

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БЕРЕЗОВСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
МБУ ДО «Березовская СШ»

Протокол № 1 от 29.08.2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБУ ДО «Березовская СШ»

_____ С.А. Астахов

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
по видам спортивных единоборств**

Уровень сложности: базовый
Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации: 3 года

Авторы-составители:
инструкторы-методисты
МБУ ДО «Березовская СШ»

п. Березовка, 2025

Оглавление программы

1. Пояснительная записка:
 - вид деятельности;
 - нормативные основы разработки;
 - актуальность, педагогическая целесообразность программы;
 - отличительные особенности;
 - цель и задачи;
 - объём, формы обучения, возраст обучающихся;
 - ценностные ориентиры;
 - планируемые результаты.
2. Учебный план программы – приложение 1.
3. Тематическое планирование – приложение 2.
4. Контрольные нормативы – приложение 3.
5. Содержание общих разделов программы:
 - 5.1. Теоретические основы физической культуры и спорта
 - 5.2. Общая физическая подготовка.
6. Содержание образовательных модулей:
 - на основе вида спортивного единоборства «дзюдо»;
 - на основе вида спортивного единоборства «самбо»;
 - на основе вида спортивного единоборства «киокусинкай»;
 - на основе вида спортивного единоборства «тхэквондо ИТФ».
7. Методическое обеспечение программы:
 - 7.1. организация образовательного процесса;
 - 7.2. технологии и методики обучения.
8. Техника безопасности. Предупреждение травматизма.
9. Система контроля.
 - 9.1. формы контроля;
 - 9.2. соревновательная деятельность.

1. Пояснительная записка

Вид деятельности, нормативные основы разработки.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее – Программа) направлена на дальнейшее развитие творческих способностей, проявление культуры здорового и безопасного образа жизни и удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в систематических занятиях спортом, в частности – одним из видов спортивных единоборств: армрестлинг, бокс, дзюдо, рукопашный бой, самбо, тхэквондо.

Виды спортивных единоборств – это виды боевого искусства, имеющие глубокие исторические корни, это сложные виды спорта, включающие комплексность соревновательной деятельности, обширный технический и тактический арсенал, направлены на развитие у обучающихся познания и общего интеллекта, формирование собственной точки зрения, манеры общения.

Популярность спортивных единоборств высока среди молодого поколения, служит подъёму престижа военной и государственной службы в стране.

В условиях реализации Программы созданы условия для личностного и физического развития обучающихся, получение начальных и далее-более расширенных знаний, умений и навыков вида спорта, выявления способных обучающихся (мальчиков, девочек) и перевода их на дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.

Программа составлена на основе нормативно-правовых документов, определяющих физкультурно-спортивную её направленность.

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;

3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.06.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

4. Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;

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

6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта. ФГБУ «ФЦОМОФВ», 2022 г.

Актуальность, педагогическая целесообразность.

Программа разработана в соответствии с целевыми индикаторами Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации, высокой популярностью названных видов спорта среди подрастающего поколения для обеспечения развития двигательной сферы, необходимого уровня физического развития и подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни, сохранению личной уникальности в условиях, благоприятных для развития спортивной индивидуальности.

Программа направлена на освоение знаний в области физической культуры и спорта, оздоровление и физическое развитие обучающихся, на формирование таких физических, психических качеств и способностей, которые позволят освоить конкретный вид спортивного единоборства на высоком спортивном уровне.

Образовательная деятельность в рамках Программы способствует формированию у обучающихся жизненных ценностей, приобретению опыта самоорганизации и самоконтроля, может помочь в профессиональном самоопределении.

Используемые формы, средства, технологии и методики образовательной деятельности соответствуют достижению цели и задач Программы.

Отличительные особенности.

Программа имеет модульный принцип построения: включено содержание образовательных модулей на основе видов спортивных единоборств: армрестлинг, бокс, дзюдо, рукопашный бой, самбо, тхэквондо.

Разработано содержание образовательных модулей по годам обучения, в каждом образовательном модуле определены локальные задачи и планируемые результаты по годам обучения.

Программа имеет конкретную направленность в содержании разделов и тем относительно классификационного обоснования разработки общеобразовательных общеразвивающих программ в рамках модульной структуры, что обеспечивает решение общей цели и задач локальных соответственно году обучения, и подхода к планируемым результатам. Содержание образовательной деятельности относительно усложнения средств обучения определяется в тематическом планировании по годам обучения: 1, 2, 3 соответственно содержанию разделов и тем Программы.

Содержание средств обучения в образовательных модулях спортивных единоборств может быть дополнительно вариативным, разработанным инструктором-методистом и тренером-преподавателем с индивидуальных возможностей и интересов обучающихся.

Цель и задачи.

Общая цель реализации Программы:

продолжение формирования у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни на основе устойчивой потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, способствуя социализации, личностному развитию, самоопределению и достижению оптимально возможных спортивных результатов в конкретном виде спортивного единоборства.

Задачи.

1. Продолжить освоение знаний в области физической культуры и спорта.
2. Продолжить формирование культуры движений и обогащение двигательного опыта в рамках освоения физических упражнений общеразвивающей и оздоровительной направленности, технических и тактических действий и приёмов в видах спортивных единоборств, в том числе - в формате интегральной подготовки.
3. Повышать общую физическую подготовленность, специальную физическую подготовленность на основе повышения функционального потенциала организма.
4. Формировать положительные качества личности, соблюдать нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в образовательной и соревновательной деятельности.

Адресат Программы; объём, формы обучения.

Возраст зачисления обучающихся на Программу 10 лет, далее – без ограничения возраста. Контингент групп смешанный: мальчики-девочки; юноши-девушки. Возрастная разница обучающихся в группе – 2 года.

Условия зачисления.

1. Зачисляются обучающиеся, успешно прошедшие итоговую аттестацию по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе базового уровня.
2. Зачисляются обучающиеся, не выполнившие нормативные требования Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта для зачисления на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.
3. Зачисляются обучающиеся, выполнившие нормативные требования для зачисления на обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе углублённого уровня.
4. Срок реализации Программы 3 года.

Объём программы составляет 270 академических часов в год; режим – 3 занятия в неделю по 2 академических часа.

Формы обучения:

- очная;
- дистанционное обучение (приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ») на основании приказа директора учреждения.

Формы организации образовательной деятельности: групповые тренировочные занятия, индивидуальные занятия, самостоятельные занятия.

Ценностные ориентиры.

Образовательная деятельность обучающихся выстроена на основе четырёх групп ценностных направлений и их компонентов в аспекте реализации Программы физкультурно-спортивной направленности. Возрастные интересы и ценностные ориентиры обучающихся оформляются в условиях активного участия в образовательной и соревновательной деятельности на основе знаний и расширения индивидуального двигательного опыта.

Группа ценностей физической направленности:

здоровье, телосложение, физические качества, двигательные умения и навыки, функциональный ресурс организма, стремление к самосовершенствованию.

Группа ценностей социально-психологической направленности:

активный отдых, формирование трудолюбия, навыки общения и поведения в коллективе, понятие долга, чести, совести и благородства, средства социализации, рекорды, победы, традиции.

Группа ценностей психической направленности:

эмоциональные переживания, быстрота мышления, творческие задатки, воображение, черты характера, личностные качества.

Группа ценностей социокультурной направленности:

познание, самоутверждение и самовыражение, чувство собственного достоинства, эстетические и нравственные качества, престиж занятий спортом.

Планируемые результаты.

В образовательном процессе и поэтапном формировании у обучающихся собственных установок и значимой мотивации на систематические занятия спортом и здоровый образ жизни, определяются личностные, метапредметные и предметные (спортивные) результаты, которые соотносятся с основной целью и задачами реализуемой Программы.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах, обучающихся в рамках решения воспитательных задач:

- формирование культуры здоровья как основной ценности человека;
- формирование позитивных личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, исключающих воздействие факторов, способных нанести вред психическому или физическому здоровью человека;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим, осознания ценности жизни человека;
- формировать общение и взаимодействие со сверстниками на принципах самоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

Метапредметные результаты обеспечиваются через формирование определённых действий в процессе целостного образовательного процесса в рамках решения развивающих задач:

- формирование умений позитивного коммуникативного индивидуального и коллективного общения со сверстниками и взрослыми;
- проявление ответственности и самостоятельности;

- способность рационально организовывать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение эффективно использовать знания о значимости занятий физической культурой и спортом в жизненной практике;
- знать свои права, грамотно использовать.

Предметные (спортивные) результаты проявляются при определении способа двигательной деятельности: выполнение контрольных нормативов, результаты участия в соревнованиях, результативность самостоятельных занятий; всё – в рамках конкретных критериев и показателей обучающих задач.

По окончании первого года обучения обучающиеся будут знать:

- характеристика вида спорта в России, история развития;
- факторы, определяющие желание заниматься видом спорта;
- принципы Фэйр плэй (честная игра);
- функции организма человека и влияние физической культуры и спорта на его развитие;
- знание возрастных особенностей развития;
- нормы ступени ВФСК ГТО, соответствующие возрасту;
- определение допинга, основные антидопинговые правила;
- средства общей и специальной физической подготовки, применяемые в процессе занятий;
- основы правильного спортивного питания и значение;
- пагубное влияние на здоровье вредных привычек;
- спортивную экипировку;
- основные термины базовой техники
- правила безопасности во время занятий, причины травматизма, предупреждение и профилактика;
- основные способы самоконтроля, их применение;
- внешние признаки переутомления и меры их предупреждения.

будут уметь выполнять:

- упражнения, направленные на развитие основных физических качеств;
- применять основные способы самоконтроля;
- выполнять тестовые задания по ОФП и входящие в программу ВФСК ГТО;
- основные технические элементы вида единоборства;
- самостоятельно совершенствовать направления физической подготовки и знаниевого компонента.

По окончании второго года обучения, обучающиеся будут знать:

- виды (вид) единоборств (а) в системе олимпийского движения – современное развитие вида единоборств;
- структуру российских соревнований (по виду единоборства);
- значение питания, как фактора, формирующего здоровье;
- поведение в условиях соревнований согласно принципам кодекса Фэйр плэй;

- антидопинговые правила как инструмент регламентации честной спортивной борьбы;
- правила оказания первой помощи при ушибах и травмах в различных условиях;
- основные показатели ЧСС в условиях нагрузки разной интенсивности;
- средства восстановления работоспособности организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок;
- правила соревнований;
- нормы и требования присвоения спортивных разрядов.

будут уметь выполнять:

- специальные упражнения и комплексы, развивающие специальные физические качества;
- уметь составлять содержание самостоятельных занятий с элементами вида единоборств;
- выполнять и совершенствовать технические приёмы вида единоборств;
- будут понимать направленность выполняемого упражнения (выполняемых упражнений) ОФП, СФП и технических приёмов для повышения уровня спортивной подготовки;
- знать и применять основные тактические действия в условиях соревнований;
- демонстрировать технические и тактические действия и приёмы в различных условиях;
- знать и применять приёмы самостраховки;
- участвовать в соревновательной деятельности;
- соблюдать требования безопасности в условиях образовательной и соревновательной деятельности.

В течение третьего года обучения, обучающиеся осваивают и будут знать:

- российские и международные юношеские соревнования по виду единоборства;
- лучших российских спортсменов, ведущих отечественных тренеров по виду единоборства;
- показатели физически совершенного человека;
- пагубный вред курения и употребления алкоголя;
- антидопинговую политику в спорте;
- иметь понятие о калорийности и усвояемости пищи;
- характерные травмы и меры их предупреждения;
- в совершенстве – терминологию вида спорта;
- основные способы развития волевых качеств;
- значение тестирования по контрольным нормативам в решении задач всесторонней подготовки для участия в соревнованиях.

Осваивают и будут уметь выполнять:

- правила ЗОЖ, понимать взаимосвязь с состоянием здоровья, формированием нравственных и волевых личностных качеств;
- упражнения и комплексы специальной физической подготовки;
- разновидности перемещений относительно вида единоборств во время соревнований;
- упражнения из других видов физкультурно-спортивной деятельности, направленные на развитие основных и специальных физических качеств;
- будут использовать средства других видов спорта в качестве индивидуальной разминки;
- индивидуальные действия против соперника;
- задания тактической направленности;
- варианты тактических действий и приёмов в условиях соревнований;
- тактические действия в условиях соревнований;
- контрольно-тестовые задания по общей, специальной физической и технической подготовке.
- активно участвовать в мероприятиях по сдаче нормативов ВФСК ГТО.

По окончании обучения по Программе

Обучающиеся должны знать:

- особенности воздействия двигательной деятельности на организм человека;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- влияние здоровья на успешность образовательной деятельности;
- упражнения для развития основных и специальных физических качеств;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- правила соревнований изученного вида спорта;
- правила оказания первой помощи;
- значение самостоятельной деятельности;
- понимать взаимосвязь между затраченными усилиями и полученным результатом.

Обучающиеся должны уметь:

- применять правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях;
- демонстрировать технические приёмы вида спорта;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- выполнять контрольные упражнения для оценки физической подготовленности и технической подготовки;
- контролировать функциональное состояние организма, применяя освоенные способы контроля;
- давать оценку своим действиям, проявляя рефлексивные умения;
- участвовать в соревновательной деятельности, предъявлять психологическую устойчивость и стабильность в условиях соревнований.

2. Учебный план Программы. Приложение 1

3. Тематическое планирование. Приложение 2

4. Контрольные нормативы. Приложение 3

5. Содержание общих разделов Программы.

5.1. Теоретические основы физической культуры и спорта

Цель: расширение у обучающихся знаний, имеющих актуальное значение для занятий видом спорта и образовательного процесса в формате реализации Программы углублённого уровня.

История развития избранного вида спорта.

Факторы, определяющие желание заниматься спортом.

Занятия спортом престижны; желание быть сильным и здоровым; умение постоять за себя; занятия способствуют развитию и красоте тела; спорт – это и полезный досуг; новые интересы и друзья.

Принципы Фэйр плей (честная игра).

Уважение к сопернику; уважение к правилам и решениям судей; равные шансы на победу; самоконтроль в условиях соревнований.

Этические вопросы спорта.

Спортивная этика создана чтобы ограничить возможность применения нечестных способов спортивной борьбы и получения победы. Эта сторона спорта относится также и к нравственным качествам спортсменов (обучающихся).

Спортивная этика регулирует понятия честности и справедливости в жизни спортсмена, регламентирует правила поведения и моральные принципы в спортивной деятельности.

Во время спортивных соревнований и иных ситуаций общения необходимо для спортсменов (обучающихся) соблюдение правил, дисциплинированность, культура, способность собраться в стрессовой ситуации. Уважение к сопернику является наглядным примером соблюдения спортивной этики.

Невозможность бросить спортивное выступление, отвернуться и уйти, если нет уверенности в собственных силах – это то, чему учит спортивная этика. Спортивное поведение повышает у спортсменов (обучающихся) сознательность, воспитывает моральные принципы. Патриотизм, ответственность и дружба также стимулируют нравственное развитие в подростковом возрасте.

Основа спортивной этики - нравственные аспекты в спортивных условиях, психологические проблемы морального характера, возникающие на пути спортсменов (обучающихся), нормы спортивной этики.

Моральное сознание - это сформированное понятие о принципах, на которых основывается поведение спортсмена. Искренние чувства основывают заложение нравственных принципов и моральные качества спортсмена как профессионала своего дела.

С получением опыта и формированием нравственных убеждений в спортивной деятельности создается ценностная ориентация. Она направляет спортивную деятельность личности в моральном выборе, объединяет мышление и действия.

Нравственные ценности спортсменов (обучающихся) формируют личность как в деятельности, относящейся к физической культуре, спорту, так и в общественной жизни. Определяются правила поведения, взаимоотношений: спортсмены (обучающиеся) формируют собственные моральные ценности и применяют их в жизни, наблюдая за реакцией окружающих.

Нравственные отношения в спортивной деятельности имеют специфические особенности. Формирование нравственных отношений происходит не только в контактах обучающийся-тренер или болельщик-спортсмен.

Понятие спортивной этики, как межличностных отношений, распространяется на государственном и международном уровне, между командами-соперниками и спортивными обществами.

Нравственная деятельность - поступки, действия которых направлены на качественное улучшение моральных норм в спорте. В общественном сознании этические принципы и нравственные ценности образуются благодаря упорному труду, самодисциплине, стремлением к идеалу.

В спортивной деятельности специфика выражается в способности преодоления, победе над собой, уверенности в собственных силах и умении собраться в нужный момент.

Основы общероссийских и международных антидопинговых правил.

Общероссийские антидопинговые правила (далее – Правила) разработаны в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Ответственность за разработку и обеспечение соблюдения Правил несет общероссийская антидопинговая организация – некоммерческое партнерство Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» (далее – РУСАДА).

Положения настоящих Правил соответствуют положениям Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте, принятой Генеральной конференцией ЮНЕСКО на 33-й сессии в городе Париже 19 октября 2005 г. и ратифицированной Федеральным законом от 27.12.2006 № 240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте» (далее – Конвенция), Всемирного антидопингового кодекса, принятого Всемирным антидопинговым агентством, и Международным стандартам ВАДА.

Настоящие Правила применяются в отношении:

- физкультурно-спортивных организаций;
- спортивных федераций;
- организаторов физкультурных и спортивных мероприятий, проводимых на территории Российской Федерации;
- общероссийской антидопинговой организации;
- лабораторий, аккредитованных или иным образом одобренных ВАДА, другой уполномоченной антидопинговой организацией;

- спортсменов: а) являющихся членами физкультурно-спортивных организаций, зарегистрированных на территории Российской Федерации, б) участвующих в спортивных и физкультурных мероприятиях, проводимых физкультурно-спортивными организациями или организаторами спортивных мероприятий, зарегистрированных на территории Российской Федерации, если положение (регламент) о спортивном соревновании не относит данное спортивное соревнование к международным спортивным соревнованиям;
- тренеров;
- иных специалистов в области физической культуры и спорта, а также специалистов в области физической культуры и спорта, входящих в состав спортивных сборных команд Российской Федерации;
- специалистов по спортивной медицине (врач, инструктор-методист, медсестра по массажу) (далее - персонал спортсмена);
- родителей или иных законных представителей, несовершеннолетнего спортсмена.

Содержание Правил включает следующие вопросы:

1. Нарушение правил
2. Доказательства факта нарушения Правил
3. Запрещенный список
4. Обработка результатов
5. Дисциплинарная процедура
6. Автоматическое аннулирование индивидуальных результатов
7. Санкции за нарушение антидопинговых правил в индивидуальных видах спорта
8. Последствия для спортивных команд
9. Апелляции
10. Конфиденциальность и предоставление информации
11. Признание решений других организаций
12. Признание решений других организаций
13. Срок давности
14. Ответственность
15. Действующее законодательство, изменение и интерпретация настоящих Правил

Основы правильного спортивного питания.

Здоровое (рациональное) питание – это правильное соотношение энергоёмкости и калорийности продуктов питания с нормой пищи.

В пище должны содержаться белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, микроэлементы, вода.

Белки – основная часть организма, материал для строительства клеток и тканей организма. Недостаток влияет физическое и умственное развитие. Содержатся: в молоке, молочных продуктах, мясе, рыбе, яйцах.

Жиры – источник энергии, поддерживают работоспособность. Содержатся: в сливочном и топлёном масле, сметане, сливках. Растительные жиры – в рыбных и овощных (кабачковая и баклажанная икра) консервах, майонезе.

Углеводы – основной источник энергии, богаты клетчаткой, поддерживают температуру тела, необходимы для мышечной деятельности. Источники: сахар, белый хлеб, горох, фасоль, крупы, макаронные изделия, фрукты, шоколад, изюм, мёд, варенье.

Минеральные вещества входят в состав клеток и тканей организма: фосфор, фтор, кальций, калий, натрий, магний, железо, сера, хлор. Участвуют во всех биохимических процессах, протекающих в организме, необходимы для образования крови и пищеварительных соков.

Витамины – соединения разнообразной химической природы. Поступают в организм с пищей. Витамины регулируют процессы обмена веществ, повышают сопротивляемость к отрицательному влиянию внешней среды, улучшают работоспособность, помогают расти и развиваться организму.

Программно-нормативные основы развития спорта в России предполагают не стихийные занятия, а систему, регламентируемую обязательными государственными документами: учебными планами и программами. В данных государственных документах научно обосновываются задачи и средства, реализующиеся в занятиях с обучающимися различного возраста, представлено общее содержание, приведены нормативы для оценки физической подготовленности.

Соревнования по видам спорта включены в Единый календарный план (ЕКП). Единый календарный план - официальный документ с перечнем спортивных мероприятий всероссийского и международного уровня на календарный год по видам спорта, признанными в Российской Федерации и включенными во Всероссийский реестр видов спорта.

Согласно Единой Всероссийской спортивной классификации (ЕВСК), определяющей разрядные требования к присвоению и нормы присвоения спортивных званий и разрядов.

Спортивные звания:

«Заслуженный мастер спорта России» (ЗМС);

«Мастер спорта России международного класса» (МСМК);

«Мастер спорта России» (МС).

Спортивные разряды:

«Кандидат в мастера спорта» (КМС);

I разряд;

II разряд;

III разряд;

I юношеский разряд;

II юношеский разряд;

III юношеский разряд.

Разрядные нормы и разрядные требования устанавливаются с учетом особенностей вида спорта, пола и возраста обучающихся. Возрастные группы участников соревнований — взрослые, молодежь, юниоры, юноши разных возрастов — определяются правилами соревнований Международных федераций и федераций России.

Возрастные особенности развития подростков.

Подростковый возраст - один из самых сложных этапов развития детей. Особенно в социальном плане (общение, взаимодействие с окружающими людьми, взаимопонимание). В связи с этим пристальное внимание необходимо обращать на проявления психоэмоциональной сферы обучающихся.

Характерной чертой подростков является эмоциональная неуравновешенность, выраженная в следующих поведенческих реакциях:

- повышенная возбудимость
- вспыльчивость
- раздражительность
- склонность к аффектам
- частая и резкая смена настроения

Одновременно с этим возникает потребность в отчуждении от всех, кто до этого привычно оказывал на ребенка влияние, и в первую очередь - от семьи, от родителей. Отсюда такое количество конфликтов с взрослыми.

Подростки отличаются своеобразными особенностями, которые необходимо учитывать в процессе реализации программы:

- увеличение скрытых периодов реакции на словесные раздражители;
- повышенная возбудимость и эмоциональность;
- преобладание процессов возбуждения над торможением; появление психической неуравновешенности.

Следствием этого является смена настроений, критическое отношение к окружающим, и в первую очередь к взрослым, неадекватность ответных реакций.

Изменения проявляются и в функциях вегетативной нервной системы. Они выражаются в повышенной потливости, в легко наступаемых колебаниях частоты пульса, некоторых сосудистых расстройствах, периодических болях в сердце, в неустойчивости артериального давления.

В подростковом возрасте возникает повышенный интерес к своей личности. Заметно проявляется чувство собственного достоинства, слабо приемлют распоряжения в виде приказов, нравоучений. Подростки требуют уважительного отношения к себе. Одним из ведущих мотивов их является «потребность в самоутверждении», т.е. занять достойное положение в коллективе, получить признание со стороны окружающих.

Требования к подростку должны быть обоснованы и предъявляться в тактичной форме.

Процесс физического роста и созревания сопровождается умственным и социальным развитием: ростом самосознания, переходом от конкретного к более абстрактному мышлению. У большинства ребят психика очень неустойчива, движения техники вида спорта нестабильны.

По степени значимости волевых качеств в этом возрасте выступает решительность, поскольку восприятия подростка становятся целенаправленными и организованными.

До 13-14 лет развивается точность движений.

С 13 лет способность к запоминанию движений несколько замедляется.

Отмечается повышенная утомляемость от физических и умственных нагрузок, значительная эмоциональная возбудимость, а также склонность к излишней раздражительности, к стремительным действиям без учета своих физических сил и возможностей.

Значительная прибавка в росте, наблюдается у мальчиков в возрасте 13-16 лет и составляет в среднем 8-10 см в год.

Нередко развитие сердца отстает от увеличения размеров тела. В таком случае гармоническая взаимосвязь между сердцем и остальными органами и системами нарушается. В силу этого подростки жалуются на головную боль, головокружение. Нередко возникает юношеская гипертония. Максимальное кровяное давление при этом составляет 130-140 мм рт. ст.

Сердце у подростков даже в условиях покоя работает более напряженно, чем у взрослых. ЧСС при работе предельной мощности у 13-летних – 205 уд/мин.

ЖЕЛ в 13-14 лет составляет 2447 мл.

Подростки обладают высокими функциональными возможностями дыхания и кровообращения, что является хорошей базой для активной двигательной деятельности.

Завершается функциональное созревание мышц и начинается бурное развитие мышечной силы.

У подростков 13-14 лет наиболее значительно изменяется сила мышц - разгибателей туловища, бедра и сгибателей стопы

От 13-14 до 16-17 лет наиболее интенсивно развивается максимальная сила мышц. Происходит интенсивное развитие всей мускулатуры.

Организм обучающихся подросткового возраста крайне неустойчив и подвержен заболеваниям и срывам. Поэтому во время занятий следует осуществлять строгий контроль за объемом и интенсивностью нагрузок, с тем, чтобы не допускать переутомления и перенапряжения организма

В возрасте 15 лет резко ускоряется рост тела, появляется некоторая дискоординация движений, довольно быстрая утомляемость, неуравновешенность, появляются новые черты характера. Усиливается способность к дифференцированию, обостряется мышечное чувство и уточняется управление движениями.

Двигательные навыки начинают автоматизироваться, что очень важно для изучения техники и тактики вида спорта, поскольку сознание обучающихся освобождается от постоянного контроля за выполнением приемов и переключается на решение тактических задач.

5.2. Общая и специальная физическая подготовка

Физическая подготовка направлена на создание функциональной базы для повышения уровня общей и специальной физической подготовки с целью достижения обучающимися оптимально возможных спортивных результатов, совершенствования личностных психологических функций и качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в виде спортивного единоборства.

В центре внимания - укрепление здоровья, формирование правильного, пропорционального телосложения совершенствования личностных психологических функций и качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в виде спортивного единоборства.

Средства обучения

Строевые упражнения.

Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с мячами, палками, со скамейками. *Для развития ловкости:* акробатические упражнения (кувырки, перекаты, мостик); жонглирование предметами различных размеров; внезапные остановки во время движения при ходьбе и/или беге; преодоление препятствий; броски и ловля мяча в различных положениях; подвижные игры и эстафеты.

Двигательные задания для развития физических качеств.

Для развития координации: разнообразные движения рук и ног в сочетании друг с другом; ходьба спиной вперед, ходьба с изменением направления, вращения на месте, повороты; упражнения в равновесии, подвижные игры и эстафеты.

Для развития скоростно-силовых качеств: прыжки в высоту, с места с разбега, через планку, препятствие, с двух на две, на одну, тройной, пятерной прыжок; напрыгивание на тумбу, спрыгивание, выпрыгивание в верх из различных исходных положений; многоскоки; бег с препятствиями, с переносом предметов; подвижные игры и эстафеты.

Для развития быстроты: выполнение быстрых движений (хорошо изученных), быстрое реагирование в процессе игр; многократное повторение упражнений из различных исходных положений и стартовых положений; ускорения на короткие

отрезки с изменением направления движения, с дополнительным заданием; игры и эстафеты с использованием скоростных упражнений.

Для развития равновесия: упражнения в статическом равновесии (позы на одной ноге, на коленях); упражнения в динамике (ходьба по шнуру, линии, скамейке, бревну, по наклонной опоре, с движениями рук); для развития силы: прыжковые упражнения (прыжки вверх на месте, в продвижении, через препятствия, многоскоки, с поворотом, с возвышения, в глубину с последующим отскоком).

Для развития гибкости: маховые движения с полной амплитудой, складка из седа, стойка, рыбка, качалки, шпагаты, мостики, удержание ноги на определенной высоте; подвижные игры с использованием статических поз; комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) для гармоничного развития основных мышечных групп.

Элементы различных видов спорта: легкой атлетики, гимнастики, спортивных и подвижных игр.

Для развития общей выносливости: бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек), ручной мяч, игра в квадрат.

Общее понятие СФП.

Функции СФП. Средства СФП: специально-подготовительные соревновательные и специальные, упражнения:

- комплексы упражнений для развития скоростно-силовых качеств;
- комплексы упражнений для развития взрывной силы;
- комплексы упражнений для развития координационных способностей;
- комплексы упражнений для развития специальных видов выносливости.

Акробатические и гимнастические упражнения (ранее изученные, с увеличением дозировки).

Использование других видов деятельности – по выбору тренера (игровые виды спорта, лыжные гонки, плавание).

Эстафеты и игры для совершенствования физических качеств.

Соблюдение обучающимися указаний тренера-преподавателя, относительно выполнения заданий (дистанция и интервал, темп, ритм выполнения заданий).

6. Содержание образовательных модулей

6.1. Образовательный модуль на основе вида спортивного единоборства «Дзюдо»

Задачи:

- продолжить обучение и совершенствование техники борьбы «Дзюдо», развивать навыки специальных видов движений по выполнению технических элементов;

– развивать основные и специальные физических качеств средствами и методами спортивной подготовки по дзюдо на основе повышения функционального потенциала организма обучающихся;

– продолжить формирование устойчивого интереса к регулярным занятиям дзюдо и соревновательной деятельности;

– формировать позитивные личностные качества, проявлять дисциплинированность и упорство в достижении поставленной цели.

Средства технической подготовки

1 год обучения

6 КЮ – белый пояс

REI – приветствие (поклон). Tachi-rei – приветствие стоя. Za-rei приветствие на коленях. OBI – пояс (завязывание). SHISEI – стойки. SHINTAI – передвижения: Ayumi-ashi – передвижение обычными шагами, Tsugi-ashi – передвижение приставными шагами: вперед-назад; влево-право; по диагонали. TAI-SABAKI – повороты (перемещения тела): на 90° шагом вперед; на 90° шагом назад; на 180° скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали); на 180° скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали); на 180° круговым шагом вперед; на 180° круговым шагом назад. KUMI-KATA – захваты (основной захват – рукав-отворот).

KUZUSHI – выведение из равновесия

Mae-kuzushi	Вперед
Ushiro-kuzushi	Назад
Migi-kuzushi	Вправо
Hidari- kuzushi	Влево
Mae-migi-kuzushi	Вперед-вправо
Mae-hidari-kuzushi	Вперед-влево
Ushiro-migi-kuzushi	Назад-вправо
Ushiro-hidari-kuzushi	Назад-влево

UKEMI – падения

Yoko (Sokuho) – ukemi	На бок
Ushiro (Koho) – ukemi	На спину
Mae (Zenpo) – ukemi	На живот
Zenpo-tenkai-ukemi	Кувырком

Связки технических элементов 6 КЮ:

Тори: основной захват (Kumi-kata) – выведение из равновесия вперед (Mae-kuzushi); Тори: основной захват (Kumi-kata) – выведение из равновесия назад (Ushiro-kuzushi); Тори: основной захват (Kumi-kata) – передвижение обычными шагами (Ayumi-ashi); Тори: основной захват (Kumi-kata) – выведение из равновесия назад вправо (Ushiro-migi-kuzushi); Тори: основной захват (Kumi-kata) – выведение из равновесия назад влево (Ushiro-hidari-kuzushi); Уке: падение на бок (Yoko); Уке: падение на спину (Ushiro).

2 год обучения

5 КЮ – желтый пояс

NAGE-WAZA – техника бросков

De-ashi-barai	Боковая подсечка под выставленную ногу
Hiza-guruma	Подсечка в колено под отставленную ногу
Sasae-tsurikomi-ashi	Передняя подсечка под выставленную ногу

Uki-goshi	Бросок скручиванием вокруг бедра
O-soto-gari	Отхват
O-goshi	Бросок через бедро подбивом
O-uchi-gari	Зацеп изнутри голенью
Seoi-nage	Бросок через спину с захватом руки на плечо

КАТАМЕ-WAZA – техника сковывающих действий

Hon-keza-gatame	Удержание сбоку
Kata-gatame	Удержание с фиксацией плеча головой
Yoko-shiho-gatame	Удержание поперек
Kami-shiho-gatame	Удержание со стороны головы
Tate-shiho-gatame	Удержание верхом

Подготовка к промежуточной аттестации: изучение этикета, формирование правильной осанки, изучение специальной терминологии, развитие равновесия, давление связок из технических элементов 6 и 5 КЮ.

Комбинации из элементов 5 КЮ: передняя подсечка под выставленную ногу (Sasae-tsurikomi-ashi) переход на выполнение удержания сбоку (Hon-keza-gatame); бросок скручиванием вокруг бедра (Uki-goshi) переход на удержание со стороны головы (Kami-shiho-gatame); зацеп изнутри голенью (O-uchi-gari) переход на удержание верхом (Tate-shiho-gatame); отхват (O-soto-gari) переход на удержание поперек (Yoko-shiho-gatame);

Борьба в партере: в стандартных исходных положениях, в исходных положениях по заданию (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа животе), на выполнение конкретного удержания, уходы от удержаний; защиты от удержаний, поединки до 2 минут.

Борьба в стойке: с односторонним сопротивлением, с обоюдным сопротивлением, с выполнением конкретного броска, поединки до 2 минут.

3 год обучения

Совершенствование техники 6 КЮ и 5 КЮ.

Изучение техники 4 КЮ.

Дополнительный материал 5 КЮ. НАГЭ-ВАДЗА – техника бросков

O-soto-otoshi	Задняя подножка
O-soto-gaeshi	Контрприем от отхвата или задней подножки
O-uchi-gaeshi	Контрприем от зацепа изнутри голенью
Morote-seoi-nage	Бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота

Разработка комбинаций по технике 5 КЮ с использованием дополнительной техники.

4 КЮ – оранжевый пояс

НАГЭ-WAZA – техника бросков

Ko-soto-gari	Задняя подсечка
Ko-uchi-gari	Подсечка изнутри
Koshi-guruma	Бросок через бедро с захватом шеи
Tsurikomi-goshi	Бросок через бедро с захватом отворота
Okuri-ashi-barai	Боковая подсечка в темп шагов
Tai-otoshi	Передняя подножка
Harai-goshi	Подхват бедром (под две ноги)
Uchi-mata	Подхват изнутри (под одну ногу)

КАТАМЕ-WAZA – техника сковывающих действий

Kuzure-keza-gatame	Удержание сбоку с захватом из-под руки
Makura-keza-gatame	Удержание сбоку с захватом своей ноги
Ushiro-keza-gatame	Обратное удержание сбоку
Kuzure-yoko-shiho-gatame	Удержание поперек с захватом руки
Kuzure-kami-shiho-gatame	Удержание со стороны головы с захватом руки
Kuzure-tate-shiho-gatame	Удержание верхом с захватом руки

Дополнительный материал. НАГЭ-ВАДЗА – техника бросков

Tsubame-gaeshi	Контрприем от боковой подсечки
Ko-uchi-gaeshi	Контрприем от подсечки изнутри
Harai-goshi-gaeshi	Контрприем от подхвата бедром
Uchi-mata-gaeshi	Контрприем от подхвата изнутри
Sode-tsurikomi-goshi	Бросок через бедро с обратным захватом (захватом двух рукавов)
Kouchi-gake	Одноименный зацеп изнутри голенью
Uchi-mata-sukashi	Контрприем от подхвата изнутри скручиванием

Подготовка к выполнению демонстрационного комплекса: соблюдение этикета дзюдо, контроль за осанкой, равновесием, правильность терминологии.

Комбинации: боковая подсечка в темп шагов (Okuri-ashi-barai) переход на выполнение удержания поперек с захватом руки (Kuzure-yoko-shiho-gatame); бросок через бедро с захватом шеи (Koshi-guruma) переход на удержание с боку с захватом своей ноги (Makura-keza-gatame); подсечка изнутри (Ko-uchi-gari) переход на удержание со стороны головы с захватом руки (Kuzure-kami-shiho-gatame).

Самооборона

Освобождение от захватов руки, рук, туловища спереди, сзади, шеи спереди, сзади.

Комбинации из элементов 5 КЮ: передняя подсечка под выставленную ногу (Sasae-tsurikomi-ashi) переход на выполнение удержания сбоку (Hon-kesa-gatame);

– бросок скручиванием вокруг бедра (Uki-goshi) переход на удержание со стороны головы (Kami-shiho-gatame);

– зацеп изнутри голенью (O-uchi-gari) переход на удержание верхом (Tate-shiho-gatame);

– отхват (O-soto-gari) переход на удержание поперек (Yoko-shiho-gatame);

Борьба в партере: в стандартных исходных положениях, в исходных положениях по заданию (сидя спиной друг к другу, лежа па спине, лежа животе), на выполнение конкретного удержания, уходы от удержаний; защиты от удержаний, поединок до 2 минут.

Борьба в стойке: с односторонним сопротивлением, с обоюдным сопротивлением, с выполнением конкретного броска, поединок до 2 минут.

Тактическая подготовка

Тактика дзюдо определяет выбор средств и методов спортивного противоборства, применяемых для решения задач в конкретно сложившихся условиях поединка.

Тактическая подготовка – процесс приобретения и совершенствования дзюдоистами тактических знаний, умений, навыков и тактического мышления в ходе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

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

Средства тактической подготовки

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

Взаимодействие с партнером. Игровые задания с элементами противоборства в стойке, в партере. Поединки с тактическими заданиями по упрощенным правилам. Перемещения с партнером с тактическими задачами. Поединки в партере, в стойке, учебные, с судейством по упрощенным правилам.

Взаимодействия с партнером. Тактика противоборства в партере. Отработка техники с тактическими задачами в стойке. Тактика противоборства в стойке. Тактика взятия захватов и подготовки атакующих действий. Тактика использования атакующего и блокирующего захвата.

Тактические задачи в учебном поединке. Реализация тактических установок в противоборстве.

Тактика участия в соревнованиях. Структура поединка. Тактика ведения поединка. Поединки с тактическими задачами по упрощенным правилам. Тактика противоборства в односторонней (разносторонней) стойках. Тактика использования неклассических захватов. Тактические действия при проведении приемов.

Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим).

Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

Литература

1. Болтиков Ю. В. Повышение мотивационных факторов в целях обеспечения массовости и результативности тренировочной работы в секциях спортивной борьбы: Автореферат дис. канд. пед. наук. М.МОГИФК, 2012. г
3. Еганов А. В. и др. Структура показателей спортивного мастерства дзюдоистов/А. В. Еганов, О. А. Сиротин, В. Н. Коплин, А. И. Курашкин // Спортивная борьба: Ежегодник. М., 2012. – С. 12-15.
4. В. Н. Ельчанинов. Bravo Япония. //Дзюдо, 2002, № 2. – С. 66-68.
6. Дзю-до. /Сокр. перевод с японского В. И. Силина. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 115 с.
7. Юшков О. П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. – М.: МГИУ, 2001. – 40 с.

Аудиовизуальные средства

1. Учебное пособие по борьбе дзюдо. Язык: русский, Format PAL
2. Техника борьбы лежа. Дзюдо. Фильм 3. Союзспортфильм
3. Дзюдо – учебный фильм Шляхтова.

4. Дзюдо (David Williams, Jimmy Pedro) Формат – mpeg4, mpeg2. Тип – учебный. Язык – английский. Продолжительность – 240 минут.

Интернет-ресурсы

1. <http://video.a-squad.ru/>
2. <http://rutracker.org/forum/>
3. <http://www.judo.ru/video/>
4. <http://ukrjudo.com/Obuchaiuschie-filmi-po-dziudo>

6.2. Образовательный модуль на основе вида спортивного единоборства «самбо»

Задачи:

- продолжить обучение и совершенствование техники борьбы «самбо», развивать навыки специальных видов движений по выполнению технических элементов;
- развивать основные и специальные физические качества средствами и методами спортивной подготовки по самбо на основе повышения функционального потенциала организма обучающихся;
- продолжить формирование устойчивого интереса к регулярным занятиям самбо и соревновательной деятельности;
- формировать позитивные личностные качества, проявлять дисциплинированность и упорство в достижении поставленной цели.

Направления, средства и формы обучения

1. Техника борьбы лёжа. Игры в касания, в блокирующие захваты, теснения и выталкивания. Переворачивания. Удержания. Болевые приёмы: рычаг локтя через бедро от удержания сбоку, узел ногой от удержания сбоку, рычаг локтя с захватом руки между ногами, ущемление ахиллесова сухожилия.

Отводящие, гасящие и подставные блоки. Защита от ударов руками в голову и живот бросками передней подножкой, через бедро и через спину. Защита от удара ногой снизу бросками с захватом ноги. Освобождения от удушения: сбиванием рук, загибом руки противника, броском через спину. Освобождение от захватов за одежду, конечности и обхватов за корпус сзади и спереди: сбиванием рук, с помощью бросков, с помощью загиба руки.

2. Техника борьбы в стойке. Игры в касания, в блокирующие захваты, теснения и выталкивания. Подготовка и проведение бросков руками. Боковая подножка. Передняя подножка с захватом разноимённой и одноимённой ноги. Выведение из равновесия рывком, скручиванием. Подсечки: передняя боковая, задняя. Бросок через спину с захватом рукава и куртки соперника.

3. Учебные и учебно-тренировочные схватки.

4. Защитные действия и приёмы. Отводящие, гасящие и подставные блоки. Защита от ударов руками в голову и живот бросками передней подножкой, через бедро и через спину. Защита от удара ногой снизу бросками с захватом ноги. Освобождения от удушения: сбиванием рук, загибом руки противника, броском через спину. Освобождение от захватов за одежду, конечности

и

обхватов за корпус сзади и спереди: сбиванием рук, с помощью бросков, с помощью загиба руки.

5. *Подвижные и спортивные игры, эстафеты.* Футбол. Баскетбол. Эстафеты с элементами акробатики. Регби на коленях на борцовском ковре с набивным мячом.

6. *Спортивно-массовые мероприятия.* Участие в массовых спортивных мероприятиях и спортивных праздниках. Подготовка к показательным выступлениям перед обучающимися первого года обучения.

7. *Соревнования.* Основные положения правил проведения соревнований по борьбе самбо. Взвешивание участников. Обязанности и права участников. Результат схватки. Оценка технических действий. Участие в детских соревнованиях по самбо.

Средства общей физической подготовки

Обще подготовительные упражнения

Строевые упражнения. Строевые приемы. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Отставить!», «Вольно!», «Разойдись!», «По порядку – рассчитайся!», «На первый-второй – рассчитайся!» и др.

Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота. Понятия: «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция».

Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре). Перестроения: из одной шеренги в две и обратно, из шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом.

Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противоходом, змейкой, по кругу.

Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево). Размыкание в колоннах по направляющим.

Разминка самбиста. Разминка в движении по коврику. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног.

Упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости.

Стретчинг. Анатомические и физиологические особенности стретчинга. Ознакомление с зонами растяжения. Расслабляющие упражнения для спины, упражнения для ног, ступней и голеностопного сустава. Упражнения для спины, плеч и рук. Упражнения для поясницы, таза, паховой области и мышц задней поверхности бедра. Упражнения на перекладине. Упражнения для верхней части туловища с использованием пояса. Комплекс упражнений для кистей, запястий и предплечий. Использование различных упражнений стретчинга для увеличения подвижности в суставах, предотвращения травм.

Упр. с партнером. Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту и др. Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание

в упоре лежа, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в положении на «борцовском мосту».

Упр. с сопротивлением партнера: в положении стоя, в положении сидя, в положении лежа на спине, в положении лежа на животе.

Упр. для развития гибкости с помощью партнера. Упр. для развития ловкости с партнером.

Упр. с гирями. Упр. с гирями выполняются в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на мосту.

Упр. с гирей (гирями) в положении стоя: варианты поднимания гири, выжимание, вращение, вырывание, повороты, наклоны, жонглирование.

Упр., выполняемые ногами: поднимание, переставление, передвижение или перекатывание.

Упр. в положении лежа на ковре: на спине – перекладывание, выжимание, перекатывание, поднимание, переставление.

Упр. в положении на «борцовском мосту».

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

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

Упр. с манекеном. Поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре, с различными способами.

Перенос манекена на руках; то же на плече, на спине, на бедре, на стопе, на голове и т.п. Повороты с манекеном на плечах; то же на руках, на бедре, на голове. Перетаскивание манекена через себя, лежа на спине. Перекаты в сторону с манекеном в захвате туловища с рукой. Приседание с манекеном на спине (плечах). Бег с манекеном на руках, на спине, на бедре, на голове и т.п. Броски манекена толчком руками: вперед, в сторону, назад (через голову). Наклоны с манекеном на руках; то же на плечах, на спине и т.п. Движения на мосту с манекеном на груди (продольно, поперек).

Имитация на манекене выполнения бросков подножкой, подсечкой, подхватом, зацепом, через голову, через спину (бедро), прогибом, уходов от удержания, переходов на болевой прием рычагом локтя, захватом руки ногами.

Упр. с мячом (набивным, теннисным и др.).

Выполняются в движении по залу или на месте. Вращение мяча пальцами. Перебрасывание из руки в руку.

Варианты бросков и ловли мяча. Броски и ловля мяча в парах. Упр. в положении лежа на спине: перекладывать мяч прямыми руками с одной стороны на другую; бросок мяча вверх и ловля руками (выполнять упражнение двумя, затем одной); бросок вверх ногами – ловля руками; перекаты с мячом в сторону; кувырки вперед и назад с мячом в руках; то же, но мяч зажат ногами.

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

Упр.я с самбистским поясом (скакалкой). Прыжки на месте. Прыжки с вращением скакалки вперед, назад с подскоком и без него. Прыжки ноги врозь. Прыжки с поворотом таза. Прыжки, сгибая ноги коленями к груди. Прыжки с отведением голеней назад. Прыжки в приседе. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, 270°. Прыжки ноги скрестно. Прыжки на одной ноге. Прыжки на снарядах с ограниченной поверхностью (на гимнастической скамейке, на коне, на бревне). Прыжки через скакалку, вращаемую в горизонтальной плоскости. Прыжки в положении сидя: круг скакалкой над головой, круг над полом. Прыжки в положении «ласточка» с вращением скакалки вперед. Прыжки со скрестным вращением скакалки.

Прыжки с продвижением вперед и назад, влево и вправо – с подскоками и без подскоков, вращая скакалку вперед или назад. Бег с прыжками через скакалку, вращая ее вперед: по кругу, по восьмерке, по гимнастической скамейке или бревну. Продвижение вперед прыжками на одной ноге с горизонтальным вращением скакалки. Галоп с продвижением вперед, влево, вправо и вращением скакалки вперед и назад.

Техническая подготовка

1 год обучения

Броски руками. 1. Выведение из равновесия (рывком, толчком, скручиванием),

Броски ногами. Подножки: передняя, задняя,

Броски туловищем. Бросок через спину, через бедро.

Болевые приемы на руки. Удержания в самбо выполняются при различных взаиморасположениях атакующего и его противника: сбоку, верхом, поперек, со стороны ног, со стороны головы.

Базовая техника самбо

Броски подножкой: задней, передней, передней с колена.

Выведение из равновесия – рывком, толчком, вертушка.

Броски через бедро – с захватом пояса, с захватом шеи, боковой, обратный.

Броски через спину – захватом руки через плечо, захватом руки под плечо, захватом отворотов, захватом руки на плечо, скрестным захватом рук.

2 год обучения

Броски руками. броски захватом ноги (бедро, голени, мельница), броски захватом ног.

Броски ногами. Подножки: боковая, к пятке. Подсечки: передняя, боковая, изнутри, задняя.

Болевые приемы на руки: рычаги (локтя, плеча – разрешенные правилами; кисти, пальцев – запрещенные), узлы (локтя, плеча), ущемления (двуглавой мышцы плеча).

Базовая техника самбо

Броски подножкой: боковой на пятке.

Броски подсечкой: боковой (на месте, в движении, в темп шагов), передней, передней в колено, задней, изнутри.

Броски подхватом под две ноги, изнутри, подцепом, отхватом, с захватом ноги.

Броски через голову – упором стопой, упором голенью.

Броски захватом ноги – боковой переворот, передний переворот, задний переворот, мельница, захватом голени, захватом пятки, захватом одноименной голени изнутри, захватом одноименной пятки изнутри, обратным захватом пятки изнутри.

Активные и пассивные защиты от изученных бросков.

Уходы и пассивные защиты от изученных удержаний.

Болевые приемы на руки: рычагом локтя (захватом руки между ног, захватом руки под плечо, внутрь, через предплечье, через бедро, из стойки); узлом плеча (поперек, ногой, обратным); ущемлением бицепса.

Активные и пассивные защиты от болевых приемов.

Переворачивания: рычагом, захватом рук сбоку, ключом, захватом пояса, захватом проймы, захватом ноги, с зацепом ногами, пояса сверху, захватом руки и шеи.

3 год обучения

Броски ногами. Зацепы: голенью, стопой, оббивом. Подхваты: спереди, изнутри, отхват. Подсады: голенью, бедром. Ножницы, бросок через голову.

Броски туловищем. Бросок прогибом.

Болевые приемы в самбо выполняются на ноги и на руки.

Болевые приемы на руки: Болевые приемы на ноги: рычаги (стопы, колена, бедра), узлы (бедра), ущемления (ахиллова сухожилия, икроножной мышцы), растяжения (двуглавой мышцы бедра).

Базовая техника самбо

Броски подсадом: голенью изнутри, снаружи, сзади, изнутри одноименной ногой, бедром изнутри и снаружи.

Броски отхватом – снаружи, изнутри с захватом ноги.

Броски зацепом голенью – изнутри, снаружи, сзади, изнутри одноименной ногой.

Броски зацепом стопой – снаружи, изнутри.

Броски обвивом – захватом одноименной руки и туловища (пояса), с захватом разноименной руки и туловища.

Броски прогибом.

Броски захватом ног: прямой, обратный, вынося ноги в сторону.

Удержания: сбоку, верхом, со стороны головы, со стороны ног, поперек с плеча.

Активные и пассивные защиты от переворачивания.

Болевые приемы на ноги: рычагом колена, бедра, стопы; узлом бедра; ущемлением икроножной мышцы, ахиллова сухожилия.

Тактическая подготовка

Виды тактики: тактика участия в соревнованиях, тактика ведения поединка, тактика выполнения атакующих защитных действий.

Важной частью тактики самбо являются тактические действия при выполнении атакующих и защитных действий. Этот вид тактических действий, так же как и другие виды тактики самбо, неотделимы от степен освоения технических действий.

Основное средство тактической подготовки – упражнения с заданиями по тактике. В них реализуется установка на решение конкретных тактических задач. В содержании тактического упражнения моделируются ситуации спортивной борьбы, а при необходимости и внешние условия соревнований.

В подготовке самбистов тактические упражнения могут дополняться различными сбивающими факторами:

- поочередная смена противников в поединке для одного спортсмена;
- удлинение (укорочение) времени поединка;
- борьба на меньшей (чем требуется в правилах соревнований) площади татами или борьба в красной зоне;
- борьба с форой (обусловленным преимуществом для соперника);
- борьба в условиях дефицита времени, предвзятого судейства.

Литература

1. Табаков С.Е. Примерная программа по самбо для ДЮСШ. – М. Советский спорт, 2005 – 240 с.
2. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2003. – 863 с. – (Профессия – тренер).
3. Юшков О. П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. – М.: МГИУ, 2001. – 40 с.
5. Зезюлин Ф. М. САМБО: Учебно-методическое пособие - Владимир, 2003. – 180 с.

6. Харлампиев А. А. Система САМБО – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002. – 528 с.:
7. Чумаков Е.М. Сто уроков САМБО – Под редакцией С.Е.Табакова. – Изд. 5-е, испр. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 448 с.
8. Маркиянов Орест Александрович, Урмаев А.Н., Алешев Н.А. Обучение сложным приемам в борьбе самбо. Метод. указания к практ. занятиям. – Чебоксары: ЧГУ, 2001.

Интернет-ресурсы:

1. <http://sportfiction.ru/search/?q=>
2. <http://www.judo-sambo.com/load/sambo/10>
3. <https://www.kakprosto.ru/kak-33121-kak-nauchitsya-sambo>

6.3 . Образовательный модуль на основе вида спортивного единоборства «киокусинкай»

Общеподготовительные развивающие и координационные упражнения

Ходьба: Ходьба обычная, спиной вперед, боком. Ходьба на носках, на пятках, на ребрах ступней, в полуприседе, в полном приседе. Ходьба спортивная. Ходьба с различными положениями рук. Ходьба с изменением темпа движения. Ходьба через препятствия: сбоку, через середину (гимнастическая скамейка, барьеры). Ходьба с закрытыми глазами.

Бег: Бег вперед, назад, боком (со скрестными заступами). Перемещение в сторону с подскоками. Бег с высоким подниманием бедра, с подниманием прямых ног вперед и назад, с захлестом голени назад. Бег с изменением направления движения. Бег с вращениями. Бег с ускорениями с хода и с бега. Бег с преодолением препятствий (мячи, макивары). Бег на короткие дистанции с низкого старта. Челночный бег 3 x 10 м, 6 x 6 м, 10 x 10 м. Равномерный бег с высокого старта. Бег по пересеченной местности. Бег по дорожке стадиона.

Прыжки: Техника разбега. Техника приземления. Прыжки в длину; в высоту; с места; с разбега; на одной ноге; на двух ногах; с ноги на ногу; вперед; назад; в сторону; вверх; по «зигзагу»; из полуприседа; из полного приседа; толчком двух ног с подтягиванием коленей к груди; с разведением прямых ног в продольный и поперечный шпагат; с выполнением различных движений руками или ногами в воздухе; с вращением на 90°, 180° и 360°; с возвышения с приземлением; с возвышения с выпрыгиванием вверх или в длину; в длину с разбега способом «согнув ноги»; в высоту с разбега способом «перешагивание»;

«чехарда» через согнувшихся или стоящих на четвереньках партнеров; подскоки на месте с поочередным скрещиванием и разведением ног; подскоки на месте сосменой ног («разножки»). Прыжки на канат с места, с разбега. Прыжки на скакалке разными способами.

Метания: Метание теннисного мяча на дальность с места и разбега правой и левой рукой.

Метание теннисного мяча на точность. Метание набивного мяча вперед из-за головы, впередвверх из положения в наклоне руки вниз, назад за голову из положения в наклоне руки вниз, двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Броски набивного мяча бедром.

Ловля: теннисного мяча; набивного мяча; стоя, сидя, лежа; двумя руками; одной рукой; после вращения; после кувырка.

Ползания: на скамье вперед и назад с помощью рук; на гладком полу подтягиваясь руками в положении лежа на животе; на ковре вперед, назад, в сторону; извивами корпуса в положении лежа на спине; сидя с помощью ног (руки перед грудью или за спину).

Упражнения без предметов. Стигание-разгибание. Отведение-приведение. Круговые движения в суставах. Наклоны вперед, назад, в стороны. Круговые раскручивания корпуса. Повороты корпуса вправо и влево. Повороты, наклоны и вращения головы. Отжимания в упоре лежа на ладонях и кулаках. Приседания на двух ногах. Приседания на одной ноге. Приседания с выпрыгиванием вверх. Выпады вперед, в сторону, на месте и с продвижением.

Подъемы корпуса в положении сидя. Прогибы корпуса в положении лежа на животе. Прыжками смена упор присев - упор лежа. Прыжками в упоре лежа смена ног. Выпады вперед в сторону, назад; переходы из одного выпада в другой. Прыжок из основной стойки на колени и возвращение в стойку прыжком с коленей (на матах). Прыжки на коленях вперед, в сторону, с поворотами на 90°, 180° (на матах). Изометрические упражнения.

Упражнения с предметами: скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, эспандерами, теннисными мячами, веревками, поясами.

Гимнастические и акробатические упражнения. Группировка в приседе, сидя, лежа на спине, в прыжке. Перекаты: назад и вперед в группировке; в сторону; назад в стойку на лопатках из седа в группировке; то же из упора присев; прогнувшись в упор лежа; из стойки на лопатках на одну ногу и в группировке. Кувырок вперед и назад в группировке из упора присев и из основной стойки. Несколько кувырков подряд. Длинный кувырок вперед прыжком из положения упор присев. Кувырок со скрещенными голенями. Кувырок-полет с разбега в длину (также через партнера на корточках). Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках у стены с помощью и без помощи. Стойка на

руках с помощью и без помощи, махом и толчком. Ходьба на руках с помощью и без помощи. Переворот в сторону. Сальто вперед с разбега на горку матов. Выход на гимнастический мост из положения, лежа на спине. Опускание на гимнастический мост прогибом назад с поддержкой и без поддержки. Вставание из гимнастического моста в основную стойку с поддержкой и без поддержки. Перемещения на гимнастическом мосту. Стойка на голове и руках с поддержкой и без поддержки. Из стойки на голове и руках переход на гимнастический мост с поддержкой и без поддержки. Переворот вперед с опорой на руки и голову с поддержкой и без поддержки. Переворот вперед с опорой на руки с поддержкой и без поддержки. Наклоны и прогибы в полушпагате и шпагате.

Упражнения на гимнастических снарядах: гимнастической стенке, гимнастической скамье, балетном станке, перекладине (висы, подтягивания).

Борцовские упражнения. Выход в мост из положения лежа на спине. Единоборства на кистях, запястьях. Выталкивание упором двух рук в плечи. Тяга за пояс, шею, руки. Выведение из равновесия, стоя и в приседе. Борьба за овладение предметом (поясом, мячом). Простейшая борьба в партере и в стойке. Удержания в партере (на время). Борцовский мост.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, кувырков, ползания; с переноской, расстановкой, собиранием предметов; с переноской груза; с преодолением препятствий; с комбинированными заданиями; передача мячей по колоннам; салочки; спарринги на поролоновых мечах; петушиный бой; скоростные состязания; игры на реакцию, внимание, меткость, ловкость, быстроту, сообразительность, взаимопомощь; «грубый» баскетбол; регби на коленях с набивным мячом (на ковре).

Спортивные игры: футбол, баскетбол, бадминтон, настольный теннис.

Растягивающие упражнения. Разведения и махи руками. Наклоны в стороны и вперед сидя и стоя, со сведенными и разведенными ногами. Прогибы корпуса в упоре на руках с разведенными ногами. Наклоны к ноге при установке ее на возвышение. Глубокие приседания на одной ноге с отставленной в сторону другой ногой (на пятке, стопе, носке, подъеме). Полушпагат; наклоны и прогибы в полушпагате. Шпагат вправо/влево. Шпагат ноги врозь с опорой на руки, с наклоном вперед. Полный шпагат (продольный и поперечный) и наклоны в нем. Махи прямой ногой вперед, в сторону, назад. Круговые вращения согнутой ногой в тазобедренном суставе. Круговые махи прямой ногой (снаружи вовнутрь, изнутри наружу). Растяжки с использованием гимнастической стенки и балетного

станка. Пассивная растяжка с партнером (стоя, сидя, лежа). Статические удержания растянутых положений «на время».

Упражнения на расслабление. Из полунаклона туловища вперед - приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук. Из положения руки вверх - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук. Из полунаклона туловища в сторону - встряхивание свободно висящей расслабленной рукой и кистью. Из положения руки вперед - вибрирующие потряхивания по всей длине рук. Махи свободно висящими руками при поворотах туловища. Из стойки на одной ноге - свободные покачивания, встряхивания другой ноги. Из основной стойки с поднятыми руками - расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись. Из основной стойки с поднятыми руками - глубокий наклон вперед, руки вниз, с расслаблением мышц рук и туловища. Медленные перекачивания по полу (по ковру) в положении лежа, руки над головой. Массаж руками и ногами партнера, лежащего на животе.

Специально-подготовительные развивающие и координационные упражнения

Самостраховка при падениях. Кувырок вперед через плечо из положения стоя на одном колене. Кувырок вперед через плечо из боевой стойки. Падение вперед на согнутые руки из стойки на коленях. Падение набок из положений сидя и упор присев (в исходном положении руки вперед). Падение назад из положений сидя и упор присев (в исходном положении руки в стороны). Падение набок и назад переваливанием через партнера, находящегося в упоре стоя на коленях.

Совершенствование физических качеств: быстроты, силы, выносливости. Элементы техники, целостная техника, комбинации техники, выполняемые в скоростных, силовых и кондиционных режимах; в облегченных затрудненных условиях; в воздухе, по снарядам, по партнеру.

Имитационные упражнения. Элементы ударов и блоков без партнера и с партнером (на расстоянии). Имитация ударов и блоков с гантелями и эспандером. Удары по подвешенному предмету. Бой с тенью.

Подвижные игры с элементами единоборств. Игры в касание, направленные на формирование умений маневрировать, сохранять различные позы и дистанции. Игры на формирование умений осуществлять захваты и освободиться от них. Игры на формирование умений теснить, выталкивать партнера и противостоять теснению. Игры на формирование умений отобрать предмет, догнать, обездвигить. Салочки с использованием поясов.

Парные упражнения. Салочки. Кувырки. Перекатывания. Приседания. Вращения. Прыжки. Наклоны. Ходьба на руках при удержании партнером за ноги («точка»). Переноска партнера на спине. Простейшие упражнения на маневрирование («зеркало»).

Набивание тела. Набивание ударных поверхностей в макивару. Набивание корпуса и бедер в паре с партнером. Встречное набивание предплечий и голеней в паре с партнером. Самостоятельное набивание голеней, бедер, корпуса, рук деревянной палкой.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (1-ый год обучения)

Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Порядок и содержание работы секции. Поведение на улице во время движения к месту, а также на учебно-тренировочном занятии. Содержит в себе единый комплекс норм, правил поведения, принятый во всех школах и группах Киокусинкай. Правила обращения со спортивным инвентарем. Спортивная форма и правила ее ношения.

Личная гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Правила личной гигиены спортсмена. Гигиенические требования к спортивной форме. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на организм спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочных занятиях и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

Краткие исторические сведения о возникновении и развитии Киокусинкай.

История развития Киокусинкай. Спортивные и традиционные направления Киокусинкай. История развития Киокусинкай в СССР и России. Международные и национальные организации Киокусинкай. Ассоциация Киокусинкай России.

Краткая характеристика техники Киокусинкай.

Значение правильной техники для достижения высокого уровня технического мастерства. Основы базовой техники.

Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты и выносливости. Эстафеты и другие упражнения, направленные на развитие скоростносиловых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Основные строевые упражнения на месте и в движении:

- построения и перестроения на месте;
- повороты на месте и в движении;
- размыкания в строю;
- ходьба обычным шагом;
- ходьба на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы, в приседе; —сочетание ходьбы с различными движениями рук;
- бег обычный;

—бег с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени, семенящий;

- прыжки вперед с места;
- прыжки спиной, боком, с поворотом на 90—180° в воздухе.

Упражнения с гимнастической палкой:

- наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях;
- маховые и круговые движения руками с зажатой в них палкой, переворачивание, выкручивание и вкручивание;
- переносы ног через палку;
- подбрасывание и ловля палки.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения на развитие силовых способностей (без отягощений):

- подтягивания различными хватами;
- отжимания на кулаках, на ладонях;
- отжимания с широко/узко поставленными руками и т. д.

Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей:

- прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди; - прыжки на двух ногах из приседа; - прыжки с разворотами.

Упражнения для развития гибкости (данный раздел является наиболее важным, поскольку выполнение движений с максимальной амплитудой предъявляет повышенные требования к подвижности позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов):

- наклоны стоя к выпрямленным ногам;
- полу шпагат и шпагат;
- опускание в мост из стойки с помощью рук; - махи ногами (вперед, назад, в сторону).

Упражнения на развитие ловкости.

Общеразвивающие упражнения на согласованность движений, развитие ловкости подвижными играми.

Акробатические упражнения:

- кувырки вперед, назад;
- кувырок вперед через препятствие; - переворот боком.

Упражнения на равновесие.

Техническая подготовка.

Изучение основ традиционной базовой техники, в объеме, предусмотренном Минимальными квалификационными требованиями для обучения начальной ученической степени (10 кю):

Изучение естественных и базовых стоек:

- статические упражнения с различной высотой выполнения стойки.

Изучение поворотов на 90 и 180° в стойках:

- медленные и быстрые повороты в различных стойках.

Изучение прямолинейных перемещений:

- прямолинейные передвижения в базовых стойках с разной высотой и скоростью.

Разучивание следующих ударов:

- одиночные прямые удары руками:
 - стоя на месте выполнение базовых элементов удара одной рукой вперед на несколько счетов;
 - стоя на месте выполнение удара локтем назад;
- комбинации ударов руками:

- выполнение определенного удара 2 раза одной рукой;
 - выполнение определенного удара попеременно разными руками;
 - удары коленом:
 - стоя на месте выполнение удара коленом на 4 счета;
 - стоя на месте выполнение удара коленом на 1 счет в различных скоростных режимах;
 - прямые удары ногами:
 - стоя на месте выполнение прямого удара ногой вперед на 4 счета;
 - стоя на месте выполнение прямого удара ногой вперед через руку партнера;
 - стоя на месте статичное удержание ноги в конечном положении выполнения прямого удара вперед;
 - удары в различных перемещениях:
 - выполнение ударов руками и ногами в сочетании с выполнением базовых стоек;
 - удары в различных направлениях:
 - скоростное реагирование ударами руками и ногами в различных направлениях по команде тренера;
 - техника ударов руками и ногами на месте и в движении:
 - упражнения на координацию и согласованность действий при выполнении ударов руками и ногами на месте и в передвижении.
- Разучивание следующей защитной техники:
- блоки на месте:
 - стоя на месте выполнение элементов различных блоков без партнера;
 - стоя на месте выполнение элементов различных блоков с партнером, выполняющим прямой удар рукой, на 4 счета и на 1 счет в медленном темпе;
 - блоки в различных перемещениях:
 - самостоятельное выполнение блоков в различных перемещениях под счет без партнера;
 - выполнение блоков в различных перемещениях под счет с партнером и без партнера.

Освоение правильного дыхания в сочетании с выполнением технических действий.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (2-ой год обучения)

Развитие Киокусинкай в мире и в России.

Международные федерации Киокусинкай, Ассоциация Киокусинкай России, группы дисциплин по виду спорта. Чемпионаты и первенства мира, Европы, международные соревнования, фестивали и другие спортивные мероприятия по Киокусинкай.

Спорт и здоровье.

Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Техника безопасности, оказание первой помощи. Питание спортсмена и личная гигиена. Самоконтроль и ведение дневника. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности. Особенности регулирования физической нагрузки при проведении занятий. Правила самоконтроля в процессе занятий. Основные принципы организации и проведения самостоятельных занятий. Оздоровительное и прикладное значение занятий Киокусинкай. Профилактика травматизма. Влияние изучаемых упражнений на развитие физических и личностных качеств.

Экипировка

Снаряжение и экипировка для занятий Киокусинкай, уход, хранение и мелкий ремонт. Уход и хранение спортивной одежды для занятий каратэ (доги). Варианты правильного складывания и ношение доги.

Аттестационные требования по Киокусинкай.

Задачи аттестации и её значение в подготовке спортсмена. Правила поведения во время проведения экзамена спортсменов и зрителей. Правила, требования и критерии оценки к выполнению традиционной базовой техники и приёмов в Киокусинкай. Права и обязанности участников аттестации.

Основы методики проведения самостоятельных занятий.

Основные средства и методы физической подготовки. Общая и специальная физическая подготовка. Значение рациональной техники для достижения высокого результата. Типичные ошибки при выполнении технических действий. Правила техники безопасности при проведении самостоятельных занятий.

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения:

- построения и перестроения на месте;
- повороты на месте и в движении;

- размыкания в строю;
- ходьба и бег в строю и др.

Общеразвивающие упражнения при ходьбе:

- одновременные и попеременные, синхронные
- и асинхронные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах; - присед через каждые три шага.

Упражнения для развития мышц туловища:

- наклоны вперед, в стороны, назад;
- круговые движения туловища;
- одновременное и попеременное поднятие ног вверх из положения лежа на животе;
- из положения лежа на спине: поочередное и одновременное поднятие и опускание ног, круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°, попеременное поднятие ног и туловища, поднятие туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук (вдоль туловища, на поясе, за головой).

Указанные упражнения выполняются сериями в различном темпе и с различной амплитудой, на количество раз и до утомления.

Упражнения для развития мышц ног:

- различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя и с опорой на различные предметы;
- выпады с пружинящими движениями и поворотами;
- выпрыгивание из глубокого приседа;
- прыжки вперед, в стороны, из положения присев; - бег с высоким подниманием бедра и др.

Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения на развитие силовых способностей:

- упражнения для укрепления различных групп мышц без отягощений (различные виды подтягиваний, отжиманий и т. п.).

Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей:

- разнообразные прыжки:
 - прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди;
 - прыжки на двух ногах из приседа;

- прыжки на/с гимнастической скамейки и др.;
- челночный бег, эстафеты.

Упражнения для развития гибкости (данный раздел является наиболее важным, поскольку выполнение движений с максимальной амплитудой предъявляет повышенные требования к подвижности позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов):

- сидя наклоны вперед с выпрямленными и согнутыми ногами;
- полу шпагаты и шпагаты;
- опускание в мост из стойки с помощью рук и без помощи рук;
- махи ногами (вперед, назад, в сторону); - упражнения на гибкость в плечевых суставах.

Упражнения на развитие ловкости:

- общеразвивающие упражнения на согласованность движений рук и ног;
- прыжки с разворотами; - подвижные игры. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад;
- кувырок вперед через препятствие;
- переворот боком;
- кувырки с прямыми ногами;
- кувырок назад с выходом на прямые руки и др.

Упражнения на равновесие.

Статичные упражнения.

Техническая подготовка.

Совершенствование изученных ранее основ традиционной базовой техники, а также изучение новой традиционной базовой и спортивной техники в объеме программных знаний традиционной школы Киокусинкай соответствующих 9-му стилевому ученическому разряду (9 кю).

Изучение базовых и боевых стоек:

- статические упражнения с различной высотой выполнения стойки;
- упражнения из различных комбинаций, включающих в себя различные стойки; Изучение поворотов на 90,180 и 270° в стойках: — медленные и быстрые повороты в различных стойках. Изучение прямолинейных перемещений:

- прямолинейные передвижения в базовых стойках с разной высотой и скоростью. Разучивание следующих ударов:
 - прямые и круговые удары руками:
 - стоя на месте выполнение базовых элементов удара одной рукой вперед на несколько счетов;
 - стоя на месте выполнение удара локтем назад;
 - выполнение ударов руками в паре с использованием защитного снаряжения;
 - удары руками сериями:
 - выполнение определенного удара два раза одной рукой;
 - выполнение определенного удара попеременно разными руками; — выполнение различных ударов сериями по два и три удара;
 - удары руками на разные уровни:
 - выполнение определенного удара одной рукой на верхнем, среднем и нижнем уровне; - выполнение серии различных ударов на различных уровнях;
 - прямые удары ногами:
 - стоя на месте выполнение прямого удара ногой вперед, назад или в стороны на 4 счета;
 - стоя на месте статичное удержание ноги в конечной фазе удара;
 - выполнение прямых ударов ногами с партнером, используя защитное снаряжение;
 - удары в различных перемещениях:
 - выполнение ударов руками и ногами в сочетании с выполнением базовых и боевых стоек;
 - удары в различных направлениях:
 - скоростное реагирование ударами руками и ногами в различных направлениях по команде тренера;
 - техника ударов руками и ногами на месте и в движении:
 - упражнение на координацию и согласованность действий при выполнении ударов руками и ногами на месте и в передвижении.

Разучивание следующих защитных действий:

- блоки руками и ногами:
 - стоя на месте разучивание элементов блоков на 4 счета;
 - стоя на месте выполнение махов имитирующих выполнение блоков ногами над рукой партнера;
 - стоя на месте выполнение элементов круговых блоков предплечьем с партнером, выполняющим прямой удар рукой, на 4 счета и на 1 счет в медленном и быстром темпе;
- выполнение блоков на различных уровнях:
 - стоя на месте в паре нападающий выполняет одиночные атаки различными ударами на различных уровнях, защищающийся выполняет защитные действия на уровне, соответствующем удару;
- защитные действия в различных перемещениях:
 - координация защитных действий с различными перемещениями.
 - выполнение блоков в различных перемещениях под счет с партнером и без партнера.

Изучение начальных ката:

- выполнение ката по элементам;
- выполнение ката в замедленном темпе;
- выполнение ката в «зеркальном» варианте выполнения.

Учебные бои:

- проведение учебного боя, используя ударную и защитную технику рук в медленном или быстром темпе;
- проведение учебного боя, используя только ударную технику рук или только ударную технику ног.

Освоение правильного дыхания в сочетании с выполнением технических действий.

Тактическая подготовка.

В этот период в обучение постепенно вводится тактическая подготовка. Дается определение понятию «тактика Киокусинкай». Занимающиеся знакомятся с общей характеристикой тактики Киокусинкай и ее значением для становления мастерства бойца. Тренер указывает на тесную взаимосвязь техники и тактики. Определяет разделы тактики, её виды и элементы.

Обучает начальным тактическим приемам, соответствующим уровню базовой техники, освоённой учениками.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (3-й год обучения)

Техника безопасности на соревнованиях и спортивных мероприятиях по Киокусинкай.

Техника безопасности при отработке упражнений в парах, во время учебных боев, на соревнованиях и спортивных мероприятиях различного уровня.

Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние спортсмена.

Значение комплексного педагогического тестирования и углубленного медикобиологического обследования. Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния спортсменов в годичном цикле учебно-тренировочного этапа. Резервы функциональных систем организма. Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности. Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировками, контрольными занятиями, аттестацией, спортивными мероприятиями или соревнованиями.

Понятие «переутомление организма».

Основы техники Киокусинкай.

Фазовый состав и структура технических действий (изучение элементов движения по динамическим и кинематическим характеристикам). Индивидуальный анализ техники.

Типичные ошибки.

Основы методики тренировки.

Основные средства и методы подготовки. Общая и специальная физическая подготовка. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Периодизация годичного цикла. Динамика тренировочных нагрузок в различные периоды годичного цикла. Особенности тренировки в подготовительном, основном или соревновательном и переходном периодах годичного цикла.

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения:

- ходьба и бег в строю; передвижение приставными шагами;
- одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах.

Упражнения для развития мышц туловища:

-
-

- наклоны вперед, в стороны, назад;
- круговые движения туловища;
- одновременное и попеременное поднимание ног вверх из положения лежа на животе;
- из положения лежа на спине: поочередное и одновременное поднимание и опускание ног, круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°, попеременное поднимание ног и туловища, поднимание туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук (вдоль туловища, на поясе, за головой).

Указанные упражнения выполняются сериями в различном темпе и с различной амплитудой, на количество раз или до утомления.

Упражнения для развития мышц ног:

- различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя и с опорой на различные предметы;
- выпады с пружинящими движениями и поворотами;
- выпрыгивание из глубокого приседа; выпрыгивание вверх со сменой положения ног в полете; прыжки с приземлением на толчковую ногу;
- выпрыгивание вверх, одна нога на опоре; - прыжки вперед, в стороны, из положения присев; - бег с высоким подниманием бедра.

Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей с использованием специального оборудования (мешков, лап, макивар, резиновых жгутов и т.п.):

- отжимания от пола, скамейки или на параллельных брусьях;
- поднимание туловища из положения лежа с согнутыми коленями;
- подтягивания;
- работа с резиновыми жгутами в различных временных и скоростных режимах;
- метание набивного мяча;

-
-

- выполнение ударов руками и ногами по макиварам или лапам на скорость;
- прыжки через скакалку с различными скоростными и временными режимами;
- прыжки в длину.

Упражнения для укрепления различных групп мышц с отягощений:

- отжимания с партнером;
- приседания с партнером;
- упражнения на пресс и спину в паре.

Упражнения для укрепления групп мышц, задействованных при выполнении базовых движений:

- одиночные удары с максимальной силой по макиваре или мешку;
- метание набивного мяча.

Упражнения для развития гибкости:

- различные махи руками и ногами;
- наклоны и вращательные движения туловищем;
- упражнение на растягивание с партнером.

Упражнения на развитие ловкости:

- метание теннисного мяча в парах и без (в стену);
- различные специализированные игры («Годзила», «Пятнашки поясом», «Регби»).

Упражнения на развитие пространственной точности движений:

- удары по лапам, быстро меняющим свое местоположение.

Упражнения на развитие выносливости:

- нанесение ударов по набивным снарядам (макивар, щитов и пр.) с учетом временных интервалов, соответствующих времени проведения соревновательных боев.

Упражнения на развитие координационных способностей:

- упражнения на сохранение устойчивости;
- упражнения с асимметричным согласованием движений руками, ногами, головой и туловищем и т. п.

Техническая подготовка.

Совершенствование изученных ранее основ традиционной базовой техники, а также изучение новой традиционной базовой и спортивной техники в объеме

-
-

программных знаний традиционной школы Киокусинкай, соответствующем 8-му и 7-му стиливым ученическим разрядам (8—7 кю): Изучение базовых и боевых стоек: индивидуальная отработка низких стоек перед зеркалом; статические упражнения с различной высотой выполнения стойки;

- отработка стоек под натянутым шнуром для сохранения одной высоты в различных стойках.

Изучение поворотов на 90, 180, 270 и 360° в стойках:

- медленные и быстрые повороты в различных стойках;
- отработка перехода с разворотом на разные градусы из одной стойки в другую с предметом на голове.

Изучение прямолинейных перемещений.

- прямолинейные передвижения в базовых стойках с разной высотой и скоростью. Разучивание следующих ударов:

- прямые и круговые удары руками;

- стоя на месте выполнение удара на один счет;
- выполнение ударов руками перед зеркалом;
- выполнение ударов в паре по макиваре;
- индивидуальное выполнение изучаемого удара по мешку; серии ударов руками:

- выполнение серий ударов руками в паре с использованием защитного снаряжения;

- выполнение серий ударов в паре по макиваре;

- выполнение серий ударов по мешку с максимальной скоростью за определенный промежуток времени;

- выполнение серии ударов по мешку на различных уровнях;

- выполнение в парах серий различных ударов на разных уровнях; .

прямые и круговые удары ногами:

- индивидуальное разучивание новых ударов ногами; -

индивидуальная отработка ударов ногами по мешку; удары в различных перемещениях:

- выполнение прямых ударов ногами с партнером, используя защитное снаряжение;

- выполнение ударов руками и ногами в сочетании с выполнением базовых и боевых

-
-

стойки;

. удары в различных направлениях:

- стоя на месте статичное удержание ноги в конечной фазе удара ногой вперед, назад или в стороны;
- скоростное реагирование ударами руками и ногами в различных направлениях по команде тренера; техника серий ударов руками и ногами на месте и в движении:
- упражнения на координацию и согласованность действий при выполнении ударов руками и ногами на месте и в передвижении.

Разучивание следующей защитной техники:

• блоки руками и ногами:

- стоя на месте выполнение блока рукой или ногой на 4 счета;
- стоя на месте выполнение блока рукой или ногой медленно на 1 счет;
- стоя на месте выполнение блока рукой или ногой на 1 счет с максимальной скоростью;
- стоя на месте выполнение махов, имитирующих выполнение блоков ногами, по макиваре; выполнение различных блоков по мешку;
- в паре выполнение конечной фазы блока по подставленной (с удержанием) руке

-
-

противника;

- в паре стоя на месте, нападающий выполняет одиночные атаки различными ударами на различных уровнях, защищающийся выполняет защитные действия на уровнях, соответствующих ударам;

- координация защитных действий с различными перемещениями;

- выполнение блоков в различных перемещениях под счет с партнером и без партнера.

Изучение начальных ката:

- выполнение ката по элементам;

- выполнение ката в замедленном темпе;

- выполнение ката в «зеркальном» варианте выполнения: - разбор темпо-ритмического рисунка ката; - выполнение ката в максимальном темпе.

Проведение учебных боев:

- проведение учебного боя, используя ударную и защитную технику рук;

- проведение учебного боя, используя ударную и защитную технику ног; - проведение учебного боя, используя ударную и защитную техники рук и ног на различных дистанциях.

Тактическая подготовка.

На этом этапе ученики знакомятся с практическими основами учебного боя. Подробно знакомят с характеристикой боевой деятельности в спортивном Киокусинкай, с тактическими качествами и основными тактическими принципами ведения учебных боев.

Список литературы

1. Акопян А.О., Долганов Д.И. Примерная программа рукопашного боя для ДЮСШ.- М.:

Советский спорт 2004г

2. Астахов С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростносиловой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев:

-
-

Автореф. дис. кан.пед.наук.- М., 2003.

3. Войцеховский С.М. книга тренера.- М.: ФиС, 1971.
4. Вихманн В.Д. Школа каратэ-до, библиотека боевых искусств, вып 1,2,3,4.- М.:Советский спорт, 1984
5. Волков И.П. Спортивная психология. - СПб.;2002
6. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. М.: ФиС 1978
7. Галан В. «Каратэ-до для продвинутых учеников». БКО, 1998
8. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте М.: ФиС 1991
9. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки. М.: Лептос, 1994
10. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: ФиС, 1970
11. Коблев Я.К., Письменский И.А., Чермит К.Д. Многолетняя подготовка дзюдоистов.- Майкоп, 1990
12. Коц Я.М. Спортивная физиология. (Учебник для институтов физической культуры) - М.: ФиС 1986
13. Макарова Г.А. Спортивная медицина. Учебник. М.: Советский спорт, 2003
14. Макарова Г.А., Локтев С.А. Медицинский справочник тренера. М.: Советский спорт, 2005
15. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. (Учебник для институтов физической культуры). - М.: ФиС, 1991
16. Микрюков В.Ю. Каратэ. Учебное пособие для студ. высших учебных заведений.- М.: Издательский центр «Академия», 2003
17. Найдиффер Р.Н. «Психология соревнующегося спортсмена», М.: ФиС, 1979
18. Накаяма М. Лучшее каратэ. - М.: Ладомир, НСТ, 1978
19. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать.- М.: ООО «Издательство Астрель», 2003
20. Осколков В.А. Бокс: обучение и тренировка. Учебное пособие. ГОУ ВПО ВГАФК. Волгоград 2003
21. Остьянов В.Н., Гайдамак И.И. Бокс (обучение и тренировка).- Киев: Олимпийская литература, 2001

22. Петерсен Л. Травмы в спорте. М.: ФиС, 1981
23. Путин В.В., Шестаков В.Б., Левицкий А.Г. Учимся дзю-до с В.Путиным. - М.: 2002
24. Рудман Д.Л. Самбо, техника борьбы.- М.: ФиС, 1983.
25. Семенов Л.П. Советы тренерам. М.: ФиС, 1980
26. Соломатин С. - Каратэ. Мн: ВНИИ, 1993.

Литература для педагогов

27. Суханов В. Спортивное каратэ, книга-тренера, М.; РИФ «Глория»,1995.
28. Такэнбоу Н. Каратэ-до, входные ворота. Москва, 1992
29. Туманян Г.С. Базовая техника дзю-до. - М., 1991.
30. Физиология человека (общая, спортивная, возрастная) М.: Олимпия Пресс, 2005
31. Хаберзетцер Р. Каратэ для черных поясов. .Тирасполь, 1994
32. Хаберзетцер Р. Искусство каратэ. - Алма-Ата.,1991
33. Хартманин Ю., Тюннеманн Х. Современная силовая тренировка. - Берлин: Шпортферлаг, 1988. - 336 с.
- 34.Эймингас П.А. Самбо: первые шаги. - М.: 1992.
35. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств.- М.: МГИУ, 2001
36. **С. В. Ключина.** Программа проведения учебно-тренировочных сборов (УТС) по Киокушинкай каратэ для учащихся групп УТ до 2-х лет обучения (9-7 кю) в условиях Черноморского побережья России. - Пермь: МОУДОД «Специализированная детско-юношеская школа олимпийского резерва «Киокушинкай» г. Перми, 2004.
37. **СангХ. Ким.** Преподавание боевых искусств. Путь мастера / Серия «Мастера боевых искусств». - Ростов н/Д: «Феникс», 2003. - 240 с.

Литература для обучающихся

1. Додзё. **Боевые искусства Японии.** (Научно-популярный методический журнал). Выпуски за 2000-2005 гг. - М.: ООО «Будо-спорт».
2. **Долин А.А., Попов Г.В.** Кэмпо - традиция воинских искусств. - М.: Наука. Главная редакция восточной литературы, 1990. -432 с: ил.

3. **Ингерлейб М.Б.** Боевые искусства и самооборона для детей / Серия «Мастера боевых искусств» - Ростов н/Д: «Феникс», 2002. - 128 с.
4. **Книга самурая:** Юдзандайдодзи. Будосесинсю. ЯмамотоЦунэтомо. Хагакурэ. Юкио Мисима. Хагакурэнюмон. Перевод на русский: Котенко Р.В., Мищенко А.А. - СПб.: Евразия, 1999.-320 с.
5. **Кук Д.Ч.** Сила каратэ (книга 3). - М.: МП «Паломник»: МП «Норд-Спорт», 1993. - 208 с: ил.
6. **Мисакян М.А.** Каратэ Киокушинкай: Самоучитель / МисакАрцруновичМисакян. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002. - 400 с: ил.- (Боевые искусства).
7. **Ояма М.** Мастерство каратэ. Выпуск 1. - Петрозаводск: МКП компьютерно-издательский центр «Зеркало», 1991. - 60 с.
8. **Ояма М.** Мастерство каратэ. Выпуск 2. - Петрозаводск: МКП компьютерно-издательский центр «Зеркало», 1991. - 66 с.
9. **Ояма М.** Путь каратэ Кёкусинкай / Пер. с англ., предисловие и комментарии В.П.Фомина. - М.: До-информ, 1992. - 112 с.
10. **Ояма М.** Философия каратэ/ Пер. с англ. - М.: «Файра», 1992. - 112 с.
11. **Ояма М.** Это каратэ / Пер. с англ. А.Куликова. (Боевые искусства). -М : ФАИРПРЕСС, 2001.
12. **Попов Г.В.** Боевые единоборства народов мира. - М.: Междунар. Отношения, 1993. - 160 с. 13. **Сато,Хироаки.** Самураи: история и легенды Перевод: Котенко Р.В. -СПб.: «Евразия», 1999.
14. **Тарас А.Е.** Боевые искусства. 200 школ боевых искусств Востока и Запада: Традиционные и современные боевые единоборства Востока и Запада. - Мн.: Харвест, 1996.
- 640 с. - (Энциклопедический справочник).
15. **Тернбулл С.** Самураи Военная история / Пер. с англ. А.Б. Никитина. -СПб.: Издательская группа «Евразия», 1999. -432 с, ил. Техническая программа.Международная организация каратэ. Киокушинкайкан Хонбу, 2005.
16. **Уотс Алан В.** Путь Дзэн. Пер. с англ. - К.: «София», Ltd. 1993. - 320 с. Япония. Путь кисти и меча.(Научно-популярный журнал). Выпуски за 20022003 гг. - М.: ООО «Будоспорт

6.4. Образовательный модуль на основе на основе вида спортивного единоборства «тхэквондо»

Задачи:

- освоить основные технические приёмы вида единоборства;
- формировать навыки специальных видов движений;
- развивать основные физические качества на основе средств общей физической подготовки и специальных средств;
- формировать устойчивый интерес к регулярным занятиям тхэквондо;
- способствовать воспитанию позитивных личностных качеств.

Средства технической подготовки

Основная направленность – ознакомление с основными разновидностями спарринга, комплексных упражнений и первоначальная практика ведения условных поединков.

Техника Масоги (разновидности спарринга)

Спарринг с заранее оговоренным сценарием (ясок масоги).

Спарринг на три шага (самбо-масоги).

Разновидность спарринга

Три повторные атаки	Три повторные защиты	Ответная атака
Ганнун со ап чумок каунде чируги	Ганнун со ан пальмок макки	Ганнун со ап чумок банде каунде чируги
Ганнун со ап чумок попунде чируги	Ганнун со ан пальмок Чуке макки	Ганнун со ап чумок банде попунде чируги
Нюнча со ап чумок каунде банде чируги	Нюнча со ан пальмок банде макки	Ганнун со ап чумок каунде банде чируги
Ганнун со ап чумок каунде чируги	Ганнун со бакат пальмок макки	Ганнун со ап чумок каунде банде чируги
Нюнча со ап чумок каунде банде чируги	Нюнча со бакат пальмок банде макки	Ганнун со ап чумок каунде банде чируги
Нюнча со ап чумок каунде банде чируги	Нюнча со пальмок деби макки	Ганнун со ап чумок каунде банде чируги
Нюнча со ап чумок каунде банде чируги	Нюнча со сонкаль банде макки	Ганнун со ап чумок каунде банде чируги
Ап ча бусиги	Ганнун со пальмок наджунде макки	Ап ча бусиги
Доллео чаги	Нюнча со пальмок деби макки	Доллео чаги

Спарринг на два шага (ибо-масоги)

Разновидность спарринга

Две последовательные атаки	Две последовательные защиты	Ответная атака
Руки-руки: Ганнун со ап чумок каунде чируги Ганнун со ап чумок каунде чируги	Ганнун со ан пальмок макки Ганнун со ан пальмок макки	Ганнун со ап чумок банде чируги
Руки-ноги: Нюнча со ап чумок каунде банде чируги	Нюнча со ап пальмок банде макки	

Доллео чаги	Нюнча со пальмок деби макки	Доллео чаги
-------------	-----------------------------	-------------

Техника туль (комплексные упражнения)

Методика освоения тулей программы 9 – 5-го типа

1. Чон-Джи (9-й гып – белый пояс с желтой рисккой)

2. Дан-Гун (8-й гып – желтый пояс)

3. До-Сан (7-й гып – желтый пояс с зеленой рисккой)

24 движения. Новые движения:

1. Аннун соги
2. Ганнун со бакат пальмок попунде йоп макки
3. Ганнун со сан сонкут тульки
4. Ганнун со дунг чумок попунде йон береги
5. Ганнун со попунде пальмок хечо макки
6. Каунде апча бусиги
7. Аннун со сонкаль йоп береги

4. Вон-Хё (6-й гып – зеленый пояс)

28 движений. Новые движения:

1. Моа соги
2. Моа чунби соги А (эй)
3. Годжун соги
4. Губурё соги
5. Губурё чунби соги А (эй)
6. Нюнча со сонкаль попунде ануро береги
7. Годжун со каунде чируги
8. Ганнун со банде чируги
9. Пальмок долльмио макки
10. Нюнча со пальмок каунде деби макки
11. Каунде йоп ча чируги
12. Наджунде ап ча бусиги

5. Юль-Гок (5-й гып – зеленый пояс с голубой рисккой)

38 движений. Новые движения:

1. Кёча соги
2. Аннун со каунде чируги
3. Нюнча со санг сонкаль макки
4. Ганнун со сондабак тольчо макки
 - баро гольчо
 - банде гольчо макки
5. Ганнун со ап палькуп береги
6. Кёча со денг чумок попунде йоп береги
7. Ганнун со ду пальмок попунде макки

Соревновательный спарринг

Приемы передвижений

Серия шагов вперед и назад.

Подскок.

Подскок и закрытие вперед.

Подскок и повторный подскок.
 Серия шагов вперед и подскок.
 Серия шагов назад и отскок.
 Серия шагов назад и шаг вперед и подскок.
 Серия шагов вперед и шаг вперед и подскок.

Техника ударов руками и ногами

Ап чумок чуруги (прямые удары рукой):

- после подшагивания – проваливания и применять атаку набеганием;
- из степа (с места) – маскируя начало атаки ударами ног;
- отшагивая назад, удары руками применяют в первую очередь для закрытия атаки и во вторую – как предатаковую подготовку для скрытия удара ногой и применения ответной атаки.

Ап чаги (прямой удар вперед):

- с места на сближение противника;
- с шагом;
- после подшагивания;
- из «степа»;
- отшагивая назад.

Объемы освоения базовых ударов из типовых стартовых ситуаций

Типичная стартовая ситуация	Ап чумок чуруги	Ап чаги	Йоп чаги	Долео чаги	Итого
С места на стоящего противника			5	5	10
С места на сближение противника		5		5	10
С шагом вперед		5	5	5	15
После подшагивания	5	5	5	5	20
Из «степа» (с места)	5	5	5	5	20
Отшагивая назад	5	10	5	5	25
Итого	15	30	25	30	100

Йоп чаги (прямой удар в сторону):

- с места на стоящего противника;
- с шагом;
- после подшагивания;
- из «степа»;
- отшагивая назад – удар.

Долле чаги (боковой удар вперед под 90 градусов) – лидирующий удар в тхэквондо, является несимметричным ударом с преобладанием выполнения удара дальней ногой:

- с места на стоящего противника;
- с места на сближение противника;
- с шагом вперед для применения атаки опережением или контратаки;
- после подшагивания;

– из «степа» проводится при обыгрывании противника на момент начала атаки. Спортсмены угрожают друг другу демонстрацией начала проведения удара и выбирают благоприятный момент начала атаки;

– отшагивая назад – удар.

Средства специальной физической подготовки

Нанесение ударов руками и ногами по лапе, мешку на скорость «до отказа», определенный временной отрезок.

Нанесение прямых, боковых ударов руками.

Нанесение заднего прямого удара ногой (твит чаги), боковых ударов ногами (долио чаги).

Нанесение серии ударов: двойка руками (прямые удары) + боковой удар ногой (долио чаги).

Литература.

1. Л.К. Цилфидис. Учебная программа федерации тхэквондо (МФТ) России «Путь к успеху». Москва, 2022 год.
2. Бакулев С.Е., Павленко А.В., Чистяков В.А. «Современное тхэквондо, как комплексное единоборство». – Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта» №6(28) – 2007
3. Бабак Ю.М., Константинова Е.А., Волкова Ю.А., Пашков И.Н., под общей ред. Саманджии Л.Р. Тхэквондо: Методика построения тренировочного процесса в начальных и учебно-тренировочных группах. Методическое пособие. — Киев 2010. — 95 с
4. Вершинин М.А., Вандышев С.В. Концепция комплексного спортивного отбора в тхэквондо // Фундаментальные исследования. – 2013. – № 11-4. – С. 751-756;
5. Калашников Ю.Б., Малков О.Б. Теория и методика тхэквондо ИТФ, М.: «Физкультура и Спорт», 2009. — 96 с.
6. Карамов С.К. Тэквондо - Москва: Терра Спорт, 2004. - 79 с. — ISBN 5-93127-131-7.
7. Мавлеткулова А.С. «Развитие специальных качеств тхэквондистов-юношей» С-П., 2007г.
8. Маркелов Д.Н. Основы преподавания теории и методики тхэквондо в высших учебных заведениях физкультурного профиля. - Волгоград: ФГБОУ ВПО «ВГАФК», 2013. – 101 с.
9. Мартынов А.А «Основы преподавания теории и методики тхэквондо в высших учебных заведениях физкультурного профиля» Волгоград: ВГАФК, 2013. - 101 с.
10. Сиязев С.В. «Средства и методы восточных единоборств в психологической подготовке юных спортсменов-единоборцев» М., 2007
11. Шулика Ю. А. Тхэквондо. Теория и методика. Спортивное единоборство. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 800 с.

12. Чой Сунг Мо. Тхэквондо для начинающих Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. - 128 с.

Аудиовизуальные средства

1. Taekwondo video (Видеоролики по теквондо, включая пумсе) Формат: AVI Видео кодек: DivX, Аудио кодек: MP3, Видео: 320x240, 25 кадров/сек. Аудио: 64 Кбит/сек.

2. Искусство мощных ударов ногами/The Art of high Impact Kicking Год выпуска: 1981 Вид спорта: Тэквондо Участники: Хванг Джанг Ли Качество: VHSRip Формат: AVI Видео кодек: DivX Аудио кодек: AAC Видео: 624x352 (1.77:1), 23 fps, DivX Codec 4.x ~795 kbps avg, 0.16 bit/pixel Аудио: 32 kHz, MPEG Layer 3, 2 ch, ~64.00 kbps avg

3. 2 DVD - Master Jung's Know-how of Actual Gyeoruge В данный сборник по Тхэквондо входят следующие фильмы: «Базовые удары», «Степы и перемещения», «Стратегия», «Стратегия реального поединка». Формат - mpeg2. Тип - учебный. Язык - Корейский. Длительность - 480 минут.

4. Таэквондо (от белого пояса к черному) Фильм из 5-ти частей Формат - mpeg2. Тип - учебный. Язык - Русский. Длительность - 240 минут.

5. Ultimate Kicking Drills (Sang H. Kim) Формат - mpeg2. Тип - учебный. Длительность - 60 минут.

6. 2 DVD - World Cup Taekwondo Championships Vietnam/Кубок Мира по Тхэквондо - 2001, Вьетнам. Формат - mpeg2. Длительность - 190 минут.

Интернет-ресурсы

1. http://fightsvideo.ucoz.ru/photo/shkola_taehkvondo/filmy_pro_tkhehkvondo/44-0-6578

2. <http://boevieiskusstva.narod.ru/thvando.htm>

3. <http://diski-soft.narod.ru/tktu.html>

4. <http://www.satori.com.ua/club/partners/taekwondo.htm>

5. http://www.intv.ru/view/?film_id=97693

6. <http://budmuzhchinoi.ru/texnika-boja/udari-nogami/luchshee-video-po-txekvondo.html>

7. Методическое обеспечение Программы.

7.1. Организация образовательного процесса.

Учебно-тренировочная деятельность по реализации дополнительных образовательных общеразвивающих программ соответствует требованиям содержания по следующим основным позициям:

– определены общие направления в содержании образовательного процесса: требования к разработке учебного плана, применяемым средствам, технологиям, методам обучения, оценочным материалам, формам контроля и аттестации обучающихся;

– определено общее содержание программы;

– определена специфика содержания образовательных модулей;

– режим проведения занятий в недельном цикле и общее количество учебных недель соответствует требованиям учебного плана.

7.2. Технология управления динамикой нагрузки и методики обучения

Нагрузка должна быть оптимальной по параметрам – это обеспечивает тренирующий эффект. Рассчитанные объёмы нагрузок способствуют развитию выносливости.

Рассчитанная интенсивность нагрузки – развитию скоростных, силовых качеств.

По характеру мышечной работы нагрузка может быть стандартной и переменной.

Стандартная - параметры нагрузки не изменяются в течение выполнения мышечной работы.

Переменная - параметры нагрузки изменяются по объёму или интенсивности или по обоим параметрам:

- прогрессирующая нагрузка повышает функциональные резервы организма;
- убывающая нагрузка – появляется возможность увеличивать объёмы;
- варьирующая нагрузка – даёт возможность переключаться на разные уровни.

Объём нагрузки определяется дозировкой нагрузки в течение одного занятия.

Интенсивность нагрузки определяется по режиму энергетических затрат организма по ЧСС в рамках уровней интенсивности нагрузки, как моментальной силы воздействия на организм:

- *нагрузка низкой интенсивности* (малая мощность), ЧСС: 110 – 130 уд/мин., длительность непрерывной мышечной работы от 10-12 минут до 40 минут и более;
- *нагрузка средней интенсивности* (умеренная мощность), ЧСС: 130 – 160 уд/мин., длительность непрерывной мышечной работы от 3-5 до 15-20 и более минут.

Данный уровень нагрузки влияет на организм эффективно, это нагрузка оздоровительно/тренирующая - доминирует аэробный режим двигательной деятельности и главным критерием здесь следует считать МПК:

- *нагрузка большой интенсивности* (большая мощность),
- ЧСС: 160 – 175 уд/мин., длительность мышечной работы от 1-2 до 5-6 минут.

– *нагрузка высокой интенсивности* (субмаксимальная мощность), ЧСС: 175 – 180 до 190 уд/мин., длительность мышечной работы до 20 – 30 секунд.

Отдых – фактор управления нагрузкой, фактор восстановления и повышения работоспособности: нагрузка вызывает расходование рабочих ресурсов организма и возникает определённого уровня утомление; отдых – время возмещения функционального ресурса, частичного или полного устранения утомления.

Правило: отдых не должен нарушать положительный эффект выполненной мышечной работы, должен оптимизировать кумуляцию тренировочного эффекта.

Методы, применяемые при освоении технических элементов

Расчленено-конструктивный метод.

Расчлененно-конструктивный предусматривает разучивание отдельных частей движения с последующим их соединением

Метод применяется в следующих случаях:

- при дифференцированном подходе в обучении координационно-сложным двигательным действиям, когда нет возможности изучить его целостно;
- если упражнение состоит из большого числа элементов, органически мало связанных между собой;
- если упражнение выполняется так быстро, что при целостном выполнении нельзя изучить и усовершенствовать его отдельные части;
- когда целостное выполнение действия может быть опасным, если предварительно не изучить его элементы;
- когда необходимо обеспечить быстрый успех в обучении с тем, чтобы поддержать интерес к учебной деятельности, сформировать уверенность в своих силах.

Метод целостно-конструктивного упражнения.

Сущность: техника двигательного действия осваивается с самого начала в целостной структуре без расчленения на части.

Целостный метод позволяет разучить структурно несложные движения (например, бег, метания, ловля предмета) и применяется на любом этапе обучения.

Применяя метод возможно осваивать отдельные детали, элементы или фазы не изолированно, а в общей структуре движения, путем акцентирования внимания обучающихся на необходимых частях техники.

Недостаток метода: в неконтролируемых фазах возможно закрепление ошибок. Следовательно, при освоении упражнений со сложной структурой его применение нежелательно

Основные методы повышения функционального ресурса организма при выполнении мышечной работы (методы выполнения нагрузки)

Равномерный метод – нагрузка выполняется непрерывно с постоянной интенсивностью (в равномерном темпе), циклический вид упражнений, основное назначение - повышение аэробных возможностей организма: развитие общей выносливости, ЧСС 130-160 уд/мин

Интервальный метод – повторный и комбинированный с постоянной или переменной интенсивностью должен строго регламентироваться интервалами отдыха, чередованием непрерывной нагрузки большой и низкой интенсивности.

Основное назначение: развитие специальной выносливости, ЧСС от 120-170 уд/мин, продолжительность от 30 до 120 секунд.

«Фартлек» - основное назначение:

развитие общей выносливости, ЧСС 130-160 уд/мин., продолжительность 30 минут и более, принцип тот же, возможно непрерывное чередование различных упражнений: общеразвивающего характера, специальных или бег разной интенсивности.

Переменный метод – интенсивность нагрузки меняется, основное назначение: развитие специальной выносливости, ЧСС от 160-170 уд/мин, продолжительность 5-10 секунд с короткими замедлениями в 5-10 секунд.

Повторный метод – повторное выполнение мышечной работы. Характер упражнений – циклические, ациклические.

Повторно-серийный метод – модификация повторного метода, используются циклические и ациклические упражнения.

Интервал отдыха определяется после выполненной серии, определяется количество выполняемых серий в зависимости от мощности фазы нагрузки.

Метод круговой тренировки направлен на избирательное или комплексное развитие физических качеств.

Соревновательный метод – все упражнения выполняются в виде состязаний, вызывающих проявление резервных возможностей, особенно при развитии силы, быстроты, выносливости.

Основное назначение: повышение ОФП.

8. Техника безопасности.

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

- довести до сведения обучающихся правила внутреннего распорядка на спортивном сооружении;
- ознакомить с правилами техники безопасности на спортивном сооружении, в спортивном зале;
- организовать занятия в соответствии с расписанием, разработанным в рамках учебного плана;
- присутствовать при входе занимающихся в зал, контролировать уход занимающихся из зала; прибыть в спорткомплекс за 30 минут до начала занятий; вести учет посещаемости обучающимися занятий в журнале соответствующего образца;

Требования к обучающимся в целях обеспечения безопасности:

- приходить на занятия в дни и часы в соответствии с расписанием занятий;
- находиться на спортивных сооружениях только в присутствии тренера;
- выполнять распоряжения административно-хозяйственного персонала и тренерско-преподавательского состава;
- иметь справку врача, разрешающую посещение спортивных занятий, заверенную подписью врача и печатью;
- покидать спортивные сооружения не позднее 30-ти минут после окончания занятий.

9. Система контроля

9.1. Формы контроля.

1. Предварительный контроль – начало учебного года (сентябрь-октябрь): базовые тестовые задания.

2. Текущий контроль за уровнем обученности и подготовленности обучающихся – систематический контроль образовательной деятельности обучающихся, проводимый тренером-преподавателем в соответствии с содержанием тематического планирования.

Формы текущего контроля:

– знаниевый компонент: тестирование (общее, по карточкам), беседа, вопросы обучающимся, рефлексия – в ходе занятия, специальное время не требуется, система контроля – обязательна;

– контроль уровня развития основных физических качеств (физическая подготовленность): выполнение базовых тестовых заданий, мониторинг (наблюдение), техническая подготовка (частично, по решению тренера-преподавателя).

– индивидуальный текущий контроль по решению тренера-преподавателя.

3. Промежуточная аттестация по окончании 1 и 2-го учебного года (май), обязательна для обучающихся: содержание - базовые тестовые задания с последующим анализом результатов на основе анализа планируемых результатов согласно году обучения.

4. Итоговая аттестация по окончании 3-го года обучения.

9.2. Соревновательная деятельность.

Соревновательная деятельность в условиях освоения Программы углублённого уровня обязательна, является опосредованной формой контроля успешности освоения Программы обучающимися в рамках анализа спортивных результатов на соревнованиях различного уровня и присвоения спортивных разрядов.

Приложение 1

Учебный план

Дополнительные общеразвивающие программы базового уровня

Разделы программы	Базовый уровень
	спортивно-оздоровительная группа
	(весь период обучения)

	КОЛ-ВО ЧАСОВ	
	в год	в неделю
Теоретические основы физической культуры и спорта	45	1
Общая физическая подготовка	90	2
Образовательный модуль (раздел) по виду спорта	90	2
Система контроля и соревновательная деятельность	45	1
Всего часов в год*	270	6

*распределение учебных часов на общеразвивающих программах из расчета 45 недель в году

Приложение 2

Тематическое планирование является частью данной Программы и заполняется ежегодно тренером-преподавателем согласно ежегодно утвержденного расписания.

Приложение 3

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП (юноши)

№	Контрольные упражнения	оценка				
		1	2	3	4	5
7 лет						
1.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	16	18	20	22	24
2.	Подтягивание на перекладине			1	2	3
3.	Прыжок в длину с места (см)	110	120	130	140	150
4.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,5	10,2	9,9	9,6	9,3

5.	Бег 1000 м (с)	6.30	6.10	5.55	5.45	5.30
8 лет						
1.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	17	19	21	23	25
2.	Подтягивание на перекладине			1	2	3
3.	Прыжок в длину с места (см)	120	130	140	150	160
4.	Челночный бег 3х10 м (с)	10,3	10,0	9,6	9,3	9,0
5.	Бег 1000 м (с)	6.10	5.50	5.35	5.25	5.10
9 лет						
1.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	18	20	22	24	26
2.	Подтягивание на перекладине		1	2	3	4
3.	Прыжок в длину с места (см)	130	140	150	160	175
4.	Челночный бег 3х10 м (с)	10,0	9,6	9,3	9,0	8,8
5.	Бег 1000 м (с)	5.35	5.25	5.15	5.00	4.50
10 лет						
1.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	19	21	23	25	27
2.	Подтягивание на перекладине	1	2	3	4	5
3.	Прыжок в длину с места (см)	140	150	160	170	180
4.	Челночный бег 3х10 м (с)	9,6	9,3	9,0	8,8	8,6
5.	Бег 1000 м (с)	5.20	5.10	4.55	4.40	4.30
11 лет						
1.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	20	22	24	26	28
2.	Подтягивание на перекладине	2	3	4	5	6
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	155	165	175	185
4.	Челночный бег 3х10 м (с)	9,3	9,0	8,8	8,6	8,4
5.	Бег 1000 м (с)	5.00	4.50	4.40	4.30	4.20
12 лет						
1.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	21	23	25	27	29

2.	Подтягивание на перекладине	2	3	5	6	7
3.	Прыжок в длину с места (см)	160	165	175	185	195
4.	Челночный бег 3х10 м (с)	9,2	8,9	8,6	8,5	8,3
5.	Бег 1000 м (с)	4.50	4.40	4.30	4.20	4.10
13 лет						
1.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	22	24	26	28	30
2.	Подтягивание на перекладине	2	4	6	8	10
3.	Прыжок в длину с места (см)	165	170	180	190	200
4.	Челночный бег 3х10 м (с)	8,9	8,7	8,5	8,3	8,2
5.	Бег 1000 м (с)	4.40	4.30	4.20	4.10	4.00
14 лет						
1.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	23	25	27	29	31
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	4	6	8	10	12
3.	Прыжок в длину с места (см)	170	180	195	205	215
4.	Челночный бег 3х10 м (с)	8,7	8,5	8,3	8,2	8,0
5.	Бег 1000 м (с)	4.30	4.20	4.10	4.00	3.50
15 лет						
1.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	24	26	28	30	32
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	6	8	10	12	14
3.	Прыжок в длину с места (см)	180	190	200	210	220
4.	Челночный бег 3х10 м (с)	8,6	8,4	8,2	8,0	7,8
5.	Бег 1000 м (с)	4.20	4.10	4.00	3.50	3.40
16 лет						
1.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	25	27	29	31	33
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	8	10	12	14	16
3.	Прыжок в длину с места (см)	185	195	205	215	225
4.	Челночный бег 3х10 м (с)	8,4	8,2	8,0	7,8	7,6

5.	Бег 1000 м (с)	4.10	4.00	3.50	3.40	3.30
17 лет						
1.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	26	28	30	32	34
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	10	12	14	16	18
3.	Прыжок в длину с места (см)	195	205	215	225	235
4.	Челночный бег 3х10 м (с)	8,0	7,8	7,6	7,4	7,2
5.	Бег 1000 м (с)	4.00	3.50	3.40	3.30	3.20
18 лет и старше						
1.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	27	29	31	33	35
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	12	14	16	18	20
3.	Прыжок в длину с места (см)	210	220	230	240	250
4.	Челночный бег 3х10 м (с)	7,7	7,5	7,3	7,2	7,0
5.	Бег 1000 м (с)	4.00	3.45	3.30	3.20	3.10

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП (девушки)

№	Контрольные упражнения	оценка				
		1	2	3	4	5
7 лет						
1.	Челночный бег 3х10 м (с)	11,2	10,8	10,5	10,1	9,8
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	16	18	20	22	24
3.	Прыжок в длину с места (см)	110	120	130	140	150
4.	Сгибание рук из положения упора лёжа	1	2	4	6	8
5.	Бег 1000 м (с)	6.30	6.15	6.00	5.50	5.40
8 лет						
1.	Челночный бег 3х10 м (с)	10,8	10,4	10,1	9,8	9,5
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	17	19	21	23	25

3.	Прыжок в длину с места (см)	115	125	135	145	155
4.	Сгибание рук из положения упора лёжа	2	4	6	8	10
5.	Бег 1000 м (с)	6.10	5.55	5.40	5.25	5.10
9 лет						
1.	Челночный бег 3х10 м (с)	10,4	10,0	9,7	9,5	9,2
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	18	20	22	24	26
3.	Прыжок в длину с места (см)	120	130	140	150	160
4.	Сгибание рук из положения упора лёжа	4	6	8	10	12
5.	Бег 1000 м (с)	5.50	5.35	5.20	5.10	5.00
10 лет						
1.	Челночный бег 3х10 м (с)	10,1	9,8	9,5	9,3	9,0
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	19	21	23	25	27
3.	Прыжок в длину с места (см)	130	140	150	160	165
4.	Сгибание рук из положения упора лёжа	6	8	10	12	14
5.	Бег 1000 м (с)	5.30	5.20	5.10	5.00	4.50
11 лет						
1.	Челночный бег 3х10 м (с)	10,0	9,7	9,3	9,1	8,7
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	20	22	24	26	28
3.	Прыжок в длину с места (см)	140	145	165	170	175
4.	Сгибание рук из положения упора лёжа	10	12	15	18	20
5.	Бег 1000 м (с)	5.15	5.05	4.55	4.45	4.35
12 лет						
1.	Челночный бег 3х10 м (с)	9,8	9,4	9,1	8,9	8,6
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	21	23	25	27	29
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	160	170	175	180
4.	Сгибание рук из положения упора лёжа	15	18	20	25	30
5.	Бег 1000 м (с)	5.05	4.55	4.45	4.35	4.25

13 лет						
1.	Челночный бег 3х10 м (с)	9,6	9,3	9,0	8,8	8,5
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	22	24	26	28	30
3.	Прыжок в длину с места (см)	160	170	180	185	190
4.	Сгибание рук из положения упора лёжа	16	20	24	28	32
5.	Бег 1000 м (с)	4.50	4.40	4.30	4.20	4.15
14 лет						
1.	Челночный бег 3х10 м (с)	9,5	9,2	8,9	8,7	8,4
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	23	25	27	29	31
3.	Прыжок в длину с места (см)	165	175	185	195	200
4.	Сгибание рук из положения упора лёжа	20	24	28	32	35
5.	Бег 1000 м (с)	4.40	4.30	4.20	4.15	4.10
15 лет						
1.	Челночный бег 3х10 м (с)	9,3	9,1	8,8	8,5	8,3
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	24	26	28	30	32
3.	Прыжок в длину с места (см)	170	180	190	200	205
4.	Сгибание рук из положения упора лёжа	24	28	32	35	38
5.	Бег 1000 м (с)	4.30	4.20	4.10	4.05	4.00
16 лет						
1.	Челночный бег 3х10 м (с)	9,1	8,9	8,6	8,4	8,2
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	25	27	29	31	33
3.	Прыжок в длину с места (см)	175	185	195	205	210
4.	Сгибание рук из положения упора лёжа	28	32	36	40	45
5.	Бег 1000 м (с)	4.20	4.10	4.00	3.55	3.50
17 лет и старше						
1.	Челночный бег 3х10 м (с)	8,9	8,7	8,5	8,3	8,1
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	26	28	30	32	34

3.	Прыжок в длину с места (см)	180	190	200	210	220
4.	Сгибание рук из положения упора лёжа	30	35	40	45	50
5.	Бег 1000 м (с)	4.10	4.00	3.55	3.50	3.40