

УТВЕРЖДЕНА  
приказом от 01.09.2017 г. №154  
рассмотрена и рекомендована к  
утверждению на заседании педагогического совета  
протокол от 30.08.2017 №1

**ПРОГРАММА**  
**ДЛЯ СПОРТИВНО - ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП**  
**«ОБУЧЕНИЕ ЕДИНОБОРСТВАМ»**

**Срок реализации: 2 года**

Авторы: тренеры-преподаватели  
МАУДО ДЮСШ №6 Насонкин В.А.,  
Рязанов С.А.

**Тамбов, 2017**

## 1. Содержание

№ п/п	Наименование раздела программы	Стр.
1.	Содержание	2
2.	Пояснительная записка	3
3.	Учебный план	5
4.	Содержание учебного плана	6
5.	Информационное и материально-техническое обеспечение	20

## 2. Пояснительная записка

Программа предназначена для занятий единоборствами. Основными формами тренировочного процесса являются: групповые тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядности), методы упражнений игровой и соревновательный. Главное средство в занятиях с детьми этого возраста - подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что даёт возможность проводить занятия более организованно и целенаправленно. Большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной с одной стороны на координационные, специфические требования выполнения технических действий, с другой - на обеспечение определённых навыков самостраховки при обучении выполнения технических действий борьбы. Обучение технике борьбы на этом этапе носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам. Поэтому минимальный возраст для зачисления в группу – 5 лет, максимальный возраст – 17 лет, при условии, что в группе разница в возрасте детей и подростков не превышает 3 лет.

Цель программы: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, содействие разностороннему развитию личности, самореализации, привитие навыка здорового образа жизни посредством занятий единоборствами.

Задачи программы:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям спортом (вообще);
- овладение основами техника выполнение обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- воспитание трудолюбия;
- воспитание и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости и гибкости);
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий борьбой.

Наполняемость групп и объем тренировочной нагрузки

Минимальная наполняемость групп (чел)	Максимальный количественный состав группы (чел)	Максимальный объем тренировочной нагрузки(ч/нед)
5	20	3

### Тренировочные нагрузки

Параметры нагрузок	Нагрузки
Количество тренировок в неделю	2/3
Количество тренировок в день	1
Продолжительность тренировок, мин	45
Количество комбинаций	До 3-4

Реализация программы осуществляется муниципальным автономным учреждением дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа №6», а также может быть рекомендована инструкторам-методистам по физическому воспитанию учреждений дошкольного образования.

Учебный план рассчитан на 156 часов в год (3 раза в неделю). Продолжительность каждого занятия – 45 минут.

В группы зачисляются дети, желающие научиться плавать и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

Основными формами работы в образовательном процессе являются: групповые и индивидуальные занятия, теоретические занятия (беседы, просмотр учебных фильмов).

По окончании всего периода обучения в спортивно-оздоровительной группе учащиеся могут быть переведены в группу начальной подготовки второго года обучения при условии успешной сдачи промежуточной аттестации.

### 3. Учебный план

<b>Предметная область</b>	<b>1 год обуч.</b>	<b>2 год обуч.</b>	<b>Итого, за весь период обучения</b>
<b>Теория и методика физической культуры и спорта</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>19</b>
<b>ОФП и СФП</b>	<b>52</b>	<b>51</b>	<b>103</b>
Общая физическая подготовка	40	38	78
Специальная физическая подготовка	12	13	25
<b>Основы техники и тактики единоборств</b>	<b>71</b>	<b>66</b>	<b>143</b>
<b>Участие в соревнованиях</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>
<b>Медицинский контроль</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>
<b>Другие виды спорта и подвижные игры</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>19</b>
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>16</b>
<b>ИТОГО</b>	<b>156</b>	<b>156</b>	<b>312</b>

#### 4. Содержание учебного плана

##### Теория и методика физической культуры и спорта

№ п/п	Тематика занятий	Кол-во часов
1.	Техника безопасности при занятиях единоборствами	1/1
2.	Становление и развитие различных видов единоборств	1/2
3.	Краткие сведения о строении организма человека	2/2
4.	Личная гигиена	1/1
5.	Гигиенические знания и навыки закаливания, режим питания	1/1
6.	Врачебный контроль и самоконтроль	1/1
7.	Правила соревнований по дзюдо, самбо рукопашному бою	2/2
<b>Всего часов</b>		<b>9/10</b>

Содержание раздела: «Теория и методика физической культуры и спорта»

Тема №1. Техника безопасности при занятиях единоборствами. Правила поведения в спортивном зале дзюдо и самбо. Предупреждение несчастных случаев и заболеваний при занятиях борьбой.

Тема №2. Становление и развитие различных видов единоборств.

Понятия единоборства и боевых искусств. Классификация единоборств. Примеры единоборств. Международные виды единоборств. История первых соревнований по борьбе. Развитие борьбы дзюдо и самбо в России.

Тема №3. Краткие сведения о строении организма человека. Строение и функции организма человека. Строение и функции опорно-двигательного аппарата. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок.

Тема №4. Личная гигиена.

Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале борьбы.

Тема №5. Гигиенические знания и навыки закаливания, режим питания. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.

Тема №6. Врачебный контроль, самоконтроль.

Необходимость врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Первая помощь при ушибах, растяжениях и порезах.

Тема №7. Правила соревнований.

Определение победителя в схватке. Весовые категории в дзюдо, самбо, рукопашном бое. Процедура взвешивания.

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли.

Теоретическая подготовка проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов, бесед в начале тренировочного занятия или в форме объяснений во время отдыха. Кроме этого, могут проводиться специальные занятия по теоретической подготовке в форме непродолжительных лекций, семинаров или методических занятий. Эффективность усвоения теоретико-методических знаний существенно повышается за счёт использования учебных кино- и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

### **Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка**

Общая физическая подготовка (ОФП) - это процесс развития двигательных способностей, не специфичных для избранного вида спорта, но косвенно влияющих на успех в спортивной деятельности. Разносторонняя ОФП направлена на укрепление здоровья и развитие всех мышечных групп и двигательных способностей с привлечением средств и методов подготовки их других видов спорта, выполняемых в несоревновательных режимах.

Для повышения уровня общего физического развития занимающихся, способствующего быстрому и качественному освоению навыка борьбы дзюдо и самбо, используются разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: строевые и общеразвивающие гимнастические упражнения; спортивные и подвижные игры, легкоатлетические упражнения, ходьба на лыжах, плавание.

Общеразвивающие физические упражнения применяются в целях:

- повышения уровня общего физического развития занимающихся;
- совершенствования основных физических качеств, определяющих успешность обучения и тренировки в дзюдо и самбо (координация движений, сила, быстрота, выносливость, подвижность в суставах);
- организации внимания занимающихся и предварительной подготовки к изучению основного учебного материала.

### **Основные строевые упражнения на месте и в движении**

1. Ходьба с активными наклонами головы вперед, назад, вправо и влево. На каждый шаг выполнить два движения головой.
2. Ходьба с круговыми движениями головой. Темп - два движения в одну секунду.
3. Ходьба с поворотами на каждый шаг в сторону впереди стоящей ноги с фиксацией взгляда на партнере, идущем сзади.
4. Исходное положение (и.п.) - ноги врозь, руки на поясе. Попеременные наклоны: 1-2 - вперед-назад; 3-4 - вправо-влево.
5. И. п. - стойка ноги врозь, руки вперед - в стороны. 1-2 - маховое движение правой ногой к левой руке;

6. И. п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-4 - круговое движение туловища вправо; 5-8 - то же влево.
7. И. п. - основная стойка (о.с). 1-4 - упор присев, голову наклонить вперед; 2 - упор лежа, голову наклонить назад;
8. И. п. - стойка ноги врозь, наклон вперед, руки вверх. 1-4 - вращательное движение туловищем по восьмерке влево. 5-8 - то же вправо.
9. И. п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - поворот туловища вправо, присед на левой ноге; 2 - й. п., поворот туловища влево, присед на правой; 4 - и. п.
10. И. п. - о. с. 1 - прыжок на месте, руки к плечам; 2- прыжок с поворотом вправо, руки вверх; 3 - прыжок на месте, руки к плечам; 4 - прыжок с поворотом влево, руки вниз.
11. И. п. - ноги врозь. Выполнить 5 круговых движений туловищем - 5 глубоких приседаний с выпрыгиванием вверх - о. с, удерживать равновесие 3-5 с.
12. И. п. - о. с. Правую ногу назад, руки вперед, равновесие на левой ноге. То же на правой. Равновесие удерживать 10-15 с.
13. И. п. - стойка ноги врозь на носках, руки вперед. 1-4 - 4 поворота головы вправо и влево, удерживать равновесие 8-10 с.
14. И. п. - стойка, левая нога впереди на носке, руки вперед. Удерживать равновесие в и. п. с закрытыми глазами 10-15 с.
15. И. п. - равновесие на одной ноге с закрытыми глазами. 1—2 - согнуть маховую ногу к груди, руками взяться за колено; 3-4 - опустить ногу и отвести ее, согнутую в колене, назад.
16. И. п. - равновесие, стоя на носке (пятка высоко от опоры), другая нога согнута под прямым углом вперед, руки в стороны. Удерживать равновесие в и. п. 7-10 с. То же с закрытыми глазами.
10. И. п. - стоя, ноги врозь, на одной линии, пятка левой касается носка правой (то же с другой ноги), руки вперед в стороны. Удержание равновесия в и. п. с поворотами головы вправо-влево.
11. И. п. - то же самое. Удержание равновесия в и.п. с одновременным наклоном головы вправо-влево.

### **Прыжки и метание**

Прыжки в длину и высоту с места. Прыжки через простые препятствия. Метание теннисных и баскетбольных мячей в цель и на дальность. Лазание по гимнастической стенке, лестнице, канату.

### **Упражнения с гимнастической палкой**

Наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку; упражнения вдвоём с одной палкой (с сопротивлением); сочетание движения рук с движением туловища.



### **Упражнения с теннисным мячом**

Броски и ловля из положения сидя (стоя, лёжа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель, мишень и на дальность; броски в цель (соревновательного характера).

### **Акробатические упражнения**

Кувырки, повороты, подъёмы. Кувырки вперёд, назад; кувырок через препятствие (мешок, чучело, стул, верёвочку и др.); кувырок - одна нога вперёд; кувырок через левое (правое) плечо. Перевороты боком, переворот вперёд.

### **Упражнения для укрепления моста**

Движения в положении на мосту вперёд-назад, с поворотом головы, с различными положениями рук, стоя на двух ногах.

### **Простейшие формы борьбы**

Отталкивание руками, стоя правым (левым) боком друг к другу. Перетягивание из положения сидя ноги врозь, упираясь ступнями. Выталкивание с ковра, сидя спиной друг к другу, упираясь ногами и руками. Выталкивание или вынесение партнёра на ковёр в стойке.

Выведение из равновесия, стоя на одной ноге лицом друг к другу, без помощи рук.

Борьба за захват ноги, после захвата ноги противником, на коленях, ногами (лёжа), за предмет (мяч, гимнастическая палка), за площадь ковра в парах, за мяч между командами - стоя на коленях с применением захватов, подножек и т.д. «Бой петухов», «Бой всадников».

### **Упражнения в самостраховке и страховке партнёра**

Отталкивание руками от ковра из упорного лёжа; падение на ковёр, стоя грудью (боком, спиной) к нему, с приземлением на полусогнутые руки, напряжённое падение на татами при проведении приёмов; падение при проведении приёмов, не выставляя руки (не упираясь руками в ковёр).

### **Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка (СФП) - это процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. Основные средства СФП - соревновательные и специально-подготовительные упражнения.

Специальные физические упражнения направлены на развитие специальных качеств дзюдоиста и самбиста. Специальная физическая подготовка основывается на общей подготовке. Она углубляет и развивает двигательные способности.

## **Основы техники и тактики единоборств**

Стойки дзюдоиста и самбиста: левосторонняя, правосторонняя, фронтальная.  
**Самостраховка:** на левый бок, на правый бок, на спину, кувырок через плечо со страховкой.

### **Начальные технические действия.**

1. Основные захваты: рукав-отворот, рукав-ворот, рукав-пояс и т.д.
2. Передвижения в парах: вперед, назад, вправо-назад, влево-назад и т.д., основные захваты.

### **Основные технические действия.**

#### **Броски НАГЕ - ВАЗА.**

1. Бросок через бедро (О - ГОШИ)
2. Бросок захватом за подколенный сгиб изнутри (КАТА - АШИ - ДОРИ)
3. Выведение из равновесия рывком (УКИ - ОТОШИ)

#### **Партер - НЕ - ВАЗА**

1. Удержание сбоку (КЕСА - ГАТАМЕ)
2. Удержание со стороны головы захватом пояса (КАМЕ - ШИХО -ГАТАМЕ)

## **Техника дзюдо, самбо, рукопашного боя**

### **Простейшие способы тактической подготовки.**

1. Использование усилий партнера для проведения бросков.

### **Психологическая подготовка.**

Психическая подготовка направлена на решение задач общего характера, на развитие личности спортсмена, на достижение максимальной результативности. Психическая подготовка включает в себя:

\* выполнение тренировочных заданий;

\* преодоление трудностей, возникающих в ходе тренировочного процесса. Прежде всего необходимо, чтобы обучающиеся в полном объеме представили смысл понятий:

а) мораль как правила нравственности, а нравственность - правила определенного поведения, душевные (духовные) качества, необходимые человеку в обществе;

б) совесть как чувство нравственности, ответственность за свое поведение перед обществом, независимо от того, наблюдает ли оно его поступки;

в) этика как одна из форм идеологии, учение о морали, принципах норм поведения в обществе;

г) этикет как установленный порядок поведения в обществе.

В задачу морально-этической подготовки входит воспитание таких нравственных качеств, как:

\* коммуникативность в конфликтных ситуациях;

\* дисциплинированность в общественных контактах;

\* дисциплинированность в работе и быту;

\* порядочность в индивидуальных контактах;

- \* экологическая нравственность;
- \* общественная активность;
- \* уважение к старшим;
- \* уважение к товарищам;
- \* уважение к более слабым;
- \* трудолюбие;
- \* благородство поступков;
- \* уважение интересов общества;
- \* честность;
- чувство совести (ответственности перед самим собой и обществом за своё поведение).

Воспитание морально-этических качеств начинается с регулярных дежурств по обеспечению чистоты в спортивном зале. Особенно удобным местом для воспитательной работы является спортивно-оздоровительный лагерь, где обучающийся непрерывно находится под надзором тренера, где коллектив воспитывает человека, а он является членом этого коллектива и сам принимает участие в процессе воспитания. Воспитывая других, воспитываешь себя.

При организации волевой подготовки необходимо привить чувство гордости каждого за свою способность противостоять сиюминутным прихотям.

Основной задачей эмоциональной подготовки является повышение толерантности (уверенность в себе, устойчивость к сбивающим факторам) и избавление от фрустрации (боязнь, неуверенность).

#### Тактическая подготовка

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

Тактика ведения поединка:

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

#### Психологическая подготовка

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

*Для воспитания настойчивости.* Освоение приемов в обе стороны, слитное выполнение демонстрационного комплекса, поддержание равновесия

при выполнении бросков, выполнение бросков на «фоне усталости».

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

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

Средства других видов деятельности:

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

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

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

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

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

### **Участие в соревнованиях**

Планируются только подготовительные и контрольные соревнования. Они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведется. Основной целью соревнований является: контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности тренировочной деятельности.

### **Медицинский контроль**

В начале и в конце учебного года все учащиеся проходят медицинское обследование.

Цель медицинского обследования – всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Основными задачами медицинского обследования в спортивно-оздоровительных группах является контроль состояния здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача. Медицинское заключение выдаётся врачом-педиатром по месту жительства.

## **Система знаний и умений по итогам обучения по программе:**

### ***Учащиеся должны знать:***

- понятие «физическая культура», ее для укрепления здоровья, физического развития граждан РФ, роль ФК в воспитании трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.

- историю развития дзюдо в мире и в России. Достижения спортсменов России на мировой арене. Права и обязанности спортсмена.

- анатомо-морфологические особенности и основные системы организма. Костная система и ее функции. Физиологические системы организма. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Влияние на организм нагрузок разной мощности. Восстановительные мероприятия в спорте. Биологические ритмы и работоспособность. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа;

- физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменения в строении и функции мышц под влиянием нагрузок. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движения. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости, как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки;

- понятие о гигиене и санитарии. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Понятие о кислородном запросе и долге. Максимальное потребление кислорода. Аэробный и анаэробные процессы энергообеспечения. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Примерные нормы пищевых продуктов для суточного рациона юных спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Сердечнососудистая система. ЧСС как показатель напряженности работы сердца. Гигиеническое значение кожи, уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня. Значение сна, утренней гимнастики в режиме спортсмена. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков и наркотиков. Профилактика вредных привычек;

- простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика.

Закаливание организма, его виды. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, при занятиях спортом, их предупреждение. Пути распространения заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий дзюдо, оказание первой медицинской помощи. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировкам и соревнованиям. Техника безопасности во время занятий в спортивном зале, на спортивной площадке, на водоемах. Общие основы фармакологического обеспечения в спорте. Профилактике допинга применения допинга среди спортсменов;

- подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов;
- простейшие способы самозащиты, способы защиты от захватов и обхватов, расслабляющие удары в болевые точки, освобождение от обхватов туловища спереди и сзади, освобождения от удушения, освобождение от захватов за руки и одежду;
- правила проведения соревнований., весовые категории, возрастные группы, правила судейства: ход и продолжительность схватки, борцовский ковёр, критерии оценки приёмов.

***Учащиеся должны уметь:***

- выполнять строевые упражнения, ходьбу, бег, прыжки, лазанье, упражнения для развития силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости, бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, кувырки вперед и назад, приседания на месте, прыжки вверх.
- выполнять акробатические элементы: кувырок вперед, кувырок назад, боковой кувырок, перекаты, гимнастический мост, стойку на голове;
- выполнять основные способы страховки соперника при броске.
- выполнять стойки, передвижения и захваты;
- выполнять основные стойки: высокая и низкая, правосторонняя и левосторонняя, дистанция; захваты: односторонний и двухсторонний, за отворот, за ворот; захваты за ноги, руки, шею, рукава, пройму и пояс куртки.
- играть в подвижные игры с мячом и специализированные игры для юных борцов;
- выполнять падение вперед и падение назад из положения приседа, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях, кувырок вперед через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и руках, кувырок вперед из положения стоя, держась за руку партнёра.
- выполнять технические приемы борьбы лёжа, захваты, выведение из равновесия;
- играть в игры с элементами борьбы в стойке, выполнять упражнение «борцовский мост».

## Промежуточная аттестация

### Комплекс контрольных упражнений для тестирования уровня подготовленности в спортивно-оздоровительных группах

Для определения уровня общей физической подготовленности юных пловцов используются следующие упражнения:

- бег 30 м. из положения высокого старта (оценка быстроты);
- челночный бег 3 x 10 м. (оценка координации движений);
- наклон вперёд, стоя на возвышении (оценка гибкости);
- прыжок в длину с места (оценка скоростно-силовых качеств);
- подтягивание на перекладине (мальчики – высокая перекладина, девочки – низкая), количество раз (оценка силы);
- шестиминутный бег, количество метров (оценка выносливости).

#### Бег 30 метров с высокого старта

Оборудование: секундомер, флажки.

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

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

#### Челночный бег 3 x 10 м.

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

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

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

#### Наклон вперёд, стоя на возвышении

Оборудование: гимнастическая скамейка, линейка.

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

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

### Прыжок в длину с места.

Оборудование: рулетка, мел, линейка.

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

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

### Подтягивание на перекладине

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

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

Оценка результата. Результат оценивается количеством подтягиваний.

### Шестиминутный бег

Оборудование: секундомер, свисток.

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

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

## **Другие виды спорта и подвижные игры**

### **Футбол**

Удары по мячу левой и правой ногой на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы.

### **Плавание**

Обучение умению держаться на воде. Плавание произвольным способом на скорость и выносливость. Простейшие прыжки в воду (вход в воду ногами и головой). Игры на воде.



Различные подвижные игры, комбинированные эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, расстановкой и собиранием различных предметов, лазанием и перелезаниями.

## **Подвижные игры**

### **«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.

### **«Борьба с использованием поясов»**

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

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

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

### **«Борьба с использованием платков, завязанных на голени»**

Та же игра, но обе команды выстраиваются друг напротив друга, и у каждого игрока на левой голени завязан платок (узел затягивать не очень туго). Противник должен правой рукой овладеть этим платком. Соревнуются парами или командами, каждый захват приносит очко. Вторую партию играют, завязав платок на правой голени, противник должен схватить его левой рукой.

### **«Преграды»**

Игроки выстраиваются в две шеренги, садятся друг против друга в шахматном порядке, вытянув ноги до уровня коленей напротив сидящего. Первый номер берет в руки набивной мяч и становится рядом с последним игроком; он передает по полу мяч второму номеру, который становится с другого конца.

Чтобы пропустить набивной мяч, все сидящие ученики отодвигаются назад и поднимают ноги; как только мяч пройдет, они возвращаются к своему исходному положению, а второй номер подбирает этот мяч и бежит, чтобы занять место первого номера, который, в свою очередь, садится рядом с игроками своей команды. Второй номер передает мяч третьему и т.д. до тех пор, пока все игроки не пройдут через прием и передачу мяча. Примечания: садиться надо всегда с той стороны, с какой идет подача мяча; можно

организовать соревнование между несколькими командами или между двумя группами одной команды.

#### **«Ушастый тюлень»**

Каждая команда делится на две группы, которые становятся лицом друг к другу на противоположных концах ковра, четные номера с одной стороны, нечетные - с другой.

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

#### **«Эстафета - игра в классики»**

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

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

Сыграть еще раз, но на другой ноге.

#### **«Эстафета с мячом»**

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

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

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

#### **«Игра с мячом в центре круга»**

Игроки становятся в круг лицом к центру. Там, в маленьком круге, стоит игрок с мячиком или легким мячом в руках.

По сигналу он бросает мяч одному из игроков и выбегает за круг, трижды огибая его. Тот, который получил мяч, должен догнать первого игрока, но только после того, как он положит мяч в центр и выйдет из круга там же, где вышел первый игрок.

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

#### **«Хлопнуть в ладоши и поймать мяч»**

Все игроки становятся в круг, держа руки за спиной; преподаватель с мячом в руках - в центре круга. Он подает мяч в произвольном порядке. Прежде чем поймать мяч, игрок должен хлопнуть в ладоши перед грудью. Тот, кто не успеет хлопнуть или хлопнет в ладоши, когда мяч предназначался не ему, должен сесть.

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

### **Самостоятельная работа**

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

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

Упражнения на гибкость, расслабление.

## 5. Информационное и материально-техническое обеспечение

### Список литературы

1. Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Авт. — сост. С В . Ерегина и др. / Национальный союз дзюдо. — М.: Советский спорт, 2006. — 212 с.
2. Дзюдо: Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений дзюдо) / Авт. — сост. С. В. Ерегина и др. — М.: Советский спорт, 2006. — 368 с.
3. Ерегина С. В., Тарасенко К. Н. Комплексная оценка физической подготовленности дзюдоистов // Детский тренер, 2007, № 2.
4. Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки. — М.: Лептос. 1994. — 368 с.
5. Лях В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. — М.: Terra-Спорт, 2000. — 192 с.
6. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. — М.: Советский спорт, 2005. — С. 590-591.
7. Семенов Л. А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты. — М.: Советский спорт, 2005. —С. 133.
8. Комитет по физической культуре и спорту. Главное спортивно методическое управление. Программа для ДЮСШ, СДЮСШОР и ШВСМ по дзюдо, Москва, 1987г.
9. Федерация дзюдо России. Федерация дзюдо г. Москвы. Кафедра борьбы. Российская государственная академия физической культуры. Программа для спортивных школ - по дзюдо, - Москва 1996г.
- 10.Верхошанский В.В. «Основы специальной физической подготовки спортсменов. - Москва, ФИС -1988г.
11. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. «Спортивная борьба» Москва, Просвещение 1993 г.

## Оборудование и инвентарь

Комплект спорттренажёров	1
Мешок боксёрский	5
Татами (комплекты)	3
Силовой тренажёр	1
Стойка с гантелями	1
Силовая станция	1
Мат гимнастический	7
Велоэргомер	1
Беговая дорожка	1
Универсальный тренажёр	1
Шлем для рукопашного боя	4
Накладки на руки	6
Защита голени с набивкой	6
Защита стопы	6
Перекладины	3
Скамейки гимнастические	4
Татами для единоборств	83
Татами 16*9	1
Татами дзюдо	25
Манекен для борьбы 35,50 кг	4
Манекен борцовский 25,35 кг	6
Груша LECO-12 кг	3
Груша боксерская (50 кг)	1
Груша боксерская (80 кг)	1
Канат	2
Мешок боксерский LECO – 50	3
Перчатки для рукопашного боя	4
Скамья многофункциональная	1
Татами (лист 1м*2м*4см)	44
Макивара для отработки ударов ногами	2