленности лиц, занимающихся по программе, не устанавливаются.

Подготовка по программе осуществляется в форме групповых занятий. Группы формируются с соблюдением требований безопасности, учитывающих особенности осуществления подготовки по виду спорта культивируемом в учреждении (единоборства), представленным в программе, а также не превышения единовременной пропускной способности используемых спортивных сооружений (специализированных спортивных и тренажерных залов).

Группы формируются по уровням сложности в соответствии с возрастными особенностями и уровнем физической подготовленности занимающихся. Для определения степени готовности занимающегося к освоению программного

материала в установленном объеме организуется процедура оценки изначальной готовности занимающегося (тестирование).

Занятия в группах планируются в соответствии с годовым планом подготовки, рассчитанным на 12 месяцев (52 недели), в объеме подготовки, соответствующем уровню сложности программы.

Занятия проводятся в соответствии с календарным планом-графиком и утвержденным в установленном порядке расписанием занятий группы.

Расписание занятий составляется в астрономических часах.

Непосредственное проведение занятий в группах осуществляют главные специалисты, инструкторы по спорту (далее – инструкторы по спорту), назначенные приказом руководителя Учреждения.

Занятия проводятся в специализированных спортивных и тренажерных залах.

На занятиях применяются упражнения из всех разделов программы. Особое внимание уделяется формированию двигательных навыков выполнения физических упражнений в специализированной одежде для единоборств.

В период временного отсутствия инструктора по спорту по причине отпуска, болезни, командировки и т.д. занятие проводит другой инструктор по спорту, закрепленный за группой приказом Учреждения. В целях оптимизации занятия по физической подготовке возможно совмещение занятий в группах при условии выполнения требований техники безопасности, пропускной способности спортивных сооружений.

Занятия в выходные и нерабочие праздничные дни, в период временного отсутствия инструктора по спорту (в случае невозможности замещения) не проводятся. При необходимости привлечение к работе в выходные и нерабочие праздничные дни допускается с письменного согласия работника с соблюдением норм трудового законодательства.

С целью осуществления внутреннего контроля на занятиях может присутствовать руководитель, заместитель руководителя, инструктор-методист ФСО.

Присутствие на занятиях по физической подготовке посторонних лиц запрещается.

#### **2.4. Требования мер безопасности при проведении занятий**

Занятия по физической подготовке проводятся под руководством инструктора по спорту, который несет ответственность за соблюдение мер безопасности, проверку исправности используемого на занятии спортивного инвентаря и оборудования, инструктирует занимающихся правилам техники безопасности, обеспечивает соблюдение техники и методов страховки и само страховки.

К занятиям по физической подготовке, физкультурным, спортивно-оздоровительным и спортивным мероприятиям допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности, предварительный (при зачислении) медицинский осмотр и не имеющие медицинских противопоказаний по состоянию здоровья.

Занимающимся необходимо соблюдать правила поведения на спортивном объекте, расписание занятий, установленные режимы занятий и отдыха. В отсутствие инструктора по спорту запрещается пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием.

Во время занятий занимающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений (тестов) и правила личной гигиены.

На занятия по физической подготовке инструктор по спорту и занимающиеся обязаны быть в спортивной форме, а также в специальной обуви для занятий видом спорта культивируемом в учреждении (единоборства).

При применении в занятиях по физической подготовке тренажеров, специальных приспособлений инструктор по спорту обязан при проведении инструктажа по технике безопасности ознакомить занимающихся с используемыми средствами на занятиях по физической подготовке и особенностями их безопасного применения.

Перед началом занятия инструктор по спорту обязан проверить спортивный зал на наличие посторонних предметов, оценить состояние специализированного покрытия, удостовериться в надежности крепления спортивного оборудования и тренажеров, отсутствии выступающих частей в конструкциях, которые могут представлять опасность получения травм занимающимися.

Инструктор по спорту должен организовать занятия по физической подготовке таким образом, чтобы занимающиеся были защищены от получения травм.

При проведении занятий по виду спорта (с элементами вида спорта культивируемом в учреждении (единоборства) вероятность получить травму значительно высока. Для отработки акробатических движений, элементов техники единоборств инструктору по спорту необходимо страховать занимающихся, следить за правильностью выполнения вращений, прыжков, поворотов, кувырков и т.д.

Обучение технике выполнения приемов борьбы должно осуществляться только при наличии мягких матов.

По мере усложнения технической подготовки, увеличения интенсивности занятия возрастает нагрузка на коленные суставы и связки. Следовательно, увеличивается и опасность получить травму.

Коленный сустав относится к числу наиболее травмируемых в спорте. Помимо однократного воздействия повреждающего фактора (падение и т.п.), существует риск повреждения в результате функциональных перегрузок,

возникающих из-за недостаточной физической подготовленности занимающегося или неправильного выполнения упражнений. Риск возрастает и потому, что при повторяющихся повреждениях, даже незначительных, организм не успевает восстанавливаться. Таким образом, от проведения мероприятий по укреплению коленных суставов зависит не только правильность выполнения элементов, но и здоровье занимающегося.

Во время проведения занятий по физической подготовке занимающиеся должны соблюдать требования безопасности: приступать к основной части занятия только после проведения разминки; правильно выполнять упражнения; избегать столкновений, толчков, ударов; при падении уметь сгруппироваться, выполнять приемы самостраховки; соблюдать личную дисциплину; неукоснительно выполнять все указания инструктора.

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ПОДГОТОВКИ

#### 3.1. Средства и методы подготовки

Система занятий по физической подготовке по программе предусматривает определенную последовательность в нарастании объема и интенсивности физических нагрузок, сложности и трудности физической подготовки.

К каждому занятию инструктор по спорту должен готовиться.

Подготовка к занятию включает:

- определение задач и содержания занятия;
- подбор упражнений, определение их последовательности, дозировки (количества подходов и интенсивности выполнения) и методики проведения;
- составление плана-конспекта занятия;
- подготовку спортивного инвентаря и оборудования.

Занятие по физической подготовке состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

На подготовительную часть занятия отводится 10 - 15 минут. В ней решаются задачи организации занимающихся и подготовки организма к предстоящим физическим нагрузкам, а именно: построение группы, объяснение цели и направленности занятия; постановка задач, указание, на что обратить особое внимание; разминка. В подготовительной части занятия не применяются физические упражнения, требующие большой физической силы и статических напряжений, резких наклонов или вызывающие длительную задержку дыхания.

Основная часть занятия проводится в течение 35 - 45 минут. Направлена на решение задач данного занятия, в том числе овладение занимающимися практическими навыками, развитие физических, специальных физических и морально-волевых качеств, теоретическую и техническую подготовку, формирование практических умений и навыков.

На заключительную часть занятия отводится 5 - 10 минут. Содержание заключительной части составляют бег в медленном темпе, ходьба, упражнения в глубоком дыхании и для расслабления мышц. Организм приводится в относительно спокойное состояние, подводятся итоги занятия (разбор хода проведения занятия, допущенных ошибок, оценка результатов), спортивное оборудование и инвентарь убираются в отведенное для хранения место.

Занятие по физической подготовке проводятся комплексно или по разделам (модулям) подготовки. Проведение комплексных занятий направлено на повышение общей и специальной физической подготовленности, технической подготовки в избранном виде спорта. В содержание комплексных занятий включаются упражнения из двух и более разделов (модулей) подготовки в различных сочетаниях.

Направленность занятий по разделам (модулям) подготовки определяется содержанием соответствующего раздела (модуля) подготовки.

Конкретное построение занятия, продолжительность и содержание отдельных его частей варьируются в зависимости от уровня физической подготовки занимающихся и условий проведения занятия. При подборе упражнений, определении дозировки и интенсивности нагрузки учитывается предшествующая физическая нагрузка, общебиологические и половозрастные особенности занимающихся, а также сенситивные периоды развития физических качеств и формируемых на их основе умений и навыков. Используются разнообразные формы проведения занятий, средства и методы подготовки, обеспечивающие достаточную плотность (моторную загруженность) и высокую эмоциональность.

При выполнении упражнений, направленных на развитие отдельных физических качеств, необходимо соблюдать принципы занятий по физической подготовке. Применяя силовые упражнения, следует избегать продолжительных статических положений, связанных с чрезмерным напряжением и задержкой дыхания. Силовые упражнения рекомендуется чередовать с упражнениями на быстроту и на расслабление.

Теоретическая подготовка должна быть направлена на овладение занимающимися необходимыми знаниями. В нее включаются вопросы, связанные с проведением занятия по физической подготовке, в том числе вопросы безопасности, и методикой выполнения упражнений.

Применяются:

- 1) словесный метод обучения: краткий инструктаж, беседа, рассказ, объяснение, разбор, указание, распоряжение, описание.
- 2) наглядный метод обучения: использование учебных, наглядных пособий, тренажеров, видеозаписей соревнований и обучающих видеоматериалов, демонстрация (живой показ, пример);
- 3) метод практического занятия по физической подготовке: методы упражнений, кругового занятия; дистанционный равномерный и переменный, целостный и расчленённый методы разучивания; соревновательный и игровой методы.

Используя объяснение, рассказ, давая указания, оценку действий и др., инструктор по спорту помогает занимающимся создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, осмыслить, устранить ошибки. Краткая, образная и понятная речь инструктора по спорту определяет успех применения этих методов.

Описание создает предварительное представление о выполняемом упражнении (изучаемом движении). Описываются его основные, ключевые элементы, но без объяснения, почему движение выполняется так, а не иначе.

Объяснение должно быть кратким, образным и легким для понимания, содержать элементарные теоретические сведения и конкретные практические указания по выполнению элементов и движений в целом, т.е. дать ответ, почему именно так надо делать, а не по-другому.

Пояснение позволяет уточнять непонятные моменты.

Беседа с обоюдными вопросами и ответами повышает самостоятельность и активность занимающихся, а инструктор по спорту получает обратную связь, что дает дополнительную информацию о занимающихся.

Разбор какого-либо упражнения или задания в целом, игры проводится во время подведения итогов занятия.

Анализ и обсуждение ошибок направлены на коррекцию действий занимающихся, при этом необходимо уделить внимание каждому занимающемуся индивидуально в виде поощрения или замечания.

Указания даются для предупреждения и устранения ошибок до и после выполнения упражнений.

Показ включает:

- непосредственное наблюдение за техникой спортсменов высокого класса, а также знакомство с имитационными движениями, позволяющими лучше понять изучаемый или совершенствуемый технический элемент;

- разучивание и совершенствование по частям движений рук, ног, одной руки (ноги), согласование движения рук и ног и др.;

- разучивание и совершенствование движений в целом;

- устранение ошибок в технике прямым или косвенным путем.

Наглядность является наиболее эффективной формой обучения движениям как в целостном виде, так и с разделением движения на части (замедленным его выполнением, остановками в главных фазах).

Эффективность показа определяется положением инструктора по спорту по отношению к группе:

- 1) инструктор по спорту должен видеть каждого занимающегося, чтобы исправить его ошибки;

- 2) занимающиеся должны видеть показ упражнения в плоскости, отражающей его форму, характер и амплитуду.

Зеркальный показ применяется только при изучении простых общеразвивающих упражнений.

Негативный показ («как не надо делать») возможен только при условии отсутствия предразвивающего подтекста.

Условия повышенного шума, характерные для занятий в спортивных залах с несколькими татами, затрудняют восприятие команд и распоряжений инструктора по спорту, поэтому применяется система условных сигналов и жестов, при помощи которых облегчается связь инструктора по спорту с группой и каждым занимающимся в отдельности и управлением занятия по физической подготовке.

### 3.2. Средства, методы и формы физической подготовки

#### *Средства физической подготовки*

Основным средством физической подготовки являются движения и действия, используемые с целью улучшения физического состояния занимающихся и решения задач физической подготовки (далее – физические упражнения).

Физические упражнения направлены на развитие и совершенствование физических и специальных качеств, формирование прикладных навыков.

Основу содержания того или иного физического упражнения составляют внутренние процессы, происходящие в организме занимающегося. Характер внутренних процессов, происходящих при выполнении физических упражнений, определяет их влияние на организм занимающегося. В результате перестройки организма, происходящей под воздействием физических упражнений, развиваются физические качества, формируются новые двигательные навыки, улучшается координация движений, совершенствуется физическое развитие, укрепляется здоровье занимающегося.

В процессе физической подготовки занимающихся используют дополнительные средства: оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

В практике физической подготовки используются упражнения, разнообразные по своей форме, отличающиеся своей внутренней и внешней структурой. В гимнастике и атлетической подготовке, преодолении препятствий, ускоренном передвижении и легкой атлетике, спортивных играх и других разделах физической подготовки имеются многочисленные упражнения, отличающиеся своей внутренней и внешней структурой.

Все физические упражнения выполняются специфическими для каждого из них способами. Способы выполнения упражнений, обеспечивающие их наибольшую эффективность, называются техникой физических упражнений.

В технике физических упражнений обычно выделяют ее основы, основное звено и детали.

При обучении новому физическому упражнению занимающиеся овладевают основами техники упражнения. Затем в процессе многократного повторения упражнения у них формируются особые, наиболее эффективные способы выполнения отдельных элементов.

Техника физического упражнения определяется пространственными, временными (скоростными) и силовыми показателями, положением тела, направлением движения, амплитудой, скоростью, силой, темпом и ритмом.

Применяемые в физической подготовке занимающихся упражнения распределяются на различные группы, т.е. классифицируются. В основе классификации лежит определенный, характерный для данной группы физических

упражнений признак. Таким признаком может быть влияние физических упражнений на развитие определенных физических, специальных и волевых качеств, а также двигательных навыков.

В зависимости от преимущественного значения упражнений для развития физических качеств они разделяются на развивающие силу, быстроту, ловкость и выносливость, а также формирующие прикладные навыки преодоления препятствий, ускоренного передвижения.

По структурным признакам физические упражнения делятся на циклические (ходьба, бег), ациклические (поднимание тяжестей, прыжки или метания с места, приемы нападения и самозащиты) и смешанные (метания с разбега, прыжки с разбега в длину и высоту, движения в спортивных играх).

По характеру режима деятельности мышц физические упражнения бывают динамическими, когда напряжение мышц чередуется с расслаблением, и статическими, при выполнении которых мышцы относительно продолжительное время находятся в напряженном состоянии (удержание груза на вытянутой руке, угол в положении виса или упора).

По направленности физические упражнения различаются по развитию тех или иных мышц и мышечных групп.

К основным физическим качествам, обеспечивающим двигательную деятельность, относятся: выносливость, сила, быстрота и ловкость.

Под выносливостью понимается способность противостоять утомлению в процессе двигательной деятельности.

Под силой понимается способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Под быстротой понимается способность совершать двигательные действия в минимальное время.

Под ловкостью понимается способность выполнять движения координированно и точно, а также своевременно и рационально справляться с новой, неожиданно возникшей задачей.

К основным специальным качествам, обеспечивающим устойчивость к воздействию неблагоприятных факторов деятельности и внешней среды, относятся: устойчивость к укачиванию, гравитационным перегрузкам, кислородному голоданию, вибрации, гиподинамии.

К основным прикладным навыкам относятся: навыки в передвижении по пересеченной местности, преодолении препятствий. Навыки формируются и совершенствуются путем многократного повторения упражнений.

### ***Методы физической подготовки***

В процессе физической подготовки применяются различные методические приемы, представляющие собой отдельные звенья соответствующих методов физического совершенствования.

В процессе физической подготовки используются методы обучения, развития и воспитания.

Методы обучения направлены на формирование прикладных навыков, приобретение специальных знаний, привитие методических навыков и умений.

Обучение технике выполнения физических упражнений и формирование прикладных навыков включает: ознакомление, разучивание и тренировку (совершенствование).

Ознакомление направлено на создание у занимающихся правильного представления о разучиваемом упражнении. Для ознакомления необходимо: назвать упражнение, образцово его показать; объяснить технику выполнения упражнения и его предназначение; при необходимости показать упражнение еще раз по частям или замедленно с попутным объяснением техники выполнения.

Разучивание направлено на формирование у обучаемых новых двигательных навыков. В зависимости от подготовленности занимающихся и сложности физических упражнений применяются следующие способы разучивания:

в целом – если физическое упражнение несложное, доступно для занимающихся или его выполнение по элементам (частям) невозможно;

по частям – если физическое упражнение сложное и его можно разделить на отдельные элементы;

по разделениям – если физическое упражнение сложное и его можно выполнить с остановками;

с помощью подготовительных физических упражнений – если в целом из-за трудности упражнение выполнить нельзя, а разделить на части невозможно.

После разучивания упражнение выполняется в целом.

Занятие по физической подготовке направлено на закрепление у обучаемых двигательных навыков, совершенствование физических и специальных качеств. Занятие по физической подготовке заключается в многократном повторении упражнения с постепенным усложнением условий его выполнения и повышением физической нагрузки.

Основными методами развития физических качеств являются: равномерный, повторный, переменный, интервальный, контрольный и соревновательный.

Способами организации занимающихся при выполнении физических упражнений могут быть индивидуальный, групповой, фронтальный, круговой, поточный.

Инструктор по спорту обязан принимать все меры по предупреждению травматизма в процессе физической подготовки.

Предупреждение травматизма обеспечивается:

- четкой организацией занятий и соблюдением методики их проведения;
- высокой дисциплинированностью, хорошим знанием приемов страховки и самостраховки, правил предупреждения травматизма;
- своевременной подготовкой мест занятий и инвентаря;

- систематическим контролем за соблюдением установленных норм и требований безопасности при проведении занятий.

Методы развития направлены на совершенствование физических и специальных качеств, укрепление здоровья и улучшение антропометрических показателей.

Под физической нагрузкой понимается степень воздействия на организм физических упражнений, которая характеризуется объемом и интенсивностью физической нагрузки.

Основными показателями объема физической нагрузки являются: время, затраченное на выполнение физического упражнения; метраж или километраж преодолений дистанции (в циклических и комбинированных физических упражнениях); общий вес отягощений (в физических упражнениях с тяжестями); суммарная прибавка частоты сердечных сокращений относительно исходного уровня.

Основными показателями интенсивности физической нагрузки являются: скорость движения; скорость преодоления дистанции; разовый вес отягощения (в расчете на отдельное движение); пульсовая интенсивность физического упражнения.

При оценке интенсивности физической нагрузки по частоте сердечных сокращений используется следующая градация:

Низкая – до 130 уд./мин.;

Средняя – 130 - 150 уд./мин.;

Высокая – 150 - 170 уд./мин.;

Максимальная – свыше 170 уд./мин.

Соотношение объема и интенсивности физической нагрузки при выполнении физических упражнений должно быть следующим: чем больше объем физической нагрузки, задаваемой в упражнении, тем меньше ее интенсивность, и наоборот, – чем больше интенсивность физической нагрузки, тем меньше ее объем.

Суммарный объем физической нагрузки оценивается по сумме времени, затраченного на все физические упражнения в течение отдельного занятия или ряда занятий.

Суммарная интенсивность физической нагрузки (моторная плотность занятия) характеризуется отношением времени, затраченного на непосредственное выполнение физических упражнений, к общему времени занятия (в процентах).

Повышение объема и интенсивности физической нагрузки на отдельном занятии достигается: сокращением времени на перестроения; краткостью и ясностью объяснений; увеличением количества повторений, быстроты выполнения, массы отягощений; регулированием продолжительности отдыха; выполнением упражнений всеми занимающимися одновременно или потоком;

применением круговой тренировки и соревновательного метода; использованием тренажеров, а также другого оборудования и инвентаря.

Объем и интенсивность физической нагрузки на занятиях по физической подготовке должны соответствовать задачам и этапам обучения, уровню подготовленности и возрасту занимающихся.

Величина физической нагрузки может определяться характером ее воздействия на организм занимающихся.

Методы воспитания направлены на формирование морально-психологических качеств у занимающихся и повышение сплоченности коллектива.

Решение воспитательных задач обеспечивается:

применением методов убеждения, примера, соревнования, поощрения, принуждения и воздействия коллектива;

подбором физических упражнений, в которых психические свойства личности проявляются в наибольшей мере.

### ***Формы проведения физической подготовки***

Формами проведения физической подготовки являются: утренняя физическая зарядка, физические упражнения в процессе физической подготовки, спортивно-массовая работа, самостоятельная физическая подготовка.

## **3.3. Программный материал**

### **3.1.1. Модуль «Теоретическая подготовка»**

Успехи в спорте зависят не только от двигательных способностей, моторного таланта занимающегося, его физической трудоспособности, но и от мыслительной работы, знания основ теории и методики подготовки.

Основными задачами теоретической подготовки являются: освоение знаний по технике упражнений, закономерностей обучения движениям, научных основ формирования физических, психофизических и психических качеств, принципов и методов управления спортивной формой, планирования и контроля нагрузок, основ врачебного контроля и самоконтроля, построения режима работы и отдыха, правил личной гигиены, закаливания, принципов питания в спорте.

Методика теоретической подготовки и воспитания культуры занимающихся включает в себя использование всех доступных инструктору по спорту и занимающимся средств и форм деятельности, содействующих активизации и повышению эффективности их мышления, расширению теоретической подготовленности и повышению профессиональной и общей культуры.

К основным средствами теоретической подготовки относятся: специальные теоретические занятия, просмотры, беседы и обсуждения, дискуссии, диспуты, использование средств массовой информации, наблюдения на соревнованиях, общение с товарищами, спортсменами различной квалификации, чтение и самостоятельная работа над книгой, публикациями по спорту, рассуждения и мыслительные упражнения, домашняя работа с документами и доступные научные изыскания, использование средств массовой информации и современных научных технологий – периодической печати, радио и телевидения, интернета.

Практическое решение задач, связанных с теоретической подготовкой занимающихся, сводится к трем основным методическим формам.

Первая из них – теоретико-методическое совершенствование в ходе непосредственного занятия по физической подготовке. Воспринимая замечания инструктора по спорту, сопоставляя их с собственными представлениями о движении, занимающиеся учатся понимать суть формирования двигательного навыка, особенности занятий по физической подготовке, специфику выполнения упражнения на оценку, в том числе на соревнованиях.

Вторая форма работы – специальные теоретико-методические занятия, для которых должно отводиться время в еженедельном расписании.

Тематика данных занятий может быть весьма разнообразной и охватывать все основные проблемы подготовки занимающихся: планирование и контроль занятий по физической подготовке, нагрузки по физической подготовке, техника упражнений, вопросы психологии физической подготовки и соревновательного процесса, ведение личной документации, дневника и др. Все занятия такого рода должны проводиться инструктором по спорту или, по необходимости, приглашенным специалистом. В частности, проблемы медицинского, функционального контроля и самоконтроля, первой медицинской помощи, профилактики, гигиены, закаливания и др. должны освещаться при участии врача.

Третья форма, содействующая теоретико-методическому совершенствованию – самостоятельная работа занимающихся по анализу, прежде всего, собственного тренировочного и соревновательного процесса. Это означает, в частности, грамотное ведение личного дневника, записей, отражающих особенности занятий по физической подготовке, контроль элементов подготовленности, объем и интенсивность нагрузок, понимание техники движений, особенностей обучения, результаты соревнований.

Для занимающихся важно и общее эстетическое развитие. Поэтому весьма желательно посещение музеев, выставок, картинных галерей, памятников архитектуры, музыкальных концертов, театров и др. Занимающиеся должны уметь работать с книгой, иметь, по возможности, личные библиотеки, фонотеки, видеоматериалы по избранному виду спорта и сопутствующим видам спорта.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как

элемент практических занятий. Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях занятий по физической подготовке.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Теоретическая подготовка в группах проводится в виде коротких бесед в начале занятий по физической подготовке или в его процессе в паузах отдыха, для теоретической подготовки может отводиться специальное время просмотра видеоматериалов и бесед.

Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента занимающихся.

Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например, меры предупреждения травматизма, оказание первой помощи до оказания медицинской помощи, правила соревнований и оценка качества исполнения упражнений. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта. Также полезен коллективный просмотр видеоматериалов о выдающихся спортсменах нашей страны.

При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей родине и гордости за неё.

### **Программный материал по теоретической подготовке**

Тема: Физическая культура и спорт в России.

Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура и спорт в СССР и России. Физическая культура в школах и связь её с содержанием занятий в спортивной школе. Единая всероссийская спортивная классификация, разрядные нормы и требования к избранному виду спорта.

Физическая культура и спорт в мире, международные соревнования, чемпионаты мира, Европы и Олимпийские игры. Достижения российских и советских спортсменов на этих соревнованиях, выдающиеся спортсмены прошлых лет.

Тема: Строение и функции организма человека.

Строение и функции различных систем организма человека. Ведущая роль центральной и периферической нервных систем в управлении работой мышц.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем под воздействием регулярных занятий по физической подготовке. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления

здоровья, развитие физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Тема: Основы занятий по физической подготовке.

Понятие о занятиях по физической подготовке как процесса формирования двигательных навыков (техники упражнений) и развития физических качеств. Принципы и правила занятий по физической подготовке. Общая и специальная подготовка занимающихся. Положительные изменения в строении и функциях нервно-мышечного аппарата, происходящие под влиянием занятий по физической подготовке.

Физические упражнения, классификация, нагрузка, правила выполнения упражнений. занятия по физической подготовке, эффекты специальной и общей подготовки после физической подготовки.

Понятие о нагрузке и отдыхе, утомлении и восстановлении после занятий по физической подготовке. Методы занятий по физической подготовке (непрерывный и с перерывами). Влияние длительности, интенсивности и числа повторений упражнения на изменения в мышечной, сердечно-сосудистой и других системах организма занимающихся.

Управление занятием по физической подготовке как процессом изменения соотношения средств, используемых в ней на разных этапах и в разных циклах.

Тема: Виды подготовки: физическая подготовка.

Понятие о физической подготовке. Физическая подготовка как фактор улучшения физического состояния (здоровья, телосложения и физических качеств). Физическая подготовка как составная часть интегральной подготовки. Общая физическая подготовка. Физические качества. Скоростные качества, силовые качества, выносливость, гибкость и ловкость. Особенности проявления физических качеств. Взаимосвязь между физическими качествами и технической подготовленностью.

Тема: Виды подготовки: техническая подготовка.

Понятие о спортивной технике. Объём, разносторонность и эффективность технической подготовленности. Эффективная техника захватов и бросков – основа мастерства занимающихся. Приоритет освоения техники по избранному виду спорта на начальных этапах многолетней подготовки занимающихся. Совершенствование внутримышечной и межмышечной координации как основной путь освоения техники по избранному виду спорта. Применение технических приёмов в различных игровых ситуациях. Контроль технической подготовленности обучающихся: тесты и нормативы.

Тема: Виды подготовки: тактическая подготовка.

Понятие о стратегии, тактике, системе и стиле борьбы. Объём, разносторонность и эффективность тактической подготовленности. Эффективная тактика борьбы. Тактика атакующих и оборонительных действий. Реализация избранной тактической схемы борьбы в зависимости от тактики соперника.

Тема: Виды подготовки: психическая подготовка, морально-волевая подготовка.

Понятие о психике. Психические качества. Межличностные отношения. Психология победителей, воспитание её в играх и занятиях по физической подготовке. Смелость, решительность, умение преодолевать трудности, уважение к сопернику и судьям.

Тема: Виды подготовки: специфическая интегральная подготовка.

Элементы борьбы по выбранному виду спорта как основные виды специфической интегральной подготовки. Задача интегральной подготовки – обеспечение взаимодействия одного упражнения (элементы борьбы) на одновременное развитие разных видов подготовленности обучающихся (технической, тактической, физической, волевой и др.). Структура двигательной активности в борьбе и в специальных упражнениях.

Соревновательные схватки как одно из основных средств интегральной подготовки.

Тема: Планирование спортивной подготовки.

Понятие об управлении занятием по физической подготовке. Роль и значение планирования как основы управления процессом занятия по физической подготовке. Основные положения перспективного и круглогодичного планирования занятий по физической подготовке.

Периодизация занятий по физической подготовке. Сроки, задачи и средства этапов и периодов. Понятие об объёме и интенсивности процесса занятий по физической подготовке занимающихся различных возрастных групп и спортивной квалификации. Взаимосвязь планирования соревновательной и занятий по физической подготовке.

Дневник физической подготовки, самоконтроль, точность субъективных оценок тяжести игр и физической подготовки.

Тема: Основы методики физической подготовки.

Понятие об занятиях по физической подготовке. Словесные методы обучения: объяснение, рассказ и беседа. Наглядные методы обучения техники и тактики борьбы по избранному виду спорта. Демонстрация (показ) технических приёмов инструктором по спорту, показ видеоизображений. Показ тактических действий. Разучивание технических приёмов и тактических действий по частям и в целом. Подводящие упражнения. Методы развития физических качеств.

Тема: Правила борьбы по виду спорта культивируемом в учреждении (единоборства). Организация и проведение соревнований.

Правила борьбы по виду спорта культивируемом в учреждении (единоборства). Права и обязанности занимающихся и инструкторов по спорту. Обязанности судей. Характеристика действий судьи и его помощников в игре. Выбор позиции судьёй в различных ситуациях во время проведения схватки между участниками соревнований. Замечания, предупреждения и

дисквалификация занимающихся со спортивного покрытия. Воспитательная роль судьи.

Требования к организации и проведению соревнований. Регламент и положение соревнований. Разновидности и системы соревнований: чемпионат и первенство. Календарь мероприятий, заявки и иные документы, необходимые для проведения соревнований. Порядок назначения судей. Оформление хода и результатов соревнований. Порядок открытия и закрытия соревнований.

Тема: Гигиенические требования.

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, ногтями, волосами. Гигиена водных процедур. Гигиена сна. Гигиенические основы учёбы, занятий по виду спорта культивируемом в учреждении (единоборства), отдыха. Режим дня, гигиена питания. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по виду спорта культивируемом в учреждении (единоборства).

Закаливание, его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости к простудным заболеваниям.

Гигиена питания. Питание как энергетический фактор, баланс между приходом энергии с пищей и затратами энергии на занятиях по виду спорта культивируемом в учреждении (единоборства). Калорийность и усвояемость пищи. Примерные суточные пищевые нормы самбистов в зависимости от объёма и интенсивности занятий по физической подготовке. Контроль веса занимающихся.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность занимающегося (спортсмена).

Тема: Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж.

Врачебный контроль при занятиях по виду спорта культивируемом в учреждении (единоборства). Содержание врачебного контроля. Самоконтроль, субъективная оценка самочувствия, сна, настроения, работоспособности. Травмы на занятиях, соревнованиях по виду спорта культивируемом в учреждении (единоборства). Хорошая техника и высокий уровень физической подготовленности как фактора предупреждения травматизма. Уважение к сопернику и отказ от грубых (запрещенных) действий, причиной которой является травматизм. Первая помощь при травмах.

Понятие о допинге и антидопинговом контроле.

Массаж, разновидности массажа, основные приёмы: поглаживание, растирание, разминание и т.д. Самомассаж. Противопоказания к массажу.

### 3.1.2. Модуль «Общая физическая подготовка»

Физическая подготовка своей целью имеет всесторонне физическое развитие занимающихся (спортсменов), укрепление их здоровья и совершенствование основных двигательных качеств. Всесторонняя физическая подготовка является необходимой базой достижения высоких результатов.

Физическая подготовка складывается из двух тесно связанных между собой частей – общей и специальной.

Общефизическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья, развитие двигательных качеств, повышение общей работоспособности организма.

Для решения задач общефизической подготовки применяется широкий круг средств с учетом возраста. Подбор средств и объем физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе, и от условий, в которых проводится занятие по физической подготовке.

Основные задачи общей физической подготовки – укрепление здоровья, разносторонняя подготовка, овладение основными двигательными навыками.

Общефизическая подготовка в первый год основана на разностороннем развитии ребенка, которая в дальнейшем будет способствовать формированию устойчивого интереса к занятиям и позволит овладеть необходимыми двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами.

Основными средствами подготовки являются легкоатлетические упражнения, спортивные и подвижные игры, другие виды спорта – такие как, гимнастика, акробатика. Главным в выборе средств подготовки должно быть их разностороннее воздействие на организм. Подвижные игры, спортивные игры, эстафеты, включающие в себя бег, прыжки, метания, элементы акробатики составляют 20-30 % общего тренировочного времени. Эти упражнения повышают эмоциональность занятий и одновременно комплексно решают задачи физического развития.

#### **Программный материал по общей физической подготовке**

Строевые и порядковые упражнения: общие понятия о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Общеразвивающие упражнения без предметов: основные движения головой, руками, ногами, туловищем (типа зарядки, разминки).

Упражнения для шеи. Наклоны головой вперед, назад, в стороны. Повороты, круговые движения головой.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание пальцев; движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, повороты, вращения, отведение и приведение); одновременные, попеременные и последовательные маховые, круговые движения; сгибание и разгибание рук в упоре стоя и лёжа.

Упражнения для туловища. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны; повороты налево, направо (выполнение с большой амплитудой и дополнительными пружинящими движениями); круговые движения туловищем.

Упражнения для ног. Движения в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах (сгибание, разгибание, вращение) из различных исходных положений (стоя на одной ноге, с опорой на партнера, о стенку, снаряд, сидя, лежа на спине). Маховые и круговые движения ногой. Приседание, прыжки на двух и на одной ноге, выпады. Пружинистые приседания в выпаде; смена положения ног прыжком, в выпаде. Выполнение упражнений на месте, в движении.

Согласованные движения руками, ногами, туловищем. Одновременные движения руками и ногами в различных направлениях и последовательности – на координацию; переход из упора присев в упор лежа и обратно, в упор присев – на гибкость и другие.

Общеразвивающие упражнения с предметами:

Упражнения с гимнастической палкой. Варианты вращения палки одной рукой, двумя. Переворот вперед с упором палкой в ковер (с разбега и без разбега). Хватом за конец гимнастической палки обеими руками, круги палкой над головой; то же впереди; то же за спиной. Хватом за середину гимнастической палки поднимание её обеими руками (прямыми или согнутыми в локтевом суставе); то же одной рукой; то же через сторону; то же впереди. Перешагивание через палку, захваченную за концы. Прыжки через палку, захваченную за концы. Хватом за концы опускание палки за спину, не сгибая руки (выкрут). Кувырки с палкой (вперед, назад). Наклоны с палкой, захваченной за концы, руки вверх; то же, но палка за головой. Палка за спиной (на лопатках), хватом за концы: повороты. Хватом за один конец: вращение палки по коврику и прыжки через нее, как через скакалку. Лежа на спине, проносить ноги через палку, захваченную за концы. Хватом обеими руками за конец: перекуты в сторону (палкой ковра не касаться). Перетягивание партнера в стойке хватом за палку; то же сидя.

Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.). Выполняются в движении по залу или на месте. Вращение мяча пальцами. Перебрасывание из руки в руку. Варианты бросков и ловли мяча. Броски и ловля мяча в парах. Упражнения в положении лежа на спине: перекладывать мяч прямыми руками с одной стороны на другую; бросок мяча вверх и ловля руками (выполнять упражнение двумя, затем одной); бросок вверх ногами - ловля руками; перекуты с

мячом в сторону; кувырки вперед и назад с мячом в руках; то же, но мяч зажат ногами. Удары по мячу: подошвой, подъемом стопы, пяткой, пальцами, коленом, голенью, бедром. Бросок и ловля мяча: зацепом стопой, зажимая ногами. Наклоны с мячом в вытянутых вверх руках вперед, в стороны. Повороты с мячом в вытянутых вперед руках вправо, влево. Круговые движения туловищем с мячом в вытянутых вперед руках.

Упражнения на гимнастических снарядах:

Упражнения на перекладине. Упражнения для верхней части туловища с использованием пояса. Комплекс упражнений для кистей, запястий и предплечий. Использование различных упражнений стретчинга для увеличения подвижности в суставах, предотвращения травм.

Упражнения на гимнастической стенке. Лазание с помощью ног; без помощи ног. Прыжки вверх с рейки на рейку, с одновременным толчком руками и ногами. Прыжки в стороны, вниз. Подтягивание лицом к стенке; то же спиной к стенке. Поднимание ног до касания рейки над головой. Раскачивание. Вис ноги в сторону с захватом реек на разной высоте («флажок»). Угол в висе. Соскоки из различных висов. Вис вниз головой, коснуться ковра (пола) ногами. Из упора (хват за рейку снизу на уровне пояса) коснуться ковра грудью или тазом и вернуться. Сидя спиной к стенке, захватить рейку над головой не сгибая руки, прогнуться, выйти в стойку и вернуться в исходное положение (далее – и.п.). Стоя лицом к стенке, хват за рейку на уровне груди: махи ногой в стороны. Ногой наступить на рейку (возможно выше): прыжки на другой ноге, отставляя ее как можно дальше от стенки.

Упражнения на канате. Лазанье с помощью ног, без помощи ног, в положении сед углом; раскачивание в висе на канате; прыжки на дальность, держась за канат и раскачиваясь; прыжки, держась за канат, через препятствие (условное); завязывание на канате; прыжки с каната на канат; лазанье и передвижение по горизонтальному канату с помощью и без помощи ног.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Спортивные игры: волейбол, баскетбол, гандбол, регби, футбол – ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры.

### **3.1.3. Модуль «Специальная физическая подготовка»**

Специальной физической подготовке отводится около 20 % общего времени на занятия по физической подготовки. Необходимо приучать занимающихся

выполнять специальные упражнения, включающие упражнения на развитие координации, гибкости, прыгучести, чувства ритма.

Специальная физическая подготовка – процесс, включающий в себя систему методов и приемов, направленных на развитие и поддержания оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное и надежное выполнение элементов упражнения, соединений и соревновательных программ.

Инструктор по спорту должен знать особенности структуры двигательных качеств каждого занимающегося, характерные недостатки в его подготовке, знать, чем они обусловлены, и основные пути их возможного устранения. К часто встречаемым недостаткам СФП относятся, например, слабые мышцы спины, особенно в поясничном и грудном отделе, что приводит к ошибкам в осанке.

### **Программный материал по специальной физической подготовке**

Акробатика. Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы. Стойки: основная, ноги врозь, выпад вперед, выпад влево (вправо), выпад назад, присед, на коленях, на колене, на руках, на предплечьях, на голове, на голове и предплечьях, стойка на голове и лопатках. «Седы»: ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках. Упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лежа; лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа правым боком; на коленях. Перекаты: вперед, назад, влево (вправо), звездный. Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги. Кувырки: в группировке - вперед, назад; согнувшись - вперед, назад; назад перекатом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувырок-полет. Перевороты: боком-влево, вправо (колесо); медленный - вперед, назад. Акробатические прыжки: рондат; фляк; сальто вперед в группировке.

Специально-подготовительные упражнения для защиты от бросков (самостраховки). Классификация падений самбиста по способу приземления или по частям тела, которые раньше всего соприкасаются с ковром (на руки, ноги, туловище, голову), по направлению движения падающего (вперед, назад, в сторону), по сложности и трудности выполнения (прямое, вращательное движение, высота полета, перекатом, прыжком, с партнером или без него).

Падение с приземлением на голову. Движения в положении упора головой в ковер; перевороты; из положения лежа на спине - встать на гимнастический мост, борцовский мост и вернуться в и. п. Лежа на одном боку, повернуться на другой бок через мост (не касаясь спиной ковра). В стойке на кистях у стены, сгибая руки, перейти в стойку на голове и затем вернуться в и.п. Переворот вперед с касанием головой ковра. В стойке на голове передвигаться по ковра. В положении стоя на коленях - падать вперед перекатом сначала с помощью рук, затем без помощи рук,

руки за спину, перейти на мост с последующим вставанием; то же из стойки на широко расставленных ногах; из основной стойки. Из стойки, прыжком, встать в стойку на голове и руках. Из положения лежа на спине: подъем разгибом (с помощью и без помощи рук); то же после кувырка вперед. В положении борцовский мост партнер садится на бедра или живот, движения на мосту вперед-назад; партнер на спине, захватить туловище сверху и, поворачиваясь через мост в сторону, вернуться в и.п.; и.п. борцовский мост партнер захватом спереди сверху за туловище приподнимает борца вверх и опускает на голову или пытается положить «на лопатки» (на спину).

Падение с приземлением на туловище. Падение на бок. Группировки на боку. Перекат на другой бок через лопатки, приподнимая таз. Из положения сидя: падая назад и в сторону, выполнить самостраховку. То же выполняется из положения упор присев, полуприседа и из стойки; стойки на одной ноге, стоя на скамейке, стуле. Захватив ворот партнера, стоящего на четвереньках, падение назад; падение вперед; кувырок вперед на бок; то же после полета кувырка, с места и с разбега, через партнера, через препятствие (стул и т.п.); падение на бок после кувырка в воздухе (полусальто); падение на бок через шест, стоя к нему спиной или стоя к нему лицом (то же упражнение делать с разбега). Стоя лицом к партнеру, захватить его руку за кисть (рукав куртки), выпрыгнуть вперед-вверх, с приземлением на бок. Стоя на стуле, падение вперед на бок; падение на бок перекатом без группировки. Шагом назад и приседая, опуститься боком на ковер.

Падение на бок как имитация броска захватом руки под плечо. В и.п. на коленях - руки вверх, отклоняясь в сторону перекатом падать на бок без опоры руками, то же из положения стойки; и.п. стоя на одной ноге, махом другой ногой подбить опорную ногу и падать на бок с группировкой. В стойке на голове и руках - падение на бок с группировкой, то же из стойки на кистях. Из и.п. наклон вперед, партнер захватывает туловище спереди сверху (то же захватом туловища сзади) - падение на бок вместе с партнером.

Падение на спину. Упражнения: перекаты по спине в положении группировки. Из положения сидя (упора присев, полуприседа, стойки) падение назад с выполнением элементов самостраховки. После кувырка вперед занять положение группировки на спине; и.п. стойка на голове - кувырок вперед в положение группировки на спине (то же из положения стойки на голове и руках). Из приседа (полуприседа, стойки) руки за спиной: кувырок вперед до положения группировки (без хлопка руками по коврику); то же с разбега.

Падение с разбега вперед на спину кувырком в воздухе (полусальто), то же с возвышения (скамейка, манекен, стул), через препятствие. Кувырки вдвоем с партнером (вперед, назад); падение назад прыжком в положение группировки; падение назад с возвышения (скамейка, манекен, стул); падение назад через партнера, стоящего на четвереньках; падение назад через шест, который двое партнеров держат на уровне колен. Выполнение броска захватом двух ног.

Упражнения для выведения из равновесия. Стоя лицом к партнеру, опираясь ладонями в ладони, попеременно сгибать и разгибать руки с поворотом туловища. С захватом друг друга за кисть или запястье - попеременно тянуть за руку, одной рукой преодолевая, другой уступая партнеру. И.п. стойка лицом к партнеру - толчком руки в плечо вывести партнера из равновесия, вынудив сделать шаг (то же рывком за рукав куртки или плечо, пройму, отворот). И.п. стоя лицом к партнеру, захватом руки и туловища сбоку рывком перевести партнера на четвереньки (то же захватом руки и шеи). И.п. партнер на коленях - захватом туловища и рывком (толчком, скручиванием) в сторону (вперед, назад) вынудить коснуться ковра туловищем (боком, плечом).

Упражнения с партнером. Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту и др. Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в положении на «борцовском мосту». Упражнения с сопротивлением партнера: в положении стоя, в положении сидя, в положении лежа на спине, в положении лежа на животе. Упражнения для развития гибкости с помощью партнера. Упражнения для развития ловкости с партнером.

Упражнения для бросков захватом ног (ноги). Подшагивания к партнеру с захватом его ноги и подниманием вверх. Наклоны вперед с партнером, сидящим на животе и захватившим шею руками и оплетая туловище ногами. Наклоны с партнером, лежащим на плечах (вперед, в стороны, для броска мельницей - захват руки и ноги). Прыжком встать на колени боком к партнеру с захватом одноименной ноги и разноименной руки.

Упражнения для подножек. Выпады в сторону, то же в движении, прыжком. Передвижение вперед с выпадами в сторону (для задней подножки). Имитация задней подножки в одну и в другую сторону. Прыжки с выносом ноги в сторону и постановкой на одно колено. Приседание на одной ноге с выносом другой в сторону, то же вперед. Поворот кругом на одной ноге махом вперед в сторону другой ногой. С партнером имитация поворота и постановки ног перед ногами партнера. Прыжки с поворотом и постановкой на колено.

Упражнения для подсечки. Встречные махи руками и ногой. Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Удар подошвой по стене дальней от нее ногой (стать боком вплотную к стене). Подсечки по мячу (набивному, теннисному и др.) лежащему, падающему, катящемуся по полу. Можно выполнять в парах или в кругу, передавая друг другу мяч ударом. «Очистка ковра». Сметать мелкие предметы движением типа подсечки (боковой, изнутри). Подсечка по манекену, по ножке стула.

Упражнения для зацепов. Ходьба на внутреннем крае стопы. Передвижение гири зацепом за дужку. «Зацеп» (снаружи, изнутри) за столб, тонкое дерево, ножку стола или стула; то же, обвив. Зацеп манекена: стопой, голенью (снаружи, изнутри). Имитация зацепа без партнера (то же с партнером).

Упражнения для подхватов. Махи ногой назад с наклоном, то же с кувырком вперед через плечо. Имитация подхвата (без партнера и с партнером). Имитация подхвата с манекеном (стулом). Удары задней поверхностью ноги по стене, стоя к ней спиной (то же с поворотом кругом из положения стоя к стене лицом).

### **3.1.4. Модуль «Избранный вид спорта» Программный материал по технической подготовке**

Техническая подготовка:

Обучение захватам и передвижениям. Обучение простейшим техническим действиям в стойке и лежа. Начальные основы тактики ведения поединка. Обучение уходу из опасных положений в стойке и в борьбе лежа. Спарринговые поединки не соревновательного характера. Подводящим упражнением уделяется особое значение.

Психическая готовность - определяется степенью развития у занимающихся волевых качеств, особенно когда двигательное действие связано с необходимостью падения и выполнения самостраховки. Этот компонент очень важен: если занимающийся боится падений при отработке бросков, то всегда есть риск получения им травмы. Инструктор по спорту в процессе обучения техническим действиям преимущественно должен формировать навыки рационального падения (самостраховки при падениях), а затем осваивать технику приемов.

Этапы технической подготовки по виду спорта культивируемом в учреждении (единоборства).

Освоение новых форм и вариантов техники, их закрепление и совершенствование происходят у занимающихся в зависимости от закономерностей приобретения, сохранения и дальнейшего развития спортивной формы в рамках больших циклов занятий по физической подготовке. Занимающийся за период обучения в спортивно-оздоровительных группах обязан научиться выполнять специальные технические действия.

Основной объем технических действий, составляющие базовую техническую подготовку, которым обязаны обучить, инструкторы по спорту занимающихся за период обучения в спортивно-оздоровительных группах. Порядок обучения техническим действиям носит рекомендательный характер.

Техника по виду спорта культивируемом в учреждении (единоборства):

Борьба стоя.

Стойки:

- прямая /правая, левая, фронтальная;
- средняя /правая, левая, фронтальная;
- низкая /правая, левая, фронтальная.

**Перемещения:**

- скользящим шагом;
- приставными шагами.

**Основные захваты:**

- за рукава;
- за отворот и рукав;
- за пояс и рукав.

**Основные броски. В основном руками:**

- захват двух ног;
- сбивая партнера плечом;
- захватом двух ног с отрывом от ковра.

**В основном туловищем:**

- бросок через бедро;
- бросок через грудь, обшагивая партнера.

**В основном ногами:**

- задняя подножка;
- передняя подсечка;
- бросок через голову с подсадом голенью.

**2. Борьба лежа.****Переворачивания партнера на спину /стоящего на четвереньках:**

- захватом двух рук;
- захватом двух ног;
- захватом дальней руки и ноги.

**Удержания:**

- сбоку;
- верхом;
- со стороны голов;
- поперек.

**Болевые приемы на руки:**

- рычаг локтя через бедро от удержания сбоку;
- узел руки наружу от удержания сбоку;
- рычаг локтя с захватом рук партнера между ног.

**Тактика самбо:**

- простейшие комбинации приемов в направлениях вперед-назад;
- переходы на удержание после удачного выполнения броска с падением;
- переходы с удержанием на болевые приемы на руках;
- переходы на болевые приемы на руки после удачного выполнения броска.

**Программный материал по тактической подготовке**

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

Тактика ведения поединка:

- сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие);
- постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику);
- проведение поединков с различными партнерами по заданию инструктора по спорту;
- проведение поединка по формуле 2 минуты в стойке, 2 минуты в борьбе лежа;
- перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать) проведение конкретных бросков, удержаний, болевых и в поединке добиться их успешного выполнения;
- постановка цели поединка (победить, не дать побелить противнику).

### **3.1.5. Модуль «Проведение мастер-классов с участием ведущих спортсменов по виду спорта»**

Мастер-класс – это интерактивная форма обучения и обмена опытом, объединяющая формат тренинга и конференции. Мастер-класс – (от английского master – лучший в какой-либо области + class – занятие, урок) – современная форма проведения занятий по физической подготовке для ознакомления и отработки практических навыков по различным методикам с целью повышения профессионального уровня. Мастер-классы проводят ведущие спортсмены Краснодарского края. Они рассказывают занимающимся о своей спортивной биографии, делятся практическим опытом в избранном виде спорта. Принцип мастер-класса: «Я знаю, как это делать. Я научу вас».

### **3.1.6. Модуль «Участие в физкультурных (физкультурно-оздоровительных) и спортивных мероприятиях»**

Специально организованные физкультурные и спортивные мероприятия направлены на максимальную реализацию духовных и физических возможностей человека, демонстрацию и сопоставление уровня подготовленности, достижение высших результатов или победы в регламентированных специальными правилами, в условиях соперничества, специфического для вида спорта.

Спортивные мероприятия (соревнования) являются не только способом выявления победителя, но и важнейшим средством подготовки, совершенствования спортивного мастерства, контроля за уровнем подготовленности и т.д.

Участие в физкультурных (физкультурно-оздоровительных) мероприятиях осуществляется в соответствии с планом их проведения.

Сроки и правила проведения мероприятий, программа мероприятий утверждаются соответствующим Положением.

### 3.4. Календарно-тематический план занятий

Календарно-тематический план является организационно-методическим документом, определяющим содержание работы, а также наиболее целесообразную методическую последовательность прохождения материала по периодам и месяцам на протяжении периода тренировки, количество часов на каждый раздел работы и распределение временных затрат на прохождение материала разделов по неделям в течение года.

Примерный план-график представлен в таблице № 4.

Таблица № 4

#### Примерный календарно-тематический план занятий

№ п/п	Содержание занятий по физической подготовке	Количество занятий / часов
<b>1. Теория и методика физического воспитания (теоретическая подготовка)</b>		<b>6</b>
1.1	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Понятие о физической культуре и спорте; форме физической культуры; физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений.	
1.2	Личная и общественная гигиена Понятие о гигиене и санитарии; уход за телом; соблюдение гигиены в спортивном сооружении; поддержание в порядке спортивной формы и инвентаря.	
1.3	Правила техники безопасности Профилактика травматизма на занятиях.	
1.4	История вида спорта. История спортивной дисциплины.	
<b>2. Практическая подготовка</b>		
<b>2.1. Общая физическая подготовка</b>		<b>53-164</b>
2.1.1	Силовые: - отжимания; сгибание туловища лежа на спине; приседания; упражнения с гантелями; упражнения с набивным мячом.	
2.1.2	Скоростные: - бег 10,20,30 м на время; прыжки в длину и высоту с места; прыжки через барьер; прыжки на скакалке.	
2.1.3	Повышающие выносливость: - чередование ходьбы и бега на дистанции до 1000 м; кросс до 800 м	

	(без учета времени); бег до 400 м (на результат).	
2.1.4	Координационные: - челночный бег 3*10; эстафета с передачей предмета; встречная эстафета; кувырки вперед, назад; боковой переворот; подвижные игры; эстафеты.	
<b>2.2. Специальная физическая подготовка</b>		<b>11-36</b>
2.2.1	Силовые: - упражнения на пресс до 15 раз; приседания до 20 раз; упражнения «стульчик» до 1 мин.; упражнения для мышц спины до 20 раз; упражнения в позе «лодочка» до 20 с.; выпады 10 раз на каждую ногу; подъемы голени стопом; толкание набивного мяча.	
2.2.2	Скоростные: - скакалка; бег с ускорением (30м); бег с хода (30 м); челночный бег (10*4м); упражнения с амортизатором.	
2.2.3	Повышающие выносливость: - имитационные упражнения; упражнения с амортизатором; упражнения на фоне усталости; упражнения на ловкость; сложнокоординационные упражнения.	
2.2.4	Равновесие	
2.2.5	Ласточка	
2.2.6	Приседания на одной ноге	
2.2.7	Мост	
2.2.8	Стойка на лопатках	
2.2.9	Крокодил	
<b>2.3. Избранный вид спорта (техническая подготовка)</b>		<b>30-102</b>
2.3.2	Базовая (индивидуальная) подготовка: -приземления, падения, разбег, простые прыжки, кувырки, медленные повороты, вальсет (подскок)	
2.3.3	Моделирование условий соревнований: - соревновательных ситуаций; соревновательной разминки; моделирование внештатных ситуаций (обрыв музыкального сопровождения, опоздание на разминку, опоздание на старт, неполадки в костюме и другие).	
2.3.4	Выполнение соревновательных программ	
<b>3. Контрольные испытания</b>		<b>2</b>
<b>4. Проведение мастер-классов ведущими спортсменами</b>		<b>1</b>
<b>5. Участие в физкультурных (физкультурно-оздоровительных) и спортивных мероприятиях</b>		<b>1</b>

#### 4. Система контроля.

Для определения исходного уровня общей физической подготовленности занимающихся проводится прием комплекса контрольных испытаний.

В основу испытаний могут быть также положены нормативы комплекса ГТО, соответствующие данным возрастным группам занимающихся.

**Бег на 500 м.**

*Оборудование:* секундомер, ровная площадка с размеченными линиями старта и финиша 500 метров. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 500 м.

Упражнение выполняется с «высокого» старта. По команде «На старт!» участники занимают положение перед стартовой линией. По команде «Внимание!» - прекращают. По команде «Марш!» - начинают забег. Дистанция преодолевается только по своей дорожке. Результат участников фиксируется в момент касания линии финиша какой-либо частью туловища. Измерение производится с точностью до 0,1с.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.**

*Оборудование:* ровная поверхность, предмет высотой 5 см

Исходное положение - упор лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Дается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды. Фиксируется количество отжиманий, при условии правильного выполнения упражнения.

**Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.**

*Оборудование:* гимнастическая скамейка, линейка.

Испытуемый встаёт на гимнастическую скамейку. Выполняется наклон вперёд, не сгибая ног в коленном суставе, опуская руки вдоль линейки как можно ниже. Положение максимального наклона сохраняется в течение двух секунд. Измеряется расстояние от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук. Оценка результата. Показатели ниже нулевой отметки оцениваются со знаком «+», выше нулевой отметки - со знаком «-». В протокол вносился результат, выраженный в сантиметрах, с точностью до 1 см

**Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)**

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;

- размыкание пальцев рук «из замка»;
- смещение таза (поднимание таза)
- изменение прямого угла согнутых ног.

#### **Прыжки со скакалкой без остановки (за 1 мин)**

Для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей.

И.П. – скакалка сзади. Фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту в одной попытке. Критерием служит максимальное количество прыжков за 30 секунд.

#### **Кистевая динамометрия**

Динамометр берут в руку циферблатом внутрь. Руку вытягивают в сторону на уровне плеча и максимально сжимают динамометр.

Критерием служит показатель силы мышц кисти правой и левой руки в килограммах.

#### **Проба Ромберга (упражнение для оценки уровня равновесия)**

И.П. стойка на одной ноге, вторая нога согнута в коленном суставе так, чтобы пятка находилась на уровне колена, руки вытянуты вперед, пальцы расправлены, глаза закрыты. Методические указания: сдвигать опорную ногу с места, открывать глаза, касаться второй ногой пола не допускается. Критерием служит максимальное время.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами (для оценки подвижности в тазобедренных суставах и эластичности мышц, активной гибкости позвоночника).

И.п. – стоя на полу (или на платформе), ноги выпрямлены в коленях, ступни ног соединены.

При выполнении теста участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола (или платформы) пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение двух секунд.

Ошибки:

1. Сгибание ног в коленях.
2. Фиксация результата пальцами одной руки.
3. Отсутствие фиксации результата в течение двух секунд

Критерием служит касание пола (или платформы) пальцами рук или ладонями. Результат, когда пальцы рук выше уровня стоп, определяется знаком « - », ниже (касание пола пальцами или ладонями) – знаком « + ».

## **5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **5.1. Материально-технические условия реализации программы**

Материально-технические условия реализации программы определяются в соответствии со следующими требованиями:

1) наличие объектов спорта для проведения занятий (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры), а именно:

- наличие спортивного, тренажерного (совмещенного со спортивным залом или отдельного помещения) зала для изучаемого вида спорта и силовой тренировки;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта объекта спорта, оборудованного в соответствии с Положением об организации деятельности медицинского пункта объекта спорта и Рекомендуемым стандартом оснащения медицинского пункта объекта спорта (приложения № 11-12 к приказу Минздрава России от 23 октября 2020 года № 1144н);

2) обеспечение оборудованием и инвентарем, необходимым для проведения занятий в соответствии с минимальным объемом, указанным в таблице № 5.

Таблица № 5

**Минимальный объем обеспечения инвентарем и оборудованием,  
необходимым для проведения занятий**

№ п/п	Наименование оборудования	Единица измерения	Количество изделий
1.	Зеркало	шт.	не менее 1
2.	Маты гимнастические	шт.	не менее 10
3.	Ковер борцовский	компл.	не менее 1
4.	Скамейки гимнастические	шт.	не менее 2
5.	Канат для лазания	шт.	не менее 1
6.	Мяч баскетбольный	шт.	не менее 1
7.	Мяч волейбольный	шт.	не менее 1
8.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	шт.	не менее 5
9.	Мяч футбольный	шт.	не менее 1
10.	Стенка гимнастическая	секций	не менее 3
11.	Динамометр	шт.	не менее 1
12.	Секундомер	шт.	не менее 1
13.	Скакалки гимнастические	шт.	не менее 1

Требования к одежде занимающихся:

- спортивная обувь – борцовки (кроссовки);
- спортивная форма – эластичные брюки или шорты, футболка.

## 5.2. Кадровые условия реализации программы

Реализация программы осуществляется инструкторами по спорту, назначаемыми на должность приказом Учреждения.

Количество штатных единиц, необходимых для реализации программы определяется ежегодно, исходя из показателя объема соответствующей государственной работы.

Уровень квалификации лиц, обеспечивающих реализацию программы, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21 апреля 2022 года № 237н:

1) требования к образованию и обучению (соответствие одному из критериев):

- среднее общее образование и профессиональное обучение – программы профессиональной подготовки по профессиям рабочих, должностям служащих; программы переподготовки рабочих и служащих; программы повышения квалификации рабочих и служащих по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта;

- среднее профессиональное образование (профильное) – программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагогики по специальности «Физическая культура» или туризма;

- среднее профессиональное образование (непрофильное) – программы подготовки специалистов среднего звена и дополнительное профессиональное образование – программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта.

2) требования к опыту практической работы:

- для лиц, имеющих среднее профессиональное образование, – не устанавливаются;

- для лиц, прошедших профессиональное обучение, – не менее шести месяцев в области физической культуры и спорта;

3) требования к спортивной квалификации (учитываются при приеме на работу):

- наличие спортивного разряда не ниже уровня «второй спортивный разряд»;

- наличие квалификационной категории спортивного судьи не ниже уровня «спортивный судья третьей категории».

Особые условия допуска к работе:

- прохождение обязательных предварительных и периодических медицинских осмотров;
- прохождение инструктажа по охране труда;
- прохождение обучения оказанию первой помощи до оказания медицинской помощи.

С целью профессионального роста рекомендуется:

- профессиональное обучение по программам повышения квалификации рабочих и служащих (дополнительное профессиональное образование – программы повышения квалификации) один раз в три года;
- формирование профессиональных навыков через наставничество;
- стажировка;
- участие в тренингах, мастер-классах и образовательных мероприятиях.

Требования к профессиональным знаниям, умениям и навыкам лиц, обеспечивающих реализацию программы:

1) инструктор по спорту должен знать:

- формы учета: посещаемости занятий, в том числе с использованием электронных средств; результатов выполнения плана подготовки, в том числе с использованием электронных средств;
- техники и методы контроля и самоконтроля при занятиях по виду спорта (спортивной дисциплине);
- состав и содержание упражнений (тестов), методику подготовки к выполнению упражнений (тестов) для различных категорий населения;
- структуру занятия по физической подготовке, методики проведения занятий, мероприятий по физической подготовке для развития физических качеств, способностей с учетом вида деятельности, социально-демографических и половозрастных характеристик занимающихся;
- основы техники и методики обучения в виде спорта (спортивной дисциплине);
- инструкции (порядок действий) по оказанию первой помощи до оказания медицинской помощи;
- требования к содержанию и организации инструктажей с занимающимися при проведении занятия;
- требования охраны труда;
- гигиенические требования и нормы, предъявляемые к занятиям физической культурой и спортом;
- комплексы общеразвивающих упражнений, имитационных упражнений, упражнений для освоения элементов и формирования простых целостных двигательных действий, применяемые в программе подготовки;

- систему классифицирующих показателей для оценки физической подготовленности занимающихся к выполнению программы занятия;
- общие принципы компоновки и комбинации физических упражнений для занятий по физической подготовке;
- виды занятий по физической подготовке для лиц пожилого возраста;
- тренажерные устройства для занятий физической культурой и спортом;
- основы возрастной психологии и воспитания; правила этики и деонтологии в сфере взаимодействия с занимающимися;
- анатомию человека; основы биомеханики двигательной деятельности;
- срочную и долговременную реакцию организма человека на физическую нагрузку, адаптационные механизмы;
- показания и противопоказания к занятиям по физической подготовке;
- программу, план специально организованных физических упражнений для восстановления работоспособности занимающихся на рабочем месте в режиме рабочего дня и (или) после работы;
- физкультурно-оздоровительные технологии развития физических качеств, способностей человека;
- правила: пользования информационно-коммуникационными технологиями и средствами связи; эксплуатации спортивного оборудования, инвентаря и экипировки; безопасного выполнения упражнений на занятиях по виду спорта (спортивной дисциплине).

2) инструктор по спорту должен уметь:

- контролировать: ход выполнения плана занятия; соблюдение занимающимися правил безопасного выполнения упражнений; соблюдение занимающимися правил техники безопасного использования спортивного оборудования, инвентаря и экипировки;
- анализировать выполнение плана занятия; составлять отчеты по результатам выполнения программы;
- использовать: контрольно-измерительные приборы и спортивный инвентарь; систему классифицирующих показателей для оценки физической подготовленности занимающихся;
- обеспечивать соблюдение техники и методов страховки и самостраховки;
- применять методы демонстрации, выполнения упражнений (тестов), корректировать действия занимающихся;
- разъяснять занимающимся: необходимость и принципы дозирования физической нагрузки; основы техники безопасного выполнения упражнений, гигиенических аспектов занятий видом спорта (спортивной дисциплиной), общие и частные факторы риска травмирования и ухудшения физического состояния при занятиях физической подготовкой; нормы этичного поведения занимающихся;
- демонстрировать занимающимся рациональные и безопасные техники выполнения упражнений по программе, плану занятий по физической подготовке;



4. Галочкин Г.П. Воспитание выносливости, гибкости и ловкости. – Воронеж, 2017.
5. Галочкин Г.П. Воспитание силы и быстроты. – Воронеж, 2013.
6. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь. – Ростов-на-Дону, 2014.
7. Гровер Т. Манифест великого тренера. – Москва, 2013.
8. Гуревич И.А. 1500 упражнений для круговой тренировки. – Минск, 1976.
9. Гуревич И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию. – Минск, 1992.
10. Казанцев В.С., Казанцева Н.В. Общая физическая подготовка. – Иркутск, 2018.
11. Кузнецов В.С., Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. – Москва, 2003.
12. Остапенко Л.А., Шубов В.М. Атлетическая гимнастика. – Москва, 1986.
13. Тихомирова И. Пресс-гимнастика. – Санкт-Петербург, 2011.
14. Фергюсон Р. Зона тренировок. Стань сильнее, быстрее и умнее. – Москва, 2015.
15. Хатчинсон А. Кардио или силовая? Какие тренировки подходят именно вам. – Москва, 2011.
16. Шон Ф. 10 минут в день: программа эффективных тренировок. – Мюнхен, 2012.
17. Андреев В.М., Матвеева Э.А., Сытник В.И. Определение интенсивности тренировочной нагрузки в борьбе самбо. Москва, 1974.
18. Велитченко В.К. Физкультура без травм. Москва, 1993.
19. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев, 2002.
20. Добровольский В.А. Профилактика повреждений, патологических состояний и заболеваний при занятиях спортом. Москва, 1987.
21. Матвеев Л.П., Новиков А.Д. Теория и методика физического воспитания. Москва, 1976.
22. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. Москва, 1998.
23. Сто уроков самбо. Е.М. Чумаков. Под редакцией С.Е. Табакова – изд. 5-е М., Физкультура и спорт, 2002.
24. Тычинин, Н.В. Отбор и подготовка дошкольников к занятиям спортивной борьбой: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / Тычинин Николай Викторович. – СПб., 2010. - 24 с.
25. Индивидуализация подготовки борцов. А.Г.Станков, В.П.Климин,И.А.Письменский- М.: Физкультура и спорт, 1984. – 240 с.
26. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Туманян Г. С. Планирование и контроль. -М.: Советский спорт, 2000.

27. Физическая подготовка борца. *Чумаков Е.М.* -М.: РГАФК, 1996.
28. Учебник для институтов физической культуры. - Изд. 6-е / Под ред. Б. А. Никитюка, А. А. Гладышевой, Ф.В. Судзиловского.- М.: Терра-Спорт, 2003.
29. Спортивная борьба: классическая, вольная, самбо Учебник для институтов физической культуры. (под общ. ред. Галовского Н.М. и Катулина А.З.). Издательство: "Физкультура и спорт" Москва, 1968.

#### **Интернет-ресурсы:**

Всероссийская федерация самбо [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://sambo.ru/>.

Всероссийская федерация дзюдо [Электронный ресурс]. - Режим доступа <https://judo.ru/>.

Всероссийская федерация рукопашного боя [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://rffrb.ru/>

Всероссийская федерация бокса [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://rusboxing.ru/>

Федеральный центр подготовки спортивного резерва (официальный сайт) – <http://www.fepssr.ru/>.

Всемирное антидопинговое агентство (официальный сайт ВАДА). - URL: <https://www.wada-ama.org/en/>.

Российское антидопинговое агентство РУСАДА (официальный сайт). - URL: <http://www.rusada.ru>

Теория и методика физического воспитания и спорта (официальный сайт)- <http://www.fizkulturai sport.ru/>.

Всероссийская федерация самбо (официальный сайт) - <http://www.sambo.ru/>

Всероссийская федерация дзюдо (официальный сайт) - <https://www.judo.ru/>

Всероссийская федерация рукопашного боя (официальный сайт) - <https://rffrb.ru/>

Всероссийская федерация бокса (официальный сайт) - <https://www.rusboxing.ru/>

Бесплатная Российская библиотека (официальный сайт)- <http://dislib.ru/pedagogika/51221-1-vosstanovlenie-fizicheskoy-rabotosposobnosti-kvalificirovannih-borcov>