

Управление по образованию и науке администрации муниципального
образования городской округ город-курорт Сочи
Краснодарского края

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа № 10 города Сочи

Согласовано
Решение педагогического совета
МБУ ДО СШ № 10 г. Сочи
Протокол № 3
от «28» августа 2023г.

Утверждена приказом
МБУ ДО СШ № 10 г. Сочи
От 28.08.2023г. № 66
Директор МБУ ДО СШ № 10
_____ К.В. Бурьян

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
спортивно – оздоровительного этапа
сверх установленного
МБУ ДО СШ № 10 г. Сочи
муниципального задания
по видам спорта: дзюдо, самбо, тайский бокс**

Срок реализации программы – от 1 года до 3 лет

Возраст: от 5 лет

**Условия реализации: платные дополнительные
образовательные услуги**

Вид программы: модифицированная

Разработчики программы

Старшие тренеры-преподаватели:

А.В.Демура, Р.Е.Нагабедян, А.В.

Директор К.В. Бурьян

г. Сочи
2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования»	3
1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
1.2. Цели и задачи.....	5
1.3. Содержание программы.....	6
1.3.1. Учебный план общеразвивающей программы.....	6
1.3.2. Теоретически подготовка.....	6
1.3.3. Общая физическая подготовка.....	8
1.3.4. Специальная физическая подготовка.....	12
1.4. Планируемые результаты.....	12
Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий».....	13
2.1. Календарный учебный график общеразвивающей программы.....	13
2.2. Условия реализации программы.....	14
2.2.1. Спортивное и специальное оборудование.....	14
2.3. Формы аттестации.....	18
2.4. Методические обеспечение программы	20
2.4.1. Особенности методики физического воспитания детей старшего дошкольного возраста.....	20
2.4.2. Требования к технике безопасности в тренировочном процессе.....	22
2.5. Список литературы, рекомендуемой для тренеров – преподавателей.....	24
Приложения 1-3.....	26

Раздел 1

«Комплекс основных характеристик образования»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа сверх установленного МБУ ДО СШ № 10 г. Сочи муниципального задания по видам спорта: дзюдо, самбо, тайский бокс реализуется **на спортивно – оздоровительном этапе** в рамках оказания платных дополнительных образовательных услуг в соответствии с Постановлением администрации города Сочи от 06.03.2018г. № 343 «О внесении изменений в постановление администрации города Сочи от 19.02.2016г. № 370 «Об утверждении тарифов на платные дополнительные образовательные услуги, предоставляемые МБУ ДО ДЮСШ № 10 г. Сочи».

Программа для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), разработана на основе нормативно-правовых актов, регламентирующих деятельность образовательного учреждения и реализацию дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта:

- ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ФЗ от 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Направленность дополнительной общеразвивающей программы – физкультурно – спортивная.

Актуальность, новизна. Данная программа реализуется на отделениях спортивных единоборств - дзюдо, самбо, тайский бокс. Имеет подробное описание теоретической, общей физической подготовки применительно ко всем отделениям в данной возрастной группе общеразвивающей программы. Тогда как специальная физическая подготовка и технико – техническая подготовка расписаны подробно применительно к каждому виду спорта.

Педагогическая целесообразность программы. Программа конкретизирует объем, содержание, планируемые результаты образовательной деятельности, характеризует организационно-педагогические условия и формы контроля.

В программе реализуются технологии различных типов:

- здоровьесберегающие технологии. Их применение в процессе занятий обеспечивает создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей обучающихся при соблюдении гигиенических требований), а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям обучающихся;
- технологии обучения здоровью. Включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении

(управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек.

- технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья. Усиливают воспитание у обучающихся культуры здоровья, формируют представления о здоровье как ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье.

- оздоровительные технологии. Направлены на решение задач укрепления физического здоровья обучающихся. В программе представлены подходы к организации досуговой деятельности обучающихся. Для успешной и эффективной реализации предусматриваются следующие виды деятельности: организация и проведение досуговой деятельности, смен оздоровительных лагерей с обучающимися различного возраста.

Адресат программы: дети 5-18 лет, желающие заниматься на отделениях спортивных единоборств (дзюдо, самбо, тайский бокс), но в связи с нехваткой бюджетных мест осваивают программу на платной основе.

Группы формируются как из вновь зачисляемых в МБУ ДО СШ № 10 г. Сочи обучающихся, так из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности освоения образовательных программ спортивной подготовки, но желающих заниматься спортом, а также имеющие письменное разрешение врача – педиатра.

Этап подготовки: спортивно – оздоровительный.

Особенности формирования спортивно – оздоровительных групп и определения объёма недельной учебно - тренировочной нагрузки обучающихся (в академических часах) представлены в таблице № 1. Максимальный состав определяется с учётом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

Недельный режим учебно - тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от этапа подготовки, возраста обучающихся и задач подготовки.

Форма обучения: очная с возможным использованием дистанционных и (или) комбинированных форм взаимодействия.

Организация учебно - тренировочного процесса при реализации общеразвивающей программы спортивно – оздоровительного этапа осуществляется по следующим формам:

- учебно тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта и возрастных особенностей, обучающихся;
- учебно - тренировочные занятия по индивидуальной образовательной траектории (по индивидуальному учебному плану);
- участие в показательных и иных мероприятиях;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотров и анализа видеофильмов, просмотра спортивных мероприятий);
- промежуточная аттестация обучающихся.

Режим занятий: 3 занятия в неделю по 90 минут.

Особенностями организации учебно - тренировочного процесса при реализации общеразвивающей программы спортивно – оздоровительного этапа:

- реализуется в рамках оказания платных дополнительных образовательных услуг;
- обучение осуществляется на спортивно – оздоровительном этапе;
- тренируются обучающиеся – лица, зачисленные в образовательную организацию без предъявления требований к уровню их физического развития и подготовленности;
- прием на общеразвивающую программу спортивно – оздоровительного этапа, осуществляется при наличии медицинского заключения (справки), заявления о приеме в образовательную организацию, согласия на обработку персональных данных, договора об оказании платных дополнительных образовательных услуг;
- индивидуальный отбор по приему на общеразвивающую программу не проводится;
- в программе изложена методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Поэтому реализация данной программы возможна с 5- летнего возраста;

- расписание учебно - тренировочных занятий составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима работы и отдыха обучающихся, обучение их в общеобразовательных и других учреждениях.

В качестве критериев оценки, анализа и корректировки деятельности общеразвивающей программы спортивно – оздоровительной этапа использует следующие показатели: стабильность состава обучающихся, посещаемость ими учебно - тренировочных занятий; динамика индивидуальных показателей развития физических качеств, обучающихся; уровень освоения основ гигиены и самоконтроля;

- программой предусмотрено осуществление мониторинга соответствия результатов освоения учебного материала заявленным целям в формах, определенных п.2.3 настоящей программы в сроки: промежуточная аттестация по окончании учебного года.

Особенности формирования общеразвивающей программы спортивно – оздоровительного этапа и определения объёма недельной учебно тренировочной нагрузки обучающихся (в академических часах)

Таблица № 1

Этап подготовки	Кол-во часов в неделю/год	Минимальное/максимальное количество обучающихся	Срок обучения	Возрастной состав	Формы организации
Спортивно - оздоровительный	6/216 (36 недель)	10/25	1-3 г.	Одновозрастный разновозрастный переменный 5-18 лет	Групповые, индивидуальные

1.2 Цели и задачи

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

Задачи:

• **личностные:**

формирование общественной активности личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни;

• **метапредметные:**

- развитие мотивации к занятиям физической культурой и спортом, потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности;

- усвоение учащимися конкретных элементов социального опыта, изучаемого в рамках общеразвивающей программы базового уровня, опыта физкультурно - спортивной и интеллектуально - творческой деятельности;

• **образовательные (предметные):**

- содействовать интеллектуальному развитию учащихся;

- способствовать развитию общих физических качеств, необходимых для освоения техники – тактических действий;

- способствовать развитию у учащихся двигательных способностей (силы, гибкости, быстроты, выносливости и координационных способностей);

- способствовать приобретению учащимися знаний по истории возникновения и развития избранного вида спорта, основам спортивной диеты и питания; формированию системы элементарных знаний о здоровом образе жизни;
- содействовать укреплению здоровья и нормальному физическому развитию.

1.3 Содержание программы

1.3.1 Учебный план общеразвивающей программы спортивно – оздоровительного этапа

Таблица № 2

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	Количество часов учебных занятий		Форма аттестации/ контроля
			Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	8	8		собеседование
2	Физическая подготовка	204			промежуточная аттестация - просмотр; итоговая аттестация - тестирование
2.1	Общая физическая подготовка	124		124	
2.2	Специальная физическая подготовка по видам спорта: - дзюдо; - самбо; - тайский бокс*	80		80	
3	Аттестация	4		4	
4	Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий	По приказу МБУ ДО СШ № 10			
Итого		216	8	208	

*** За период реализации программы (216 часов) занимающийся выбирает один вид спорта по желанию.**

1.3.2. Теоретически подготовка

В содержании учебного материала по теоретической подготовке выделено 8 основных тем, которые охватывают минимум знаний, необходимых обучающимся спортивно – оздоровительного этапа. Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение.

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

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В данном разделе программы приводится перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание.

На спортивно – оздоровительном этапе необходимо ознакомить обучающихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять традиции вида спорта, его истории и

предназначению. Причем в знакомство детей с особенностями вида спорта поводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращается их внимание на то, что данный прием или техническое действие лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание вести активный, здоровый образ жизни и добиться высоких спортивных результатов.

Тема 1. Влияние занятий спортом на строение и функции организма спортсмена (1 ч).

Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.

Тема 2. Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена (1 час).

Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена: рациональный распорядок дня, уход за телом, избавление от вредных привычек. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена.

Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Основные элементы режима для их выполнения.

Тема 3. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях. (1 ч).

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в борьбе. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовленных и специально-подготовленных упражнений. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях.

Тема 4. Врачебный контроль. Самоконтроль. Спортивный массаж. (1ч).

Самоконтроль в процессе спортом. Дневник самоконтроля.

Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития.

Тема 5. Основы техники и тактики избранного вида спорта. (1 ч).

Понятие о спортивной технике. Роль технических действий. Элементы техники: основные положения борца, способы передвижения, захваты, блоки и упоры, приемы. Элементы техники баскетбола, спортивной аэробики, настольного тенниса.

Тема 6. Моральная и психологическая подготовка (1 ч).

Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником.

Умение терпеть как основное понятие воли.

Правила поведения в спортивном коллективе.

Тема 7. Правила соревнований по избранному виду спорта. Планирование, организация и проведение соревнований. (1ч).

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований на первенство России, города, школы. Ознакомление с планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по виду спорта. Судейство соревнований. Судейская бригада. Весовые категории для спортивных единоборств.

Тема 8. Оборудование и инвентарь для занятий избранным видом спорта (1 ч).

Спортивная одежда и обувь, уход за ними. Спортивные снаряды и тренажеры, применяемые на занятиях. Устройство, правила эксплуатации и уход за ними

1.3.3 Общая физическая подготовка

Физическая подготовка базового уровня общеразвивающей программы играет важную роль и занимает около 70% от общего количества часов, из них ориентировочно на ОФП – 50%, СФП – 20%.

Общеподготовительные упражнения

Преимущественно они являются средствами общей подготовки и имеют сходство (или отличие) со специальными упражнениями по характеру проявляемых способностей и форме выполнения в избранном виде спорта.

Общеподготовительные упражнения применяются с учетом соблюдения некоторых требований:

— обеспечение гармоничного физического развития обучающихся - содействие совершенствованию двигательных навыков и физической подготовленности, проявляемых в условиях соревнований.

Воздействие общеподготовительных упражнений зависит от их содержания:

а) строевые упражнения — построения, перестроения, выполняемые на месте и в движении. Они воспитывают дисциплинированность и содействуют рациональному размещению дзюдоистов в ходе выполнения ими тренировочных заданий, развивают координацию движений;

б) гимнастические упражнения — повышают силовую, координационную подготовленность, включают элементы акробатики (кувырок, колесо и др.);

в) упражнения из других видов спорта — спортивных игр, легкой атлетики, плавания, тяжелой атлетики, лыжного спорта, которые также повышают физическую подготовленность.

Отметим следующие особенности сенситивных периодов, имеющих значение для тренировочных занятий.

Ростово-весовые показатели. Наибольший прирост прослеживается у детей в годы полового созревания. У мальчиков период бурного созревания этих показателей начинается с 12 до 15 лет. К 16 года организм с точки зрения костного скелета считается сформирован. При том слишком высокие нагрузки сдерживают рост трубчатых костей.

Сила. Естественный рост силы мышц незначителен до 11-12 лет. С началом полового созревания (с 12 до 14 лет) темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

Быстрота. Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят от 9 до 11 лет, и в момент полового созревания от 14 до 15 лет и позже.

Скоростно-силовые качества. Наибольший прирост приходится на возраст от 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост этих качеств продолжается в основном под влиянием целенаправленной тренировки.

Выносливость. Аэробные возможности организма и, в частности, аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличиваются с возрастом.

Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробной мощности в период полового созревания (14-15 лет) и замедляются только после 18 лет. При этом относительный показатель МПК (мл/мин/кг) почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет.

Анаэробно – гликолитические возможности имеют тенденцию к незначительному росту после 16 лет, т.е. в период достижения биологической зрелости. В связи с этим дети легче переносят соревнования в беге на 3000 м, нежели на 200-300 м.

Креатинфосфатный энергетический механизм наиболее интенсивно развивается по достижении биологической зрелости в возрасте 16-18 лет.

Гибкость. Рост этого качества интенсивно увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет. Максимальный скачок в развитии этого качества приходится на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной подготовки.

Координационные способности развиваются наиболее интенсивно с 9-10 до 11-12 лет.

Следует иметь в виду, что сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам обучения.

Решающую и основополагающую роль в подготовке дзюдоистов играет физическая подготовка. Система физической подготовки включает в себя два неразрывно связанных элемента: общую и специальную подготовку.

Развитие силы

В процессе силовой подготовки необходимо решить следующие основные задачи:

а) обеспечить разностороннее развитие или сохранение в необходимой мере силовых способностей, создающих предпосылки для специфических проявлений в избранном виде спорта, а также для успешного освоения технико-тактических действий;

б) обеспечить развитие специфических силовых способностей, необходимых для успешного освоения двигательных действий, составляющих основу соревновательного поединка и выступления.

Первая задача решается в ходе так называемой общей силовой подготовки, в процессе которой применяют широкий состав обще-подготовительных упражнений на основе использования механизма положительного переноса физических качеств, в результате чего создаются предпосылки эффективного проявления развивающих качеств в избранном виде спорта.

Вторая задача составляет основу специальной силовой подготовки, направленной на формирование структуры силовых качеств (собственно силовых, скоростно-силовых, силовой ловкости и силовой выносливости), применительно к специфике вида спорта и поэтому средства, применяемые в этом случае, выбираются таким образом, чтобы режим работы мышц и характер мышечных напряжений был близок к соревновательному. Для этого необходимо соблюдать следующие требования:

а) подбирать силовые упражнения, близкие по амплитуде и направлению соревновательным упражнениям;

б) делать акцент максимума усилий на рабочем участке амплитуды движения;

в) подбирать силовые упражнения по величине динамического усилия в соревновательном упражнении;

г) подбирать силовые упражнения по скорости нарастания усилия в соревновательных упражнениях.

Наиболее эффективно сочетаются эти требования в круговой тренировке.

Развитие быстроты

В силу того, что перенос качества быстроты существует только в одинаковых по координационной структуре движениях, при подборе упражнений следует выполнять следующие требования:

1) упражнения должны соответствовать биомеханическим параметрам тренируемого движения;

2) техника тренировочного упражнения должна быть относительно проста и хорошо освоена;

3) темп выполнения упражнений должен быть максимальным; продолжительность выполнения одного упражнения не должна превышать 10-15 с; с уменьшением темпа и скорости движения тренировку нужно прекращать;

4) время отдыха между упражнениями (или сериями одного упражнения) должно обеспечивать практически полное восстановление организма (для этого используются сходные по структуре движения малой интенсивности).

Реализация программы тренировки, построенной с учетом вышеприведенных рекомендаций, как правило, приводит к резкой активизации быстрых мышечных волокон, чего нельзя добиться при обычной тренировке.

Развитие выносливости

В качестве основных средств развития аэробной выносливости следует широко применять самые разнообразные циклические упражнения: ходьбу (особенно пешие походы на дальние расстояния или в горы), бег (по стадиону, кроссы по пересеченной местности и по специально подготовленной трассе с преодолением препятствий прыжками, нырками, уклонами, поворотами и т.д.); гребле, спортивные и подвижные игры.

Для развития специальной выносливости используются специализированные игровые комплексы, специально-подготовительные упражнения: учебные, тренировочные, контрольные и соревновательные схватки, игры; подобранные и организованные с учетом представленных рекомендаций и физиологических режимов. При этом особое внимание следует обратить на следующие моменты:

1. Суммарная продолжительность тренировки на выносливость лимитируется запасом гликогена в мышцах, поэтому увеличивать ее следует медленно и постепенно, начиная с 15-20 мин. и доведя до 30-40 мин. 2. Интервал между тренировками на выносливость лимитируется скоростью ресинтеза гликогена. Частые тренировки требуют усиленного углеводного питания в перерывах между тренировками.

3. Важно соблюдать и контролировать среднюю мощность работы, характерную для той или иной направленности тренировки в зависимости от поставленных задач. В противном случае трудно ожидать требуемый запланированный тренирующий эффект, вместо которого неправильно организованная и плохо контролируемая тренировка может привести к чрезмерному воздействию на одну и ту же систему организма и, вследствие этого, к ее перенапряжению.

Развитие ловкости

Ловкость – комплексное качество, отличительной чертой которого является проявление находчивости и путей её реализации в условиях тренировочной и соревновательной деятельности. В связи с этим развитие ловкости предлагает специальную тренировку с использованием следующих методических приёмов:

- а) необычных исходных положений;
- б) зеркального выполнения упражнений;
- в) изменения скорости, темпа движений и их пространственных границ;
- г) смены способа выполнения упражнений;
- д) усложнение упражнений дополнительными движениями;
- е) изменения противодействия обучающихся при групповых и парных упражнениях.

Физиологический режим выполнения упражнения: кол-во и интенсивность упражнения лимитируется величиной пульса 140 уд\мин, время отдыха – восстановление пульса до 90 уд\мин, ориентировочное время непрерывного выполнения упражнения 10-20с.

На I станции постепенно вводятся более сложные прыжки и перевороты, а также комбинации кувырков, прыжков, переворотов примерно в следующем сочетании.

На II второй станции осуществляется последовательное освоение различных зон касания, необходимых и подводящих к параллельному освоению атакующих захватов, а также блоков и упоров. Здесь осваиваются упражнения в равновесии, включая различные игры с выведением из равновесия, прыжком через препятствия, упражнения со скакалкой, упражнения в самостраховке с постепенно возрастающей трудностью выполнения за счет изменения исходных положений (падение на спине, стоя на гимнастической скамейке, стоя на гимнастической стенке, на разной высоте и т.п.). На этой же станции включаются упражнения в ползании и передвижениях в разных исходных положениях.

На IV станции последовательно вводят в тренировку разнообразные общеразвивающие упражнения, наиболее эффективными из которых являются:

упражнения с мячами; лазания и передвижения на гимнастической стенке, наклонной и вертикальной лестнице.

На заключительной станции одновременно все занимающиеся играют в подвижные и спортивные игры.

В тех случаях, когда тренировка ловкости предшествует на занятиях изучению техники, то целесообразно заканчивать КТ игрой в регби на коленях, которая одновременно с развитием ловкости обеспечивает хорошую подготовку суставов.

Развитие гибкости

Общая гибкость – это способность совершать движения с возможно большей амплитудой. Гибкость зависит от подвижности суставов. Подвижность суставов зависит от его строения, состояния, эластичности мышц и связок. Упражнения для растягивания мышц следует давать тогда, когда мышцы наиболее эластичны. Эластичность мышц увеличивается с повышением их температуры. Следовательно, упражнения на гибкость следует давать после их разогревания, что достигается выполнением упражнений со сравнительно большой нагрузкой (до пота). Выполнение упражнений с большой амплитудой в «неразогретом» состоянии может привести к травме. Упражнения для растягивания мышц следует начинать с неопределяемой амплитуды и постепенно её увеличивать до предела. Различают активную гибкость и пассивную. Активная гибкость – это амплитуда движения в результате приложения борцом усилий собственных мышц. Пассивная гибкость – амплитуда движений в результате приложения внешних сил.

Соответственно этому различают и методы развития гибкости. Активная гибкость развивается следующими методами:

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

2. Упражнениями, в которых движение сустава доводится до предела, за счет создания определенной силы инерции (рывков).

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

Упражнения на растягивание мышц и связок следует выполнять возможно чаще, особенно в подростковом и юношеском возрасте. Рекомендуется выполнять упражнения для развития гибкости в подготовительной и заключительной частях каждого урока.

Специальная гибкость

Специальная гибкость – способность успешно (результативно) выполнять действия с минимальной амплитудой.

Большая амплитуда движений суставов позволяет выполнять более широкий арсенал приемов. Выполнение приемов с большой амплитудой делает их более эффективными и результативными. Так, например, выполнение броска зацепом изнутри или подхватом изнутри с амплитудой большей, чем амплитуда движения ноги противника при защите, приводит к тому, что тяга за ногу вызывает отрыв и другой ноги от ковра. Это происходит потому, что нога противника, доведенная до предела своей подвижности, при дальнейшей тяге за нее другую ногу, что вызывает, отрыв ее от ковра и, как следствие этого, падение.

Если амплитуда движения, атакующего меньше, чем амплитуда движения противника для защиты, то защита будет успешной.

Единоборец, выполняя действия атаки и защиты, стремится добиться максимального эффекта при минимальной амплитуде движения. В этом случае сохраняется в резерве максимальный запас гибкости (подвижности), который может быть использован, когда

это потребует изменения ситуация схватки.

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

1. Изменяя исходные положения;
2. Изменяя захваты;
3. Изменяя положения противника;
4. Снижая амплитуду движений частей тела (гибкость) противника;
5. Изменяя точку приложения усилий;
6. Изменяя структуру действия.

Содержание общей физической подготовки и распределение программного материала представлено в приложении № 1

1.3.4. Специальная физическая подготовка

Они включают в себя элементы соревновательных действий, их варианты, комбинации, а также действия, сходные по форме или характеру проявляемых способностей с основными (соревновательными). Критерий сходства с соревновательными действиями — форма выполнения и содержание упражнения (определяется работой мышечного аппарата, функционированием энергетических систем).

Специально-подготовительные упражнения применяются с учетом возраста обучающихся и имеют 2 разновидности:

а) подводящие упражнения — способствуют технико-тактическому совершенствованию. К ним относят: самостраховки, упражнения на борцовском мосту, имитационные упражнения;

б) развивающие упражнения — повышают специальную физическую подготовленность. В учебно-тренировочной деятельности дзюдоистов применяются акробатические упражнения, упражнения без снарядов (с отягощением только веса своего тела), с отягощением (манекен, гантели, гири, штанга, эспандер), с партнером, на тренажерах.

Содержание специальной физической подготовки и распределение программного материала представлена по:

- дзюдо, самбо в приложении № 2;
- тайскому боксу в приложении № 3;

1.4. Планируемые результаты

Личностные результаты:

В результате освоения программы, обучающиеся смогут:

- проявлять устойчивый интерес, мотивацию к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- проявлять морально-этические и волевые качества;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

В результате освоения программы, обучающиеся смогут:

- рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

В результате освоения программы, обучающиеся будут знать:

- об особенностях зарождения, истории избранного вида спорта;
- основы личной гигиены, причины травматизма на занятиях избранным видом спорта и правила его предупреждения;

В результате освоения программы обучающиеся будут уметь:

- выполнять упражнения по общей физической подготовке в соответствии с возрастом;
- выполнять базовые подводящие, подготовительные упражнения для освоения технических элементов;

В результате освоения программного материала по избранному виду спорта обучающиеся научатся:

- использовать правила безопасного поведения на занятиях.

Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график общеразвивающей программы спортивно – оздоровительного этапа (форма для индивидуального использования)

Таблица № 3

№ п/п	Месяц	Дата	Время проведения занятия	Форма занятия	Колич часов	Тема занятия	Место	Форма контроля
I.					8	Теоретическая подготовка		собеседование
1.					1	Влияние занятий спортом на строение и функции		
2.					1	Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена		
3.					1	Техника безопасности и профилактика травматизма на		
4.					1	Врачебный контроль. Самоконтроль. Спортивный массаж		
5.					1	Основы техники и тактики избранного вида спорта		
6.					1	Моральная и психологическая подготовка		
7.					1	Правила соревнований по избранному виду спорта. Планирование, организация и проведение соревнований.		
8.					1	. Оборудование и инвентарь для занятий избранным		

II.					204	Физическая подготовка		тестирование
1					124	ОФП		тестирование
2					80	СФП		тестирование
III.					4	Аттестация		просмотр, тестирование
ИТОГО					216			

2.2. Условия реализации программы

Программа реализуется при необходимом кадровом, материально - техническом обеспечении и оборудовании.

Занятия по видам спорта дзюдо, самбо, тайский бокс проводятся в спортивных залах с покрытием и оборудованием соответствующим правилам вида спорта, санитарно-гигиеническим нормам и технике безопасности (таблицы № 6-12).

Кадровое обеспечение. Уровень квалификации педагогических работников соответствует требованиям, определенным профессиональным стандартом «Тренер – преподаватель» от 24.12.2020г. № 952н.

Требования к образованию и обучению. Среднее профессиональное образование – программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура» или высшее образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура» или высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование – программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера – преподавателя.

2.2.1 Спортивное и специальное оборудование

Дзюдо

Тренировочные занятия проводятся в спортивном зале, оборудованном татами. Татами представляет собой совокупность матов, имеющих размеры 1м x 2м или 1м x 1м, которые изготавливаются из прессованной соломы или из полимерных материалов. Так как дзюдо — это вид борьбы с большим количеством бросков, маты для тренировок и соревнований должны быть толщиной 4 см. Они обладают большой амортизацией

Маты должны обладать твердостью и необходимой упругостью для смягчения падений, не должны быть скользкими и слишком грубыми.

Маты укладываются без щелей, они не должны смещаться, а их поверхность должна быть ровной.

Таблица № 4

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1	Татами (14x14)	штук	1
Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения			
1	Гантели переменной массы (от 1,5 до 6 кг)	комплект	3
2	Гири спортивные 16,24 и 32 кг	комплект	2
3	Канат для перетягивания	штук	1
4	Канат для лазанья	штук	1

5	Кушетка массажная	пара	1
6	Манекены тренировочные для борьбы (разного веса)	штук	3
7	Мат гимнастический (поролоновые)	комплект	2+2
8	Мячи:	штук	
9	Баскетбольный	штук	2
10	Футбольный	штук	2
11	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
12	Переключатель гимнастическая	штук	1
13	Стенка гимнастическая	штук	6
14	Скамейка гимнастическая	штук	3
15	Тренажер кистевой фрикционный	штук	4
16	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
17	Штанга тяжелоатлетическая с набором «блинов» разного веса	штук	1

Самбо

Поединок в самбо проходит на ковре квадратной формы со стороной 10 x 10 м или 13 x 13 м. Он устилается матами, которые скрепляются между собой, а сверху закрепляется специальное покрытие.

Ковер разделяется на 2 зоны:

- Рабочая, представляющая собой круг диаметром от 6 до 9 м.
- Зона безопасности шириной 2 м или более.

Угол ковра, расположенный слева от стола бригады судей, обозначен синим цветом, а угол, расположенный справа — красным. Два противоположных угла ковра обозначаются синим (по левую сторону от судейского стола) и красным цветом (по правую). Схватка противников происходит только в рабочей зоне.

Регламентом соревнований установлены определенные требования к экипировке бойцов. Она включает в себя куртку, укороченные шорты, пояс и перчатки. На ковер спортсмены выходят в синей или красной форме. Красную одежду надевает участник, которого судья вызвал первым.

Куртки самбистам шьют из хлопчатобумажного материала. Длина рукава — до кисти, а ширина такова, чтобы между рукой бойца и рукавом внутри было хотя бы 10 см. Длина курточки — ниже талии на 25-30 см, при этом свободные концы завязанного пояса не должны быть ниже куртки. Ботинки самбистов кожаные, красной, синей или красно-синей расцветки, с мягкой подошвой. Все швы находятся внутри. Области щиколотки, стопы, большого пальца усилены специальными защитными подкладками. Шорты трикотажные, из шерсти, полушерсти или синтетики. Длина шорт — до верхней части бедра. Для защиты головы предусмотрен мягкий шлем и капа — защита нижней челюсти.

Таблица № 5

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1	Ковер для самбо	штук	1
Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения			

1	Гантели переменной массы (от 1,5 до 6 кг)	комплект	3
2	Гири спортивные 16,24 и 32 кг	комплект	2
3	Канат для перетягивания	штук	1
4	Канат для лазанья	штук	1
5	Кушетка массажная	пара	1
6	Манекены тренировочные для борьбы (разного веса)	штук	3
7	Мат гимнастический (поролоновые)	комплект	2+2
8	Мячи:	штук	
9	Баскетбольный	штук	2
10	Футбольный	штук	2
11	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
12	Палка гимнастическая	штук	15
13	Перекладина гимнастическая	штук	1
14	Стенка гимнастическая	штук	6
15	Скамейка гимнастическая	штук	3
16	Тренажер кистевой фрикционный	штук	4
17	Тренажер универсальный малогабаритный	штук	1
18	Штанга тяжелоатлетическая с набором «блинов» разного веса	штук	1

Тайский бокс

Площадка для состязаний и тренировок квадратная со стороной 5-6 м. (на международных турнирах — 7,3 м.). Рабочая зона огораживается тремя канатами на высоте 40, 70 и 100 см. от пола. Они имеют толщину 3-5 см., фиксируются на стойках и оборачиваются мягкой белой тканью. В углах ринга имеются подушки толщиной от 5 до 7 см. Канаты и подушки в противоположных углах имеют синий и красный цвет. Красный угол находится слева от судейского стола. Тренировки проводятся на ровном покрытии татами, ласточкин хвост, борцовский ковер. Применяются боксёрские мешки, груши, боксёрские лапы.

Боксерские лапы – это особый тип спортивного снаряжения для контактных единоборств, который предназначен для целевой отработки отдельных ударов и комбинаций в процессе спарринга.

Для тренировок необходимы перчатки для бокса. Существуют несколько видов:

- боевые - для проведения боев и спаррингов;
- тренировочные – используются во время тренировок;
- снарядные – для отработки ударов на груше, мешках, лапах;
- любительские – для проведения любительских боев.

Характерной особенностью перчаток для тайского бокса является их форма и вес. Продолговатые, чуть приплюснутые перчатки очень похожи на боксерские. Средний вес 10-12 унций. Чем больший вес экипировки, тем лучше защита при ударах. В качестве наполнителя выступает полиуретан.

Уникальная форма способствует снижению силы ударов соперника. Дополнительная накладка на тыльной стороне перчатки необходима для блокировки удара стопой.

Фиксация перчаток на руке происходит за счет шнуровки или липучки. Для тренировочных занятий рекомендуется выбирать перчатки на липучке. Материалом изготовления служит натуральная кожа или кожзам.

Боксерские бинты

Защищают запястья и кисти рук от травмирования, ушибов и ссадин. Правильно зафиксированная рука имеет дополнительную силу удара и выносливость. Длина бинта представлена от 2 до 5 м, шириной 5 см.

Для изготовления детали экипировки используются синтетические материалы или натуральное хлопковое волокно. В каждом из вариантов есть свои преимущества.

Бинты рекомендуется покупать вместе с перчатками для того, чтобы избежать слишком плотного или свободного положения руки в перчатке.

Шорты для тайского бокса

Выступают в качестве спортивного костюма. Специальная форма покроя способствует максимально комфортным тренировкам и не стесняет движений спортсмена, особенно при борьбе в партере. Удобная резинка препятствует сползанию шорт во время проведения боя.

Шорты для тайского бокса короче, чем боксерские и имеют более яркую окраску. Для пошива используются синтетические и натуральные ткани, которые хорошо пропускают воздух, быстро сохнут и не мнутся.

Для девушек предусмотрен специальный спортивный топ и шорты.

Рашгарды

Являются не обязательной деталью экипировки, но желательной, так как специальное термобелье сохраняет температуру тела при занятиях в холодном помещении и выполняет дополнительную функцию защиты тела.

Работая в тепле, мышцы меньше устают, что дает дополнительную выносливость спортсмену. Термобелье должно быть в обтяжку, но не стеснять движений боксера.

Щитки для голени

Защищают голеностоп от растяжений и травмирования. Для фиксации используется липучка или шнуровка.

Шлем

Является важной частью экипировки спортсмена. Именно он предохраняет голову от травм и снижает силу удара соперника. При выборе нужно обратить внимание на конструкцию и размер. Шлем должен максимально прикрывать лоб, скулы и подбородок, при этом не болтаться и надежно фиксироваться на голове при помощи ремня.

Не обязательной деталью экипировки является нагрудный жилет или нагрудный протектор для девушек, которые во время тренировок помогают избежать ненужных травм, а также налокотники.

Каждая составляющая экипировки соответствует назначению и способствует качественной отработке элементов тайского бокса. Выбирая ту или иную деталь, рекомендуется примерить во избежание малейшего дискомфорта. Правильно подобранный размер и безупречное качество каждой детали сконцентрирует внимание спортсмена на тренировке, выступит надежной защитой и повысит выносливость боксера.

Таблица № 6

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы (до 150 кг)	штук	1
2.	Гантели массивные (от 1,5 до 6 кг)	комплект	4
3.	Гири (16 кг, 24 кг, 32 кг)	комплект	2
4.	Гонг боксерский	штук	1
5.	Груша боксерская набивная	штук	3
6.	Груша боксерская пневматическая	Штук	3

7.	Зеркало (0,6x2 м)	комплект	6
8.	Лапы боксерские	пар	4
9.	Макивары для отработки ударов ногами	штук	10
10.	Мат гимнастический	штук	8
11.	Мешок боксерский	штук	5
12.	Мяч баскетбольный	штук	2
13.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	штук	10
14.	Мяч теннисный	штук	2
15.	Мяч футбольный	штук	2
16.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
17.	Настенная подушка	штук	4
18.	Платформа для подвески боксерских груш	штук	3
19.	Ринг боксерский (6x6 м) на помосте (8x8 м)	комплект	1
20.	Секундомер	штук	2
21.	Скакалка гимнастическая	штук	15
22.	Скамейка гимнастическая	штук	5
23.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
24.	Стенд информативный	штук	1
25.	Стенка гимнастическая	штук	6
26.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3
27.	Урна-плевательница	штук	2
28.	Штанга тренировочная	комплект	2

2.3. Формы аттестации

Промежуточную аттестацию проходят обучающиеся по окончании учебного года при условии их дальнейшего обучения. Если обучающийся завершает программу, то данная аттестация будет являться итоговой. Формы промежуточной (итоговой) аттестации спортивно – оздоровительного этапа программы:

- теоретическая подготовка: оценить знания и умения применять на практике программный материал, соответствующий уровню обучения, посредством собеседования;
- общая физическая подготовка: сдача контрольных нормативов в форме просмотра тренером – преподавателем в соответствии с требованиями данной программы;
- специальная физическая подготовка: сдача контрольных нормативов в форме просмотра тренером – преподавателем в соответствии с требованиями данной программы.

Критерии оценки промежуточной (итоговой) аттестации представлены в таблицах № 7-8.

Нормативы физической подготовки Нормативы промежуточной (итоговой) аттестации по ОФП и СФП общеразвивающей программы спортивно – оздоровительного этапа отделения тайского бокса

Таблица № 7

Контрольные упражнения (единицы измерения)	легкие веса 36-48 кг	средние веса 50-64 кг	тяжелые веса 66-св.80 кг
Бег 30 м(с)	5,3	5,2	5,4
Бег 100 м(с)	17,0	16,4	16,8
Прыжок в длину с места (с)	173	180	175
Подтягивание на перекладине (раз)	6	8	5

Отжимание в упоре лежа (раз)	30	33	25
Поднос ног к перекладине (раз)	6	7	5

Примечание: в таблице приведены допустимые для данного возраста результаты по выполнению упражнения, "более высокий результат говорит о перспективности учащегося, более низкий - наоборот.

**Нормативы промежуточной (итоговой) аттестации по ОФП и СФП
общеразвивающей программы спортивно – оздоровительного этапа отделений
дзюдо, самбо**

Таблица № 8

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Общая физическая подготовка						
«Челночный бег» 3 x 10 м, с	8.8	9.5	10.0	8.9	9.7	10.2
Подтягивание на высокой перекладине из виса	5	4	3			
Отжимание в упоре лёжа	10	7	5	8	7	5
Прыжок в длину с места, см	160	140	130	150	130	120
Бег 30м, с	5.3	5.5	5.7	5.5	6.0	6.5
Специальная физическая подготовка						
	5		4		3	
Исходное положение – «борцовский мост» Забегания вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону)	Выполняется в одном темпе в обе стороны без прыжков		Нарушение темпа, смещение головы и рук относительно и.п.		Выполнение в одну сторону, мелкие шаги, значительное смещение головы и рук относительно и.п.	
Варианты самостраховки	Высокий полёт, мягкое приземление, правильная амортизация руками		Недостаточно высокий полёт, падение с касанием головы		Падение через сторону, удар туловищем о ковёр, жёсткое приземление, ошибки при группировке	
Владение техникой дзюдо, самбо из всех основных классификационных групп	Демонстрация без ошибок с названием приёмов		Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приёмов		Демонстрация с серьёзными ошибками, неправильно назван приём	

Для групп общеразвивающей программы спортивно – оздоровительного этапа итоговая аттестация носит главным образом контролирующий характер и осуществляется по окончании реализации программы.

После освоения общеразвивающей программы спортивно – оздоровительного этапа и по достижению возраста, в соответствии с ФССП по виду спорта, обучающиеся вправе пройти индивидуальный отбор поступающих по нормативным требованиям для зачисления на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по избранному виду спорта в рамках муниципального задания.

2.4. Методическое обеспечение программы

Обязательным условием реализации программы является полноценное методическое обеспечение.

В процессе решения комплекса задач программы спортивно – оздоровительного этапа применяются следующие группы методов работы:

- методы формирования сознания: рассказ, беседа, лекция, дискуссия, диспут, метод примера;
- методы организации деятельности и формирования опыта поведения: упражнение, приучение, убеждения, поручение, требование, создание воспитывающих ситуаций;
- методы стимулирования поведения: соревнование, игра, поощрение, наказание;
- методы контроля, самоконтроля и самооценки: контрольные нормативы, зачётные требования, наблюдение, опросные методы (беседы, анкетирование), тестирование, анализ результатов деятельности, критика и самокритика.

Организация тренировочного процесса и его содержание в группах спортивно - оздоровительного этапа преимущественно направлено на постепенное повышение учебно - тренировочных требований, решает задачи укрепления здоровья обучающихся, развития специфических качеств, необходимых в избранном виде спорта, ознакомление с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям.

Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий (по приказу учреждения)

1. Платформа Zoom.
2. Сервисы Яндекс
3. В-контакте (организация обучения в группе «В контакте»)
4. Платформа WhatsApp
5. Официальный сайт МБУ ДО СШ № 10 г. Сочи
6. Телеграмм канал

2.4.1. Особенности методики физического воспитания детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет)

Наиболее полезными и эффективными средствами для физического воспитания детей старшего дошкольного возраста являются упражнения, включенные в программы по физическому воспитанию дошкольных образовательных учреждений. Основной формой занятий физическими упражнениями для детей старшего дошкольного возраста является учебно – тренировочное занятие, которое строится в соответствии с общими педагогическими положениями, а также с методическими правилами физического воспитания. Специфика задач и содержания программы для детей старшего дошкольного возраста обуславливает некоторые особенности учебно – тренировочного занятия:

1. Ведущими являются задачи совершенствования естественных двигательных действий (ходьба, бег, прыжки, элементарные упражнения вида спорта).
2. На одном учебно – тренировочном занятии целесообразно решать не более 2—3 задач, связанных с усвоением или совершенствованием учебного материала.
3. Чем младше обучающийся, тем больше внимания уделяется укреплению мышц стоп и формированию правильной осанки.
4. На каждом учебно – тренировочном занятии обязательно проводятся подвижные игры. Игровой материал должен занимать примерно половину общего времени занятий с детьми в возрасте до 10—11 лет.

5. При обучении обучающихся основным видам движений следует большое внимание обращать на правильность и точность выполнения упражнений (школа движений), а также сочетать процесс обучения с воспитанием двигательных качеств.

Способность к запоминанию движений у детей быстро растет от 5 до 10 - 12 лет, а с 13 лет развитие двигательной памяти несколько замедляется. Из методов упражнения преимущество отдается целостному методу. Расчлененный метод имеет вспомогательное значение.

При объяснении двигательного задания необходимо, чтобы дети правильно понимали, что и как делать. Поэтому двигательная задача должна ставиться в конкретной форме: например, поймать, догнать, попасть в кольцо и т.д.

В возрасте 5 — 7 лет на занятиях целесообразно применять преимущественно тренировочные средства и методы, развивающие частоту движений. Упражнения на скорость следует выполнять кратковременно (6—8с).

У детей старшего дошкольного возраста по возможности надо исключить значительные статические напряжения и упражнения, связанные с натуживанием (задержка дыхания). Отличительной особенностью учебно – тренировочных занятий является акцент на решение образовательных задач: овладение школой движений, формирование элементарных знаний об основах физической культуры и здоровом образе жизни.

Одно из основных требований к современному учебно – тренировочному занятию - внедрение эффективных средств и методов физического воспитания. С их помощью более успешно решаются образовательные и развивающие задачи; обеспечивается дифференцированный подход к учащимся, адекватность физических нагрузок их физическому состоянию; поддерживается стойкий интерес к занятиям.

Каждое учебно – тренировочное занятие должно быть правильно построено по структуре и содержанию и комплексно решать задачи, связанные с изучением основ знаний по избранному виду спорта, освоением двигательных умений и навыков, развитием физических качеств, овладением умениями самостоятельно заниматься физическими упражнениями, привитием потребностей в соблюдении здорового образа жизни.

Влияние каждого тренировочного занятия на обучающихся должно быть разносторонним. Физические, умственные и волевые усилия детей должны сочетаться таким образом, чтобы в целом обеспечивался эффект гармоничного развития учащихся на фоне поддержания оптимального уровня их работоспособности. Поэтому трудные упражнения должны сочетаться с относительно легкими, интересные - со скучными, но необходимыми, обязательные - с упражнениями по выбору детей и т.п.

В процессе физического воспитания необходимо по возможности обеспечивать индивидуальный подход к обучающимся с учетом состояния их здоровья, физического развития, пола и физической подготовленности.

Для обеспечения высокой результативности учебно – тренировочного занятия имеет значение выбор метода организации занятий - фронтальный, групповой, поточный, индивидуальный, круговая тренировка и др.

Фронтальный метод предусматривает такую организацию работы обучающихся, при которой вся группа выполняет какое-либо одно, общее для всех задание. Этот метод преимущественно используется в подготовительной и заключительной частях занятия, но иногда и в основной, особенно в начале обучения. Следует подчеркнуть, что важной особенностью фронтального метода является обеспечение постоянного руководства тренера - преподавателя.

При групповом методе группа делится на подгруппы. Каждая из групп выполняет свое, отличающееся от других задание. Групповой метод обеспечивает дифференцированный подход к обучающимся в процессе обучения движениям. Тренер –

преподаватель подбирает упражнения, соответствующие физическим качествам и способностям членов группы.

Применение группового метода дает возможность приучить детей к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Если же воспитанники недостаточно подготовлены к такой форме организации занятий, использовать групповой метод нецелесообразно.

Метод индивидуальных занятий предусматривает самостоятельное выполнение упражнений, предложенных тренером - преподавателем или выбранных обучающимися. Он используется в подготовительной или основной части учебно – тренировочного занятия, но может иметь место и в заключительной.

Метод индивидуальных занятий дает возможность удовлетворить желание детей выполнить понравившееся упражнение. В результате происходит чередование регламентированных упражнений с относительно свободными. Вместе с тем дети приучаются к самостоятельному выполнению упражнений. При этом тренер - преподаватель, наблюдая за отдельными учащимися, осуществляет общее руководство группой.

Метод дополнительных упражнений. Дополнительными называются упражнения, выполняемые по заданию тренера - преподавателя самостоятельно во взаимосвязи с главным упражнением. Однако дополнительные упражнения нельзя считать второстепенными, так как благодаря им можно осуществлять развитие физических качеств в младшем школьном возрасте. Суть этого приема заключается в том, что, помимо основного упражнения, которое ученики выполняют по очереди, они в промежутках между подходами выполняют предложенное число раз упражнения, направленные на развитие определенных физических качеств.

Метод станционных занятий. Станционные занятия являются разновидностью круговой тренировки, направлены главным образом на закрепление и совершенствование двигательных умений и навыков. Суть данной формы занятий состоит в следующем. Учебно-тренировочная группа разделяется на несколько групп так, чтобы в каждой группе было не более 3-5 человек. Группы расходятся по станциям указанным тренером - преподавателем. По его сигналу все обучающиеся одновременно начинают выполнение упражнений каждый на своем месте. Выполнив упражнение, заранее обусловленное количество раз, группы по часовой стрелке переходят на очередное место занятий. И так до тех пор, пока не пройдут все места занятий.

Круговой метод занятий. Движение обучающихся происходит, как и в станционных занятиях, по кругу с последовательным выполнением на каждом месте упражнений.

Однако в отличие от станционного кругового занятия направлены главным образом на развитие физических качеств, и здесь к ученикам предъявляются новые, повышенные требования: повторить заданное упражнение возможно большое количество раз или заданное количество выполнить как можно быстрее.

2.4.2. Требования к технике безопасности в учебно - тренировочном процессе.

Причины травматизма на тренировочных занятиях:

- Слабая подготовленность тренера к проведению занятий (отсутствие учебной документации, отсутствие постепенности и последовательности в овладении двигательными навыками, индивидуального подхода к занимающимся, особенно к новичкам, сложность и несоответствие их физической и технической подготовленности, отсутствие разминки).

- Участие в соревнованиях без достаточной подготовки; нарушение правил соревнований, инструкций, положений, методических указаний.

Нарушение правил врачебного контроля выражается в ряде форм:

- Допуск тренером к занятиям и судьей к соревнованиям лиц, не прошедших предварительного медицинского обследования, а также освобожденных от занятий;

несоблюдение принципа распределения обучающихся по состоянию здоровья, полу, возрасту, степени подготовленности, разрядным категориям.

- Преждевременный допуск к занятиям и соревнованиям после перенесения заболеваний.

- Отсутствие периодического медицинского осмотра.

- Отсутствие или неправильная врачебная рекомендация; неумение тренера определить у обучающихся наличие симптомов переутомления, перетренированности.

Недостатки в воспитательной работе усиливают возможность травматизма на занятиях и вызваны терпимым отношением тренера к нарушениям дисциплины, грубому отношению обучающихся друг к другу; невыполнением обучающимися указаний и объяснений тренера; применением обучающимися запрещенных приемов.

Администрация школы систематически проводит инструктаж по технике безопасности для тренерского состава.

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

- довести до сведения обучающихся правила внутреннего распорядка на спортивном сооружении;

- ознакомить обучающихся с правилами техники безопасности на спортивном сооружении, в спортивном зале;

- организовать занятия со спортсменами в соответствии с расписанием, разработанным администрацией образовательной организации;

- присутствовать при входе обучающихся в зал, а также контролировать уход обучающихся из зала;

- вести учет посещаемости обучающимися учебных занятий и тренировок в журнале соответствующего образца;

- следить за своевременностью предоставления обучающимися медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью.

Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях.

- Занятия проводятся согласно расписанию.

- Все допущенные к занятиям обучающиеся должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь).

- Вход обучающихся в зал разрешается только в присутствии тренера.

- Тренировочные занятия должны проходить только под руководством тренера или инструктора, назначенного тренером.

- После окончания занятия организованный выход из зала обучающихся проходит под контролем тренера-преподавателя.

Тренер-преподаватель должен:

- Проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях; добиваться дисциплины, точного выполнения своих указаний.

- Строго контролировать обучающихся во время тренировочных занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без своего разрешения.

- Немедленно прекращать занятия при применении грубых или запрещенных приемов.

- Перед началом занятия провести тщательный осмотр места его проведения, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствия санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий, инструктировать обучающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений.

- Обучать безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения.

- По результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого спортсмена, в необходимых случаях обеспечивать страховку; при появлении признаков утомления или при жалобе спортсмена на недомогание и плохое самочувствие спортсмена необходимо немедленно направлять к врачу.
- Прекращать занятия или применять меры к охране здоровья обучающихся при резких изменениях погоды: гроза, ливень, град, ураган, резких колебаниях температуры.
- Принимать меры против обморожений при занятиях в зимних условиях.
- В местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми принадлежностями и медикаментами для оказания первой помощи.
- Знать приемы спасания тонущих и способы оказания первой медицинской помощи.

2.5. Список литературы, рекомендуемой для тренеров - преподавателей

1. Алиханов И.И. Техника вольной борьбы. – М.: ФиС, 1977г.

2. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. - М.:ФиС. 1977, с.207.
3. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: ФиС. 1985, с.192, с ил. 8.
4. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера.- М.: ФиС,1981г.
5. Беспалько В.П. Слагаемые педагогической технологии. - М.: Педагогика, 1989. - 192 с.
6. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: физкультура и спорт, 1980.
7. Гордополов К.В. Бокс: Учебное пособие для институтов физической культуры. Изд. четвертое. - М.: ФиС, 1965. - 338 с.
8. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера.- М.: ФиС,1981г.
9. Заяшников С.И. Тайский бокс. Учебно-методическое пособие.- 3-е изд., испр. и доп.. – М.: Терра-спорт, Олимпия Пресс,2002. -272с.6 ил.
10. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности.- М.: «Советский спорт», 2003г.
11. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера, наука побеждать.- М.: Астрель, 2003г.
12. Организация врачебного контроля и медицинского обеспечения спортивных школ, Департамент по ФК и С, Краснодар, 2006г.
13. Попов А.Л. Спортивная психология. – М.: Флинта, 1999г.
14. Программа: ДЗЮДО «Советский спорт», 2003г.
15. Сиротин О.А. Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки дзюдоистов. _ Челябинск, 1996.
16. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1. / Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2002.
17. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2. / Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2004.
18. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М.: ФиС.1974, с.232.
19. Шехов В.Г. Тайский бокс в свое удовольствие (Практическое пособие)/ Под ред. А.Е. Тараса.-Мн. : Харвест, М.: АСТ, 2002.-384с.
20. Якимов А.М. Основы тренерского мастерства. - М.: Терра – спорт, 2003г.

Видео материалы:

1. Видеозаписи с Первенств и Чемпионатов России, Европы и Мира.
2. Видеозаписи с соревнований различного уровня с участием учащихся МБУ ДО СШ № 10 г. Сочи.

Перечень интернет-ресурсов:

1. <http://минобрнауки.рф/> - Министерство образования и науки РФ
2. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
3. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
4. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет
5. Федеральный портал «Российское образование» (<http://www.edu.ru/>)
Единое окно доступа к образовательным ресурсам (<http://window.edu.ru/>)

Содержание общей физической подготовки и распределение программного материала общеразвивающей программы спортивно – оздоровительного этапа (дзюдо, самбо, тайский бокс)

№ п\п	Темы	Краткое содержание темы	Кол -во часов
1	Развитие силы (силовая подготовка)	А) Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса / подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений /	18
		Б) Подвижные и спортивные игры	16
2	Развитие быстроты (скоростная подготовка)	А) Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени	18
3	Развитие ловкости (двигательно - координационная подготовка)	А) Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений	16
		Б) выполнение упражнений из непривычного / неудобного / положения	16
		В) Подвижные и спортивные игры	16
4	Развитие гибкости	А) Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды /степени подвижности / в суставах, упражнение из других видов спорта / гимнастика, акробатика /	24
Общее количество часов:			Итого: 124 ч

Содержание специальной физической подготовки и распределение программного материала по видам спортивных единоборств (**дзюдо, самбо**) общеразвивающей программы спортивно – оздоровительного этапа

№ п\п	Темы	Краткое содержание темы	Часы
1	Акробатические упражнения	Кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с прыжком, через препятствия; кувырок через левое (правое) плечо; переворотом боком; комбинация прыжков.	16
2	Упражнения для укрепления мышц шеи	Наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклоны головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головы в ковер с помощью и без помощи рук; движения вперед-назад, в стороны, кругообразные, стоя на голове с опорой ногами о стену; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках, поднятие и опускание головы; повороты головы в стороны с помощью партнера.	16
3	Упражнение в самостраховке	Перекаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера; через горизонтальную палку; положение при падении на бок, с одного бока на другой; падение на бок; из положения сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнера, через шест (палку); кувырок вперед с подъемом разгибом; кувырок вперед через плечо; кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок; кувырок через палку с падением на бок; кувырок с прыжка, держась за руку партнера; падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад	16
4	Имитационные упражнения	Имитация различных действий и оценочных предметов без партнера; имитация различных действий и оценочных предметов с манекеном; имитация различных действий и приемов с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями; имитация изучаемых атакующих	16

		действий с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра; выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.	
5	Упражнения с партнером	Поднимание партнера из стойки захватом за пояс, грудь; поднимание партнера, стоящего на четвереньках, лежащего на животе; переноска партнера на плечах, на спине, на бедре; сидящего спереди, на руках впереди себя; приседание и наклоны с партнером на плечах; приседание, стоя спиной друг к другу, сцепив руки в локтевых сгибах; стоя спиной друг к другу и взявшись за руки, наклоны, сведение и разведение рук, перевороты, круговые вращения; ходьба на руках с помощью партнера; отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу, руки внизу, вверху, перед грудью; опираясь в колени лежащего на спине партнера, опираясь в плечи стоящего на четвереньках партнера, опираясь в плечи партнера, находящегося в упоре лежа; положив ноги на плечи стоящего в основной стойке партнера; выпрямление рук, стоя лицом друг к другу; лежа на спине ногами друг к другу; отжимание ног, разведение и сведение ног; стоя лицом друг к другу, поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук; кружение, взявшись за руки, за одну руку; вращение партнера на плечах, на спине, впереди на руках, обхватив под руки спереди (сзади); внезапные остановки после кружения и вращения; кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера; падение на спину и вставание в стойку с помощью партнера.	16
Общее количество часов:			Итого: 80ч

Содержание специальной физической подготовки и распределение программного материала по **тайскому боксу** общеразвивающей программы спортивно – оздоровительного этапа

№ п\п	Темы	Краткое содержание темы	часы
1	Развитие специальной силы	2.Упражнения для отдельных групп мышц: - рук, плечевого пояса; -туловища; - ног	20
2	Развитие специальной выносливости	1.Упражнения без партнёра	10
		2.Упражнения с партнёром	10
3	Развитие специальной ловкости	1.Упражнения, построенные на основных технических движениях тайбоксера	20
4	Развитие специальной быстроты	1.Имитационные упражнения	10
		2. Подскоки в разных направлениях, передвижение одиночными и двойными шагами	10
Общее количество часов:			Итого: 80ч

Специальная физическая подготовка тайбоксёра направлена на развитие физических качеств, специфичных для **тайбоксеров**, и должен проводиться параллельно с овладением техникой тайского бокса.

Упражнения на быстроту и выносливость нужно чередовать с упражнениями на расслабление.

Развитие специальной силы

Во время боя на ринге силовыми движениями тайбоксера, являются только удары. Во время подготовительных и защитных действий мышечное напряжение минимально. Для развития специальной силы подбирают упражнения, близкие к боевым движениям тайбоксера, уделяя особое внимание ударам. *Упражнения предусматривают воздействия на отдельные группы мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног:*

- сгибание и разгибание кистей в лучезапястном суставе с оказанием сопротивления ладонью другой руки или с сопротивлением партнера;
- давление ладонью одной руки на головки пястных костей и фаланги пальцев другой;
- вращательные движения кистей в лучезапястных суставах и с утяжелением (гантели весом 500 г);
- отталкивание от стены ладонью или кулаком;
- сжатие ладонью ручного эспандера, теннисного мячика или пружинной гантели весом 500- 1000г;
- кручение булавы движением кисти;
- вращение металлической палки, наматывая на нее трос, к которому подвешен груз (3-10 кг), движения на себя и от себя;
- сгибание и разгибание рук, преодолевая сопротивление партнера;
- поднятие рук вверх и опускание через стороны, преодолевая сопротивление

- партнера;
- упор лежа - отталкивание от пола с хлопком перед грудью;
 - броски набивных мячей на разные расстояния из различных исходных положений;
 - отработка бросков набивного мяча с партнером и эстафеты с набивным мячом;
 - вращательные движения туловищем в разных направлениях;
 - лежа на животе: прогибание в пояснице;
 - сидя на гимнастической скамейке: наклоны назад (партнер держит за голеностопные суставы);
 - наклоны вперед и в стороны с отягощением (штанга, партнер);
 - подъем на грудь и тяга штанги (вес от 30 до 60 % к весу спортсмена);
 - приседание на одной и обеих ногах;
 - прыжки в полуприседе и приседе;
 - прыжки со скакалкой в разном темпе;
 - прыжки с места и с разбега с доставанием подвешенных на максимальной высоте предметов;
 - прыжки с поворотом на 180 и 360 градусов.
 - многократные прыжки на одной и обеих ногах на дальность;
 - запрыгивание на предметы разной высоты;
 - прыжки с отягощением (вес отягощения 3-5 кг);
 - приседание и выпрыгивание со штангой на плечах;
 - серийные прыжки с преодолением препятствий.

Развитие специальной выносливости

Вырабатывается во время систематических тренировок с постепенным увеличением сложности, интенсивности и темпа выполнения упражнений, с повышением плотности тренировок.

- а) упражнения без партнера:
- имитация движений тайбоксера (передвижение, удары, защита);
 - удары по специальным боксерским снарядам (мешку, насыпной груше, настенной подушке и т. д.);
- б) упражнения с партнером в перчатках: - бой с ограниченными действиями;
- бой вольный для определения выносливости боксеров.

Развитие специальной ловкости

Развивается за счет упражнений, построенных на основных технических движениях тайбоксера:

- бой «с тенью» с определенными атакующими или защитными действиями;
- в зависимости от задания в условном бою переход от атаки к защите, и наоборот.

Развитие специальной быстроты

Методика предусматривает развитие:

- быстроту реакции при ударах и защитах;
- быстроту движений в одиночных и серийных ударах;
- быстроту в передвижениях и защитах.

Вырабатывается быстрота реакции:

- имитационными упражнениями без снарядов на месте и в движении;
- быстрота одиночных, серийных ударов и защиты отрабатывается в упражнениях с лапами (реакция на определенное положение лап);
- упражнения в защитных движениях (уклоны, нырки, подставки, боковые шаги) выполняются на месте и в движении;
- подскоки в разных направлениях, передвижение одиночными и двойными шагами.

Постановка ударов

Для этого применяются следующие упражнения:

- удары по снарядам (мешок, насыпная груша) для развития умения рассчитать силу и резкость удара;
- нанесение одиночных, двойных и серии ударов в упражнениях с лапами;
- выполнение ударов на быстрый счет или по специальному сигналу;
- отработка одиночных ударов в имитационных упражнениях с ускорением в конце движения;
- акцентирование отдельных ударов в серии.