

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение № 66  
г.Липецка

Рассмотрено  
на заседании педагогического совета  
Протокол от 29.08.2024 г. № 1

Утверждено  
приказом ДОУ №66 г. Липецка  
от 30.08.2024 г. № 216  
Заведующая Г.В. Целых



Дополнительная общеобразовательная программа  
физической направленности  
**«Дзюдо-самбо»**  
Возраст обучающихся: 5-8 лет  
Срок реализации: 1 год

Составила:  
Т.В.Ролдугина

г.Липецк, 2024г.

## СОДЕРЖАНИЕ

### 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Характеристика вида спорта дзюдо

1.2. Структура системы подготовки, минимальный возраст детей для зачисления на

обучение и минимальное количество обучающихся в группах

1.2.1 Организационно-методические особенности подготовки юных спортсменов

### 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1. Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям по видам спорта

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения

### 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Содержание и методика работы по предметным областям 3.1.1. Основные средства физических воздействий

3.1.2. Основные методы выполнения упражнений

3.1.3. Особенности обучения в ДОУ

3.1.4. Общая физическая подготовка

3.1.5. Теоретическая подготовка

3.1.6. Психологическая (воспитательная подготовка)

3.1.7. Система соревнований

3.1.8. Программный материал для практических занятий. Специализированные игровые

комплексы

3.2. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

3.2.1. Требования к методике руководства физкультурной деятельностью дошкольников и детей младшего школьного возраста

3.2.2. безопасность жизнедеятельности

3.2.3. Основные причины травматизма детей на занятиях

3.2.4. Врачебный и педагогический контроль

3.3. Объемы максимальных тренировочных нагрузок

### 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Критерии результативности и формы подведения итогов освоения Программы

4.2. Комплексы тестовых заданий и упражнений

4.3. Методические указания по организации тестирования обучающихся

### 5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### 1.1 Характеристика вида спорта

Дзюдо - популярный вид спорта, имеющие огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Занятия борьбой в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, привитие здорового образа жизни, обеспечение необходимых условий для личностного развития детей, нравственного воспитания, морально-волевых качеств, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, создание условий для раскрытия физических и психологических способностей детей.

### 1.2. Структура системы подготовки, минимальный возраст детей для зачисления на обучение и минимальное количество обучающихся в группах.

Подготовка обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе рассматривается как единый педагогический процесс обучения и воспитания, направленный в дальнейшем на достижение высоких результатов в избранном виде спорта на дальнейших этапах подготовки. Содержание Программы выстраивается, прежде всего, на педагогических принципах, которые направлены на физическое воспитание личности ребенка и создание условий для реализации всех его потенциальных возможностей, а также на основе единых дидактических принципов обучения и воспитания и содействует успешному решению задач по физическому воспитанию.

В ДОУ могут заниматься дети (с 5 лет), прошедшие обязательный медицинский контроль и допущенные к занятиям врачом. Основной приём в группы производится в августе-сентябре каждого года.

Виды спорта	Минимальный возраст для зачисления(лет)	Минимальное количество обучающихся	Количество учебных часов в неделю
Дзюдо-самбо	5	15	2-3

#### 1.2.1. Организационно-методические особенности подготовки юных спортсменов

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- участие в соревнованиях (по сдаче контрольных нормативов);
- спортивно-оздоровительные летние сборы;
- выполнение индивидуальных домашних заданий;
- тестирование.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-20 минут в начале практического занятия). При проведении теоретических занятий

целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и видеоматериалами. На теоретических занятиях дзюдоист овладевает историческим опытом, теоретическими компонентами двигательной культуры дзюдо, осваивает методические основы (планирование, методы обучения, тактику), овладевает способами наблюдения, регистрации и обобщения тренировочных и соревновательных данных.

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

### 2.1. Продолжительность и объемы реализации предметных областей

Программно-нормативный раздел является частью Программы, в соответствии с которой осуществляется планирование физкультурно-оздоровительной работы с детьми 4-летнего возраста.

Планирование предусматривает распределение физических упражнений и приемов их проведения в различных формах физического воспитания дошкольников на конкретных отрезках времени. Составление учебных планов для дошкольников выполнено с учетом требований:

- соответствия плана нормативным и программным документам;
- учета общих принципов физического воспитания (гармоничного развития личности - связи с жизнедеятельностью, принципа оздоровительной направленности);

реальности, конкретности, гибкости планирования.

Учебные занятия проводятся два или три раза в неделю (в зависимости от возраста обучающихся) с продолжительностью 30 минут.

Планы учебных занятий для дошкольников основаны на повторно-кольцевом принципе планирования. Его реализация предусматривает неоднократное повторение основных видов упражнений (ОВУ) в течение календарного года. Такие упражнения повторяются несколько раз, но с усложнением условий их выполнения:

- увеличивается продолжительность выполнения упражнения;
- возрастает количество повторений;
- повышается быстрота движений;
- сокращаются паузы пассивного отдыха или организовывается активный отдых;
- возрастает координационная сложность упражнения.

### 2.2. Учебный план

#### 1 год обучения

№	Наименование разделов и тем	Количество занятий		Формы аттестации/ контроля
		Практика	Всего	Итоговое тестирование
1.	Средняя группа	60	60	1

2.	Старшая группа	60	60	1
3.	Подготовительная группа	60	60	1

### 2.3. Календарно-учебный график

Содержание	Группа среднего, старшего, подготовительного дошкольного возраста (с 4 до 8 лет)
Начало учебного года	01 сентября
Окончание учебного года	31 августа
Период каникул	с 01 января по 10 января
Продолжительность учебного года, всего,	54 недель
в том числе: самостоятельная	15 недель
I полугодие	21 неделя
II полугодие	33 недели
Количество ОД в неделю	2
Длительность НОД	
Средний возраст	15 минут (20 минут)
Старший возраст	25 минут (30 минут)
Итоговое тестирование	22 августа – 31 августа

Режим работы учреждения: 5 дневная рабочая неделя, с 7.00 до 19.00

Суббота, воскресенье и праздничные дни учреждение не работает.

Праздничные дни: 4 ноября, 1-10 января, 21- 23 февраля, 5-8 марта, 30 апреля-3 мая, 7-9 мая, 11-13 июня.

## 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### 3.1 Содержание и методика работы по предметным областям Младший дошкольный возраст

Заметно расширяется двигательный опыт ребенка и развивается произвольность управления движениями. Формируются умения бросать и ловить мяч, бегать и прыгать с места, лазать по гимнастической лестнице. В этом возрасте дети способны последовательно выполнять несколько двигательных действий подряд, изменять движения и подчиняться заданному темпу (в основном среднему). В пятилетнем возрасте дети достаточно хорошо сохраняют равновесие.

Особенности организации двигательной деятельности младших дошкольников

Необходимо:

- обогащать их двигательный опыт разнообразными видами физических упражнений и подвижных игр;
- содействовать правильному выполнению ими движений в соответствии с образцом, показанным взрослым (правильное положение тела, заданное направление);

- привлекать детей к коллективным формам организации двигательной активности;
- формировать умение выполнять знакомые движения легко и свободно, ритмично и согласованно, ориентируясь в пространстве и сохраняя равновесие.

Формы организации двигательной деятельности дошкольников должны тщательно регламентироваться.

#### *Средний дошкольный возраст*

Движения ребенка становятся значительно богаче, разнообразнее, так как расширились возможности его опорно-двигательного аппарата. Скелет приобрел некоторую прочность в связи с активным процессом окостенения: начинается сращение костей таза, изгибы позвоночника шейного и грудного отделов вполне отчетливы и определены. Ребенок гораздо устойчивее в статических позах и в динамике. Более устойчивым становится внимание, двигательная память, мышление, воображение. Дети лучше ориентируются в пространстве и согласовывают свои движения с движениями товарищей. В силу наступающей морфофункциональной зрелости центров, регулирующих крупные группы мышц, движения становятся точнее и энергичнее, появляется способность удерживать исходное положение, сохранять направление, амплитуду и темп движений, формируется умение участвовать в играх с ловлей и увертыванием, где результат зависит не только от одного участника, но и от других.

Особенности организации двигательной деятельности средних дошкольников

Необходимо:

- формировать у них умение правильно выполнять основные движения;
- развивать элементы произвольности во время выполнения ими двигательных заданий;
- способствовать естественному процессу развития координации, ориентировки в пространстве, чувства равновесия;
- воспитывать личностные качества (активность, самостоятельность, инициатива, творчество);
- вовлекать родителей в физкультурно-оздоровительные мероприятия детского сада, а также в подготовку и проведение досугов, праздников, дней здоровья, прогулок-походов, открытых занятий.

Двигательная активность детей значительно возрастает, в ней ярко выражены индивидуальные различия.

#### *Старший дошкольный возраст*

Позвоночник в основном сформирован, хотя податлив к изменению, поэтому надо следить за осанкой детей. Увеличиваются удельный вес и сила мышц, совершенствуются их функции. На шестом году жизни происходит качественный скачок в развитии движений, появляется выразительность, плавность и точность, особенно при выполнении общеразвивающих упражнений. Дети лучше осваивают ритм движения, быстро переключаются с одного темпа на другой. Точнее оценивается пространственное расположение частей тела, предметов. Дети начинают замечать ошибки при выполнении отдельных упражнений, способны на элементарный анализ. Они могут различать в содержании движения не только его основные элементы, но и детали. Начинают

осваивать более тонкие движения в действии. В результате успешно осваивают прыжки в длину и высоту с разбега, прыжки со скакалкой, лазанья по шесту и канату, метание на дальность и в цель. Оценка движений приобретает конкретность, объективность, появляется самооценка. Они начинают понимать красоту, грациозность движений. Дети почти не допускают ошибок, меньше требуется повторений. Появляется возможность выполнять упражнения в разных вариантах.

У детей появляется устойчивый интерес к достижению коллективного результата в командных играх и эстафетах, формируется умение проводить подвижные игры самостоятельно. Физическое и нервное напряжение не должно быть длительным. Поэтому новые упражнения сочетают с известными, делают между упражнениями паузы для отдыха.

Особенности организации двигательной деятельности старших дошкольников и младших школьников

Необходимо:

- развивать у них интерес к физической культуре, к ежедневным занятиям и подвижным играм; знакомить с некоторыми спортивными событиями в стране;
- содействовать постепенному освоению ими техники движений;
- формировать представления о разнообразных способах их выполнения;
- целенаправленно формировать физические качества (ловкость, быстроту, силу, гибкость, общую выносливость);
- воспитывать положительные черты характера, нравственные и волевые качества (настойчивость, самостоятельность, смелость, честность, взаимопомощь, трудолюбие);
- учить проявлять активность в разных видах двигательной деятельности (организованной и самостоятельной);
- учить чередовать подвижную деятельность с менее интенсивной и отдыхом.

3.1.1. Основные средства физических воздействий:

- общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- подвижные игры и игровые упражнения;
- элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

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

3.1.3. Особенности обучения в ДОУ. Обучение осуществляется в основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие.

#### 3.1.4. Общая физическая и специальная физическая подготовка

Развитие физических качеств у занимающихся в ДОУ происходит под влиянием двух факторов: возрастных изменений организма и режимов двигательной активности.

- Развитие быстроты движений решает основные задачи: развивать способность быстро реагировать на сигнал; повышать темп движений. В процессе развития быстроты необходимо сначала осваивать выполняемые движения в медленном темпе; к концу выполнения упражнения скорость не должна снижаться. Длина дистанции у занимающихся 5-6 лет составляет 30м; число повторений прыжков 10-12 раз; продолжительность непрерывного интенсивного бега до 30-35 сек. Для развития быстроты рекомендуется разнообразие применяемых упражнений, их необходимо повторять в различных условиях, усложняя или упрощая задание. Развить быстроту рекомендуется в начале основной части занятия.

- Развитие ловкости помогает осваивать новые упражнения и повышает двигательную координацию занимающихся. При развитии ловкости основное внимание уделяется: освоению различных видов упражнений; развитию способности выполнять упражнения в различных условиях (упрощенных, стандартных, усложненных); решению конкретных двигательных задач при выполнении упражнений.

В процессе развития ловкости необходимо учитывать, что эти упражнения требуют напряженного внимания, что быстро вызывает утомление у занимающихся. Для повышения точности выполняемых движений такие упражнения проводят непродолжительное время в подготовительной части занятия или начале основной. Развивать ловкость необходимо, применяя необычные исходные положения, быструю смену различных положений; изменение скорости и темпа движений, различных сочетаний упражнений и последовательности элементов; смену способов выполнения упражнений; использование в упражнениях различных предметов (надувные мячи, волейбольные, футбольные); выполнение согласованных движений несколькими участниками (вдвоем: сидя, стоя); усложнять сочетания известных движений (бег змейкой, доставая в прыжке подвешенный предмет); усложнение условий подвижной игры. Челночный бег 3x10 м.

- Развитие гибкости предусматривает решение основной задачи: улучшение подвижности суставов и эластичности мышц и связок. При развитии гибкости следует четко дозировать нагрузки и не стремиться к чрезмерному растягиванию мышц и связок. Следует использовать упражнения с широкой амплитудой движений. Перед выполнением упражнения на гибкость необходимо разогреть основные мышечные группы. При выполнении упражнений на увеличение подвижности позвоночного столба и плечевых суставов необходимо соблюдать осторожность. Они легко травмируются при неосторожных и резких движениях.

- Развитие силы предусматривает: гармоничное укрепление всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата; развитие способности к рациональному проявлению мышечных усилий. При развитии силы применяют упражнения с внешним сопротивлением (бросание или толкание предметов) и упражнения с отягощением — весом собственного тела (ползание, прыжки). Дозировка упражнений, требующих значительных усилий (прыжки, бросание мяча) – 4-6 раз с большими интервалами отдыха; чем выше темп движений, тем больше пауза отдыха. Преимущественное воздействие необходимо оказывать на слабые (относительно остальных) мышечные группы. При выполнении силовых упражнений предпочтительно использовать их во второй половине спортивно-оздоровительного занятия.

- При развитии выносливости основными задачами являются: содействие согласованной деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, постепенное совершенствование их функциональных возможностей, приспособление к длительному выполнению упражнений умеренной интенсивности. Помощь воспитанию волевых качеств, выработка умения распределять свои силы во времени и пространстве.

Наблюдения показывают, что прекращение бега, требующего проявления выносливости, часто зависит не от функциональных возможностей организма занимающихся, а от их волевых качеств.

Средствами развития выносливости могут быть ходьба, бег, прыжки, подвижные игры.

При использовании циклических упражнений основной метод - непрерывный. Продолжительность выполнения упражнений до 2 минут, интенсивность 50—60% от максимальной. Применение подвижных игр для повышения выносливости заключается в соблюдении основных требований: многократное повторение действий, выполняемых продолжительное время, минимальные перерывы при смене водящего или при введении дополнительных заданий.

В ДОУ используют упражнения для развития общих физических качеств:

Упражнения для развития общих физических качеств силы: гимнастика – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

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

Гибкости: упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки. Ловкости: легкая атлетика – челночный бег 3x8 м; гимнастика – кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры – футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры – эстафеты, игры в касания, в захваты.

Выносливости: легкая атлетика – кросс 300 м; плавание – 25 м.

Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые

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

### 3.1.5. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке дзюдоиста. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия на татами как свои, так и соперника, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих дзюдоистов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией за действиями дзюдоистов, просматривать видеоматериал по дзюдо и спортивные репортажи.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Дзюдоист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами.

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

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

№ п/п	Название темы.	Краткое содержание темы.
1.	Физическая культура-важное средство физического развития	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры
2.	Личная и общественная гигиена	Понятия о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви
3.	Закаливание организма	Значения и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем
4.	Зарождение и развитие дзюдо	История борьбы дзюдо
5.	Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира по	Чемпионы и призёры первенства Мира, Европы и России

	дзюдо	
6.	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные ,общеразвивающие и специальные упражнения

### 3.1.6. Психологическая (воспитательная) подготовка

Основное содержание психологической подготовки дзюдоиста состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям дзюдо;
- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее переработке, принятию решений;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

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

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных, людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности учебного занятия.

Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность занимающихся. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в учебно-тренировочный процесс и планирования психологической подготовки юного спортсмена.

### 3.1.7. Система соревнований

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед занимающимися. Допускать юных борцов к участию в соревнованиях целесообразно лишь в тех случаях, когда они по уровню своей подготовленности способны достичь определенных спортивных результатов. В зависимости от этапа многолетней тренировки роль соревновательной деятельности существенно меняется. Так, в группах СОГ планируются только подготовительные и контрольные соревнования. Они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведётся.

Основной целью соревнований является контроль за эффективностью педагогического процесса, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

Под гуманизацией соревновательной деятельности юных дзюдоистов понимается изменение форм проведения соревнований, направленное на обогащение их содержания с целью повышения удовлетворенности состязательным процессом, как педагога, так и юного спортсмена.

### 3.1.8. Программный материал для практических занятий. Специализированные игровые комплексы (базовые варианты для разработки игр-заданий)

Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках

Главная идея, на которой построен комплекс, - защита места на своем туловище от прикосновения (касания, захвата) противника. Обозначая места касания в различных точках, зонах, частях тела, тренер моделирует вероятную реакцию защиты принятием играющим соответствующей позы и действиями с помощью захватов, упоров, уклонов, перемещений и т.д. Таким образом, задание одному из партнеров коснуться обусловленной точки тела должно привести к следующему. Защищаясь, другой спортсмен встречает атакующего либо упорами, либо «вязкой» его рук, чтобы не дать возможности касания. Все эти действия сопровождаются необходимостью соответственно держать туловище (прямо либо согнуто, либо разворотом в нужную сторону). Эти обстоятельства положены в основу разработки игр-заданий в касания. Например, для того чтобы учащийся действовал в положении прямой фронтальной стойки, необходимо в игре заставить его защищать от касания свой затылок или зону лопаток. Эффект необходимых действий в низкой стойке наиболее вероятен при задании защищаться от попытки соперника коснуться живота. В обоих случаях принятие левосторонней стойки можно получить при задании одному из играющих (или обоим) коснуться правого бока (лопатки, плеча) противника. «Срабатывает» элементарный принцип построения защиты – удалить от противника опасный участок, а уж затем – защищать руками, маневрированием. Все это невольно предопределяет стойки играющих, их манеру действий. Чтобы получить эффект повышения силового противодействия соперников, увеличить мощность и

быстроту движений, необходимо уменьшить площадь свободного перемещения, указать, можно или нельзя блокировать действия захватами за руки и т.п.

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

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

Наряду с визуальными ориентирами мест касания (плечо, затылок, живот и т.д.) хорошо зарекомендовали себя предметные ориентиры, например платок, размещенный за поясом или на частях тела спортсмена при помощи резинки. Суть та же, но способ «завоевания» платка несколько меняется. Силовые решения начинают преобладать. Варианты игр в касания представлены в табл.22. Опорные варианты игр могут быть использованы на протяжении всего урока или отдельных его частей. Их проведение возможно в залах без покрытий, открытых площадках и т.п., при условиях запрета действий, приводящих к падениям.

При разработке игр-заданий следует иметь в виду целевые установки, которые тренер ставит перед занимающимися. Игры первого порядка предполагают одинаковые задания обоим учащимся (коснуться затылка противника). Разные задания относятся играм-заданиям второго порядка (например, один защищается от касаний живота, другой – от касаний затылка). В таблице игры-задания расположены в порядке их сложности.

Игры-задания по освоению захватов различной плотности и активности

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

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

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

При подборе и проведении игр необходимо помнить, что оба партнера должны иметь четкие целевые установки действий в мини-поединке: один – удержать обусловленный захват (в пределах установленного времени или условиях); другой

– преодолеть блок, выполнить завершающие действия (осуществить заданный захват или зайти за спину; сбить противника в партер, коснуться части туловища; вытеснить за пределы ковра; сбить противника на колени и т.д.).

Освоение блокирующих действий (последовательных, изучения возможности их преодоления) может идти по трем направлениям: упор-упор; захват-упор; захват-захват. Данное словосочетание означает способ выполнения блокирующих действий одной и другой руками. Упор-упор означает блоки только упорами обеими руками; захват-упор говорит о том, что одной рукой выполняется захват (хват, обхват); захват-захват представляет жесткие захваты обеими руками. Приводим три основных варианта игр-заданий.

Игры, направленные на развитие быстроты.

Методические указания к проведению: обеспечить привлечение внимания занимающихся к скорости и высокому темпу движений.

1. «Вызов номеров».

Подготовка: каждая группа рассчитывается по порядку номеров. Ведущий громко называет число. Игрок под этим номером из каждой команды сразу же стартует, пробегает обозначенную дистанцию и возвращается на своё место.

Описание игры: группы выстраиваются в колонны по одному рядом. По сигналу нужно пробежать до отметки поворота.

2. «Волки и овцы».

Подготовка: назначается водящий, он располагается в середине площадки. Все остальные – свободные игроки занимают место на противоположной стороне поля.

Описание игры: свободные игроки-«овцы», стараются перебежать на другую сторону площадки, стараясь убежать от «волка».

В это время контрольная группа выполняет пробегания по прямой столько же раз.

Игры направленные на развитие силы.

Методические указания к проведению: обеспечить привлечение внимания занимающихся к проявлению силы и силовой выносливости; при этом следить, чтобы соперницы в парах существенно не отличались по уровню силы.

1. «Перетягивание».

Подготовка: по два занимающихся стоят в круге диаметром 2-4 м, взяв один другого за правую или левую руку.

Описание игры: каждый старается перетянуть соперника за линию позади себя.

В это время контрольная группа выполняет подтягивания на низкой перекладине.

2. « Кто сильнее ».

Подготовка: по два игрока стоят между двумя чертами, проведенными 2-4 м одна от другой, оперевшись друг другу в предплечья.

Описание игры: каждый старается вытолкнуть соперника за его линию.

Варианты:

игроки стоят спиной к друг другу, сцепившись руками, полусогнутыми в локтях; игроки сидят спиной к друг другу; игроки занимают положение в упоре лежа, упираясь в друг друга правым или левым плечом. В это время контрольная группа выполняет сгибание и разгибание в упоре лежа.

Игры направленные на развитие выносливости.

Методические указания к проведению: обеспечить длительное участие занимающихся в игре при сниженной интенсивности и отсутствии перерывов в игре, ЧСС на уровне 120-130 уд/мин.

#### 1. «Выбивалы».

Подготовка: игроки делятся на две команды. Одна команда располагается на одной половине площадки, а вторая на другой.

Описание игры: каждая команда старается выбить мячом игроков другой команды, разыгрывая мяч между собой.

#### 2. «Регби».

Подготовка: на площадке две команды по 5 человек, 6-й в воротах.

Описание игры: мяч устанавливается в центре. Обе команды стараются за мячом от линии своих ворот. Каждая команда старается доставить мяч за линию ворот соперника.

В это время контрольная группа выполняет бег в медленном темпе, столько времени сколько длится игра.

Игры, направленные на развитие координации движений.

Методические указания к проведению: обеспечить привлечение внимания занимающихся к нестандартным двигательным решениям в игровой ситуации; обеспечить частую смену игр для предотвращения выработки стереотипа в игре.

#### 1. «Рыболовная верша»

Игроки становятся в круг; держась за руки, они образуют «рыболовную вершу». Два игрока - «рыбы» входят в круг.

По сигналу они пытаются выбраться из «верши», пройдя под руками своих товарищей или перепрыгивая. В свою очередь, эти игроки стараются помешать «рыбам»: они могут сближаться, опускать руки, приседать. Если одной из «рыб» удастся проскочить, заменяют обоих игроков.

Примечание: избегать грубых приемов.

#### 2. «Тигробол».

Подготовка: игроки образуют круг 8 м, несколько «тигров» находятся в середине круга. Описание игры: занимающиеся разыгрывают мяч между собой, «тигры» стараются коснуться мяча. Кто позволил «тигру» коснуться мяча становится на его место.

В это время контрольная группа бежит в медленном темпе по кругу, по сигналу (хлопку) тренера меняет направление бега на 180 градусов, 2 хлопка прыжком на 360 градусов и бежит дальше.

Игры, направленные на развитие скоростно-силовых способностей.

Методические указания к проведению: обеспечить привлечение внимания занимающихся к качеству выполнению метательных движений.

#### 1. «Кто дальше»

Подготовка: занимающиеся становятся на лицевой линии площадки с набивными мячами. Описание игры: каждый занимающийся берёт набивной мяч (масса 1-2 кг), и.п.- мяч сзади за спиной, резко наклоняясь вперед и поднимая руки назад-вверх резко выбросить мяч через голову.

Выигрывает тот, кто дальше бросит. Вариант бросков:

- а) снизу двумя руками;
- б) сверху из-за головы двумя руками;
- в) с боку (справа или слева) двумя руками, стоя в поворота к направлению броска;
- г) одной рукой снизу;
- д) одной рукой сбоку;
- е) одной рукой сверху.

Условия выполнения задания те же.

## 2. «Эстафета с мячом»

Игроки разбиваются на команды и выстраиваются за стартовой линией.

С другой стороны площадки начерчена линия финиша.

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

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

Варианты захватов, выполняемых

ЛЕВОЙ рукой:

- правую кисть
- левую кисть
- левую кисть
- правую кисть
- левое предплечье - левый локоть
- левое плечо
- правую кисть
- правую кисть
- правую кисть

ПРАВОЙ рукой: - левую кисть

- правую кисть
- левую кисть
- правую кисть - левую кисть
- левую кисть
- левую кисть
- правое предплечье - правый локоть
- правое плечо

Игры-задания по освоению умения «теснений» по площади поединка

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

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

Перед выполнением заданий с элементами теснения в игровой форме тренеру необходимо определить признаки преимущества и условия игры. Приводим несколько пунктов, по которым проводятся данные упражнения.

1. Победа присуждается за теснение противника по площади поединка в обусловленном захвате (за пределы ограниченной черты).
2. Соревнования проводятся на площадках (коврах), очерченных кругом 3-6 м, коридорах и т.п.
3. Количество игровых попыток (поединков) варьируется в пределах трех – семи.
4. В соревнованиях участвуют все ученики, расположенные по весовым категориям.
5. При отсутствии мягкого покрытия (на спортивных площадках, в парках и т.п.) требовать строгого соблюдения правил: действовать аккуратно, без падений, бросков. Внимательно слушать сигналы судей, неукоснительно выполнять команды о прекращении борьбы.
6. Захваты, рекомендуемые как исходные для теснений в заданиях типа «кто кого?»: одной, двумя, извне; «крест»; «петля».

### 3.2 Требования техники безопасности в процессе реализации программы

Обследование детей проводится как в помещении (спортивный зал), так и на спортивной площадке.

На спортивной площадке проводятся следующие виды обследований: метание мяча на дальность, бег на дистанции: 10, 30, 90, 120, 150, 300 м, «челночный бег» 30x10 м.

Обследование необходимо проводить в течение нескольких дней, весной и осенью, в теплое время года. Одежда должна быть удобной, легкой и чистой. На открытом воздухе заниматься детям лучше в спортивном костюме, обувь должна быть на резиновой подошве, в помещении форма - спортивные трусы, майка, спортивная обувь.

Измерение физического развития и функционального состояния детей проводятся медицинским работником дошкольного учреждения. Измерение физической подготовленности – инструктором по физической культуре и/или тренером-преподавателем. Все данные обследования заносятся в протокол тестирования отдельно для девочек и мальчиков по каждой возрастной группе или в карту педагогического контроля за формированием основных движений у дошкольников.

Результаты врачебного обследования и индивидуальные назначения по вопросам общего и двигательного режима, величине физической нагрузки, методике проведения закаливающих мероприятий заносятся в карту

индивидуального развития ребенка и доводятся до сведения преподавателей групп.

В процессе проведения занятий с детьми 4-9-летнего возраста необходимо соблюдать требования к условиям организации занятий. Любая деятельность, а особенно физическая, может осуществляться лишь под непосредственным контролем и наблюдением со стороны преподавателя.

В спортивном зале и на спортивной площадке должны быть созданы условия, обеспечивающие охрану жизни и здоровья детей.

- Инвентарь, используемый детьми, необходимо располагать на высоте, не превышающей уровня груди.
- Помещение, в котором организуется физкультурная деятельность, должно быть чистым, светлым, хорошо проветриваемым; освещенность должна соответствовать установленным санитарно-гигиеническим нормам.
- Запрещается перенос детьми тяжестей весом более 2-2,5 кг (для ребенка старшего дошкольного возраста).
- Категорически запрещается привлекать детей к труду, представляющему угрозу инфицирования (уборка зала).
- Преподаватель должен соблюдать требования к оборудованию и материалам. - Оборудование, которым пользуются дети, должно по своим размерам соответствовать их возрастным показателям. В пользование детям даются только исправные и безопасные предметы.
- Запрещается использование в работе оборудования и инструментов, предназначенных для взрослых.
- Все оборудование и инструменты должны быть аккуратно, удобно и рационально размещены, содержаться в чистом, исправном состоянии. Все колющие, режущие предметы должны храниться в недоступном для детей месте.

3.2.1. Требования к методике руководства физкультурной деятельностью дошкольников и детей младшего школьного возраста

- Обучая детей различным умениям и навыкам, приемам выполнения движений, преподаватель должен обеспечить правильный показ движения.
- При организации занятия следить за тем, чтобы дети самовольно не использовали снаряды и тренажеры.
- Не допускать нахождения детей в зале или на спортивной площадке без присмотра, следить за организованным входом и выходом детей из зала.
- При проведении занятия следить за правильным выбором места проведения, так, чтобы в поле зрения находились все дети.
- При выполнении упражнений с предметами (палки, обручи, мячи и пр.) следить за достаточным интервалом и дистанцией между детьми.
- Осуществлять постоянный контроль за сохранением правильной позы и осанки детей во время занятия.
- Наблюдать за состоянием детей, не допускать их переутомления. В случае появления внешних признаков переутомления преподаватель предлагает ребенку отдохнуть, а затем переключиться на более спокойную деятельность.

- Преподаватель в обязательном порядке знакомит детей с правилами поведения на занятии и систематически контролирует их выполнение.
- Для организации занятий, укрепляющих здоровье дошкольников важно неукоснительно соблюдать технику безопасности и содействовать профилактике травматизма среди занимающихся.

### 3.2.2. Безопасность жизнедеятельности

- Учить детей беречь свое здоровье (не ходить в мокрой обуви, влажной одежде), следить за своим самочувствием (устал после длительного бега - отдохни и др.).
- Объяснять детям, как оберегать глаза от травм, яркого солнца, попадания песка, пыли; не смотреть телепередачи длительно и на близком расстоянии от экрана; строго регламентировать по времени занятия с компьютером, следить за осанкой.
- Запрещать употреблять без контроля со стороны взрослого лекарства, витамины, незнакомые растения, ягоды, грибы и др.
- Стремиться максимально смягчать воздействия на ребенка неблагоприятных физических и психологических факторов; регулировать характер отношений со сверстниками.

### 3.2.3. Основные причины травматизма детей на занятиях

#### 1. Нарушение правил организации занятий:

- проведение занятий с большим числом детей на одного преподавателя, чем полагается;
- нахождение детей в зале без присмотра преподавателя и неорганизованный вход и выход из зала;
- самовольный доступ к снарядам и тренажерам;
- неправильный выбор преподавателем места при проведении занятия, когда часть детей находится вне его поля зрения;
- недостаточные интервал и дистанция между детьми при выполнении групповых упражнений.

#### 2. Нарушения в методике преподавания:

- форсированное обучение сложным, связанным с риском и психологическими трудностями для ребенка упражнениями без достаточной его, подготовленности;
- чрезмерная нагрузка на ребенка в ходе занятия, связанное с этим значительное утомление, приводящее к снижению концентрации внимания;
- излишнее эмоциональное возбуждение, вызванное выполнением сложных упражнений, игр, эстафет.

#### 3. Нарушение санитарно-гигиенических условий и формы одежды:

- недостаточная освещенность зала или площадки для занятий;
- отсутствие вентиляции;
- неудобная, сковывающая движения и затрудняющая теплообмен одежда; - скользкая подошва обуви, высокий каблук, незавязанные шнурки;
- посторонние колющие предметы на одежде или в карманах (значки, булавки, заколки, мелкие игрушки и другое);
- бусы, цепочки, тесемки, завязывающиеся на шее;

- длинные, не убранные в косу или не подобранные под резинку волосы у девочек; - очки у плоховидящих детей, не закрепленные на затылке резинкой;
4. Отсутствие систематического врачебного контроля за физическим состоянием детей: - чрезмерность нагрузки для детей, недавно перенесших заболевания;
- отсутствие систематической (2 раза в год) диспансеризации детей;
  - отсутствие сведений о хронических заболеваниях и травмах.
5. Недооценка значения страховки и помощи:
- неправильна страховка или ее отсутствие при выполнении сложных упражнений на гимнастических снарядах, при выполнении основных видов движений;
  - отсутствие матов под снарядами и тренажерами.
6. Нарушение техники безопасности, неудовлетворительное состояние мест занятий, инвентаря, оборудования:
- малые размеры зала или площадки для занятий;
  - неровности пола, щели между татами, незакрепленные татами;
  - неисправность татами (разрывы, разошедшиеся швы);
  - неисправность снарядов и тренажеров, ненадежность крепления, разболтанность соединений, незатянутые гайки, торчащие болты и шурупы;
  - неправильная, излишне скученная расстановка снарядов и тренажеров, при которой дети мешают друг другу выполнять упражнения;
  - плохо закрепленные и неисправные электрические выключатели, розетки;
  - низко повешенные декоративные растения, украшения, светильники;
  - отсутствие защитных сеток на вентиляторах, до которых могут дотянуться дети;
  - расположение магнитофона или проигрывателя в доступном для детей месте;
  - колонны и выступы, не обитые мягким материалом; отсутствие ярких наклеек на стеклянных - дверях на уровне глаз ребенка;
  - свободный доступ детей к окнам, открытым для проветривания;
  - отсутствие телефона в доступном месте;
  - отсутствие в легкодоступном месте аптечки первой медицинской помощи.
  - для соблюдения техники безопасности при изучении двигательных действий дзюдо необходимо проводить занятия на татами ТУ 9616-005-47331365-2005.
7. Преподавателям категорически запрещается включать в содержание занятий двигательные действия, не предусмотренные программой или повышающие риск травматизма: положения упора головой в татами, борцовского моста, перекидки из упора головой в татами на борцовский мост, забегания на борцовском мосту, стойка на голове и руках с выпрямленными ногами.
8. В процессе занятий необходимо реализовывать важнейшую задачу по формированию навыков безопасного падения. Развитые в детском возрасте, они сохраняются всю жизнь, предохраняя человека от травм.

### 3.2.4. Врачебный и педагогический контроль в системе занятий

Контроль за физическим воспитанием детей дошкольного возраста включает следующие показатели:

- Динамическое наблюдение за состоянием здоровья и физическим развитием детей. Оно осуществляется при углубленных осмотрах врачами дошкольных учреждений или поликлиники.

- При первичном обследовании дается оценка состояния здоровья, физического развития ребенка, физической подготовленности, функциональных возможностей организма и решается вопрос об индивидуальных назначениях при занятиях физическими упражнениями и различных видах закаливающих процедур.

- При повторных обследованиях оценивается динамика состояния здоровья и физического развития детей, учитывается эффективность воздействия средств физического воспитания.

- С целью осуществления индивидуального подхода при назначении различных средств физического воспитания выделяются две группы детей:

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

- ослабленная группа, имеющая ограничения временного характера в величине и интенсивности физической нагрузки и объеме закаливающих мероприятий. Дети, отнесенные к ослабленной группе, должны иметь индивидуальные назначения закаливающих мероприятий, в рамках всех разделов физического воспитания в детском саду, получать более низкую физическую нагрузку. Для этого преподаватель при проведении физкультурных занятий, утренней гимнастики, подвижных игр, начальных форм упражнений должно уменьшать число повторений каждого упражнения. С такой же нагрузки должны начинать дети, вернувшиеся в дошкольное образовательное учреждение после болезни (ОРЗ, обострение хронического тонзиллита, хронического бронхита и других).

1. Медико-педагогические наблюдения за организацией двигательного режима определяются методикой проведения и организацией занятий физическими упражнениями и их воздействием на организм ребенка. Проводится контроль за осуществлением системы закаливания.

2. Контроль за санитарно-гигиеническим состоянием мест проведения занятий (помещение, участок), физкультурного оборудования, спортивной одежды и обуви.

3. Санитарно-просветительская работа по вопросам физического воспитания дошкольников среди персонала дошкольного учреждения и родителей.

Таким образом, врачебный контроль за юными воспитанниками предусматривает:

1) углубленное медицинское обследование (при поступлении в группу);

2) врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;

3) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

4) контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

5) Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – ежегодный допуск к занятиям здоровых детей.

#### 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Критерии результативности и формы подведения итогов освоения программы

Основными критериями оценки результатов работы и подготовленности обучающихся для перехода в следующую группу, являются регулярность в посещении занятий, рост физической (по итогам тестовых заданий) и психологической подготовленности занимающихся, достижение положительных результатов в соревнованиях, позитивные отзывы обучающихся и их родителей (законных представителей) о процессе обучения, создание коллектива единомышленников среди обучающихся.

Критериями оценки достижений обучающегося является результативное участие в соревнованиях различного уровня. Оценка качества подготовленности обучающихся и уровня тренировочных занятий является сдача обучающимися нормативов по ОФП и достижениями в спортивных соревнованиях.

Одним из основных критериев оценки результатов занятий должны служить изменения в состоянии здоровья занимающихся - отсутствие или уменьшение по сравнению с предыдущим периодом занятий простудных заболеваний, исправление нарушений опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы (если таковы имелись) по результатам ежегодного всестороннего обследования в поликлинике по месту жительства.

Одним из наиболее существенных показателей в реализации Программы является высокий уровень сформированности у обучающихся основных двигательных навыков, необходимых в жизни (ходьба, бег, прыжки, лазание). По освоению Программы обучающиеся должны обладать элементарными знаниями из области анатомии, физиологии, гигиены, психологии, методики тренировки различных двигательных качеств и освоения техники избранного вида спорта.

Ребёнок регулярно посещает тренировочные занятия, основные двигательные навыки (ходьба, бег, прыжки, лазание) сформированы на устойчивом уровне (метод оценки - визуальное наблюдение тренера-преподавателя.), наблюдается рост физических качеств: силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации (метод оценки – освоение двигательными навыками). Знает и соблюдает санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

Произошёл рост и укрепление всех систем организма, в том числе укрепление иммунной системы обучающегося (метод оценки - уменьшение количества простудных заболеваний, по отзывам родителей).

Повысились показатели физического развития (механизм оценки - сдача контрольных нормативов по ОФП), произошло повышение уровня технической подготовки в соответствии с возрастными требованиями, т.е. у обучающихся наблюдается дальнейшее развитие ОФП и СФП.

-Продолжается рост технического мастерства в соответствии с возрастными требованиями. -Здоровый образ жизни - часть их мировоззрения, создан коллектив единомышленников. -Обучающиеся участвуют в соревнованиях и мероприятиях Учреждения.

В результате освоения Программы, обучающиеся должны окрепнуть физически, меньше болеть, почувствовать потребность в ведении здорового образа жизни, уметь реализовать эту потребность благодаря занятиям избранным видом спорта,

а также качественно освоить технику избранного вида спорта в пределах требований Программы.

Подтверждением успешности освоения данной Программы служат следующие показатели:

- стабильный состав и минимальный уход занимающихся из группы;
- рост функциональных возможностей детей (по данным медицинских осмотров и специальных тестов);
- успешная сдача тестовых заданий и упражнений; - успешные выступления на соревнованиях.

Результатом реализации Программы является формирование знаний, умений, навыков в избранном виде спорта и вовлечение обучающихся в систему регулярных занятий

#### 4.2. Комплексы тестовых заданий и упражнений

Успешное освоение обучающимися содержания Программы во многом зависит от правильного контроля за их подготовленностью. Основным методом являются контрольные испытания и тесты (пробы), с помощью которых определяется состояние тренированности, уровень развития физических качеств и другие показатели.

Содержание и методика тестовых заданий:

-Физическое развитие

Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

-Теоретическая подготовка

Специальные знания проверяются систематически при помощи контрольных бесед во время практических тренировочных занятий, для чего выделяется время (5-10 мин).

-Физическая подготовка (дзюдо)

-Техническая подготовка по виду спорта (дзюдо)

Контрольные и переводные нормативы

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения и от возраста дзюдоистов. Для СОГ выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки.

Основные критерии оценки работы тренера-преподавателя, которые могут служить основанием для оценки занимающихся:

При оценке уровня физической подготовленности необходимо учитывать, что здесь приводятся усредненные значения контрольных упражнений без учета весовых категорий учащихся.

Тестирование общей физической подготовленности осуществляется в конце учебного года.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня физической подготовленности

→ Бег на 30 м выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

→ Челночный бег 3х8 (3х10) выполняется с максимальной скоростью. учащийся встает у стартовой линии лицом к стойкам, по команде обегает стойки. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

→ Подтягивание на нижней перекладине из положения виса (ноги прямые упираются в стену) выполняется максимальное количество раз, хватом сверху, и.п. – вис на перекладине (ноги прямые упираются в стену), руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок находится выше уровня перекладины. Каждое последующие подтягивание выполняется из и.п. запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа рук, засчитывается количество полных подтягиваний.

→ Подтягивание на перекладине из положения виса выполняется максимальное количество раз, хватом сверху. И.п. – вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок находится выше уровня перекладины. Каждое последующие подтягивание выполняется из и.п. запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа рук, засчитывается количество полных подтягиваний.

→ Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз. И.п. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда учащиеся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. при выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

→ Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Занимающийся встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, и толчком двумя ногами при взмахе рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из двух попыток в сантиметрах.

→ Подтягивание на перекладине из положения виса выполняется максимальное количество раз за 20с, хватом сверху. И.п. – вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок находится выше уровня перекладины. Каждое последующие подтягивание выполняется из и.п. запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа рук, при выполнении подтягивания за 20с засчитывается количество полных подтягиваний.

→ Подъем туловища лежа на спине, ноги согнуты закреплены, руки согнуты за голову, грудью коснуться колен. Запрещено отрывать руки из-за головы (кол-во раз).

→ Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз за 20сек. И.п. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда учащиеся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. при выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

→ Из положения лежа на татами – время 10 подъемов ног до касания татами за головой, засчитываются только движения, выполненные от момента отрыва ног от татами до соприкосновения ног с татами за головой. Результат фиксируется с точностью до 0,1с.

#### 4.3. Методические указания по организации тестирования обучающихся

Освоение Программы завершается тестированием обучающихся. При проведении тестирования обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Критерии к результатам освоения Программы установлены в соответствии с возрастными требованиями и психофизиологическими особенностями обучающихся.

Для проведения тестирования выделяются учебные часы, распределенные таким образом, чтобы контроль подготовленности осуществлялся в начале и в конце учебного года. Испытания проводятся в виде сдачи практических тестов и заданий.

### 5. СПИСОК ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. А.О.Акопян, В.В.Кащавцев, Т.П.Клименко «Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва»; допущенной Федеральным агентством по физической культуре и спорту в 2008г.

2. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996. - 47 с.

3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.

4. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 368 с.

5. Теория и методика физической культуры: Учебник /Под. Ред. Проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. –с.146-156

6. Аккуин, Д. Ю. Модель построения тренировки юных дзюдоистов на начальных этапах подготовки//Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. –СПб.: 2012. -№ 1. -С 7. Шулика, Ю.А. Дзюдо. Базовая технико-тактическая подготовка для начинающих. / Ю.А.

Шулика, Я.К. Коблев, Ю.М. Схаляхо и др. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006.