

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 № 1  
от «30» августа\_2024г.

Утверждена приказом  
МБУ ДО СШ № 10 г. Сочи  
От 30.08.2024г. № 52  
Директор  
МБУ ДО СШ № 10  
\_\_\_\_\_ К.В. Бурьян

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
спортивно – оздоровительного этапа  
по видам спорта: дзюдо, самбо, спортивная борьба,  
муайтай, смешанное боевое единоборство,  
настольный теннис, баскетбол**

**Срок реализации программы 3 года**

**Возраст: 5-17 лет**

**Условия реализации: муниципальное задание**

**Вид программы: модифицированная**

**ID – номер в АИС «Навигатор» - 5637**

**Разработчики программы**

**Тренеры-преподаватели МБУ ДО СШ № 10**  
**А.А. Тертерян, А.В. Демура Е.И. Лабазина, Н.К. Софьянов,**  
**В.В. Шпет, С.В. Дубровский, Р.Е. Нагабедян**  
**А.В. Топчян**

г. Сочи  
2024 год

## СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования» .....	3
1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
1.2. Цели и задачи.....	6
1.3. Содержание программы.....	7
1.3.1. Учебный план общеразвивающей программы.....	7
1.3.2. Содержание учебного плана.....	7
1.3.2.1. Теоретически подготовка.....	7
1.3.2.2. Общая физическая подготовка.....	9
1.3.2.3. Специальная физическая подготовка.....	13
1.3.2.4. Техничко – тактическая подготовка.....	15
1.3.2.5. Психологическая подготовка.....	21
1.3.2.6. Соревновательная подготовка.....	22
1.4. Планируемые результаты.....	22
Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий» .....	23
2.1. Календарный учебный график общеразвивающей программы.....	23
2.2. Условия реализации программы.....	24
2.2.1. Спортивное и специальное оборудование.....	25
2.3. Формы аттестации, оценочные материалы.....	34
2.4. Воспитательная деятельность, календарный план воспитательной работы.....	35
2.5. Методические обеспечение программы .....	38
2.5.1. Особенности методики физического воспитания детей старшего дошкольного, младшего школьного возраста.....	39
2.5.2. Требования к технике безопасности в тренировочном процессе.....	41
2.6. Список литературы, рекомендуемой для тренеров – преподавателей.....	42
Приложения 1-16.....	44

# Раздел 1

## «Комплекс основных характеристик образования»

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа реализуется на спортивно – оздоровительном этапе МБУ ДО СШ № 10 г. Сочи на отделениях **спортивных единоборств (дзюдо, самбо, спортивная борьба, муайтай, смешанное боевое единоборство); игровом виде спорта (настольный теннис); командном игровом виде спорта (баскетбол).**

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 общеобразовательной программы – физкультурно – спортивная.**

**Актуальность, новизна.** Данная программа реализуется на отделениях спортивных единоборств (дзюдо, самбо, спортивная борьба, муайтай, смешанное боевое единоборство); игровом виде спорта (настольный теннис); командном игровом виде спорта (баскетбол). Имеет подробное описание теоретической, общей физической психологической подготовки применительно ко всем отделениям в данной возрастной группы дополнительной 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 занимающихся при соблюдении гигиенических требований), а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям занимающихся;

- 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 занимающихся культуры здоровью, 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 занимающихся. Для успешной и эффективной реализации предусматриваются следующие виды деятельности: организация и проведение досуговой деятельности, смен оздоровительных лагерей с занимающимися различного возраста.

Осуществляя работу по физической подготовке, тренер-преподаватель руководствуется основными методами и принципами обучения. В зависимости от задач предпочтение может быть отдано реализации того или иного принципа с учетом их органической взаимосвязи:

Принцип всестороннего гармонического развития личности, для- осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической.

Принцип оздоровительной направленности обязывает при подборе и- применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность учащихся.

Принцип воспитывающего обучения подразумевает проведение любых- форм физических занятий в воспитательных целях. Обстановка, в которой проводятся физкультурные мероприятия, должна вызывать положительные эмоции у детей.

Принцип сознательности и активности. Выполнение упражнения- должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу.

Принцип доступности. При подборе упражнений их необходимо - подбирать в зависимости от возраста, пола детей и состояния их здоровья.

Принцип систематичности и последовательности. В процессе занятий- следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала, б при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные навыки.

Принцип прочности. На занятиях учащиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны сохраниться в течение детского возраста и, доведенные до определенного уровня, становятся основой его общей работоспособности.

Принцип наглядности заключается в показе изучаемого упражнения. - Для реализации этого принципа применяются словесные действия и имитационные упражнения («прыгать, как мячик», «идти, как медведь» и т. д.).

Принцип постепенного повышения требований осуществляется на- последующих годах обучения. В практике физического воспитания этот принцип реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.

Принцип комплексности - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (общефизической, технико - тактической, и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Преимственность - определяет последовательность изложения программного материала. соответствия его требованиям нормативных документов учреждений дополнительного образования.

Вариативность - предусматривает, в зависимости от этапа- общефизической подготовки, индивидуальных особенностей обучающегося, включение в работу с ним разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач физической подготовки.

В планомерном физическом воспитании детей систематические занятия разнообразными физическими упражнениями должны сочетаться с правильным режимом учебы и отдыха и нормальными санитарно - гигиеническими условиями.

**Адресат программы:** дети 5-17 лет, желающие заниматься на отделениях спортивных единоборств (дзюдо, самбо, спортивная борьба, муайтай, смешанное боевое единоборство); игровом виде спорта (настольный теннис); командном игровом виде спорта (баскетбол).

*В соответствии с возрастом занимающихся, тренер – преподаватель подбирает учебно – тренировочную нагрузку отдельно для детей 5-10 лет, 11-15 лет, 16-17 лет.*

В программе предусмотрено участие детей с особыми образовательными потребностями: детей с ограниченными возможностями здоровья; талантливых (одарённых, мотивированных) детей; детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

**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 учебно - тренировочных занятиях.

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

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

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

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- участие в соревнованиях и иных мероприятиях;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотров и анализа видеофильмов, просмотра спортивных мероприятий);
- занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря;
- медицинско-восстановительные мероприятия;
- тренировочные занятия по индивидуальной образовательной траектории (по индивидуальному учебному плану);
- промежуточная аттестация обучающихся.

**Режим занятий:** 3 занятия в неделю по 90 минут.

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

- 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;
- индивидуальный отбор по приему на общеразвивающую программу спортивно – оздоровительного этапа не проводится;
- группы спортивно – оздоровительного этапа 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 (не прошли индивидуальный отбор, не подходит график проведения учебно – тренировочных занятий и т.д.), но желающих заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача – педиатра;
- 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.

- после каждого года обучения обучающиеся вправе пройти индивидуальный отбор поступающих по нормативным требованиям для зачисления на образовательные программы спортивной подготовки по избранному виду спорта.

В качестве **критериев** оценки, анализа и корректировки деятельности общеразвивающей программы спортивно – оздоровительного этапа использует следующие показатели:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств, обучающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля;

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

Таблица № 1

Этап подготовки	Кол-во часов в неделю/год	Минимальное/максимальное количество учащихся	Срок обучения	Возрастной состав	Формы организации
Спортивно - оздоровительный	6/252 (42 недели)	10/25	1-3 г.	Одновозрастный разновозрастный переменный 5-17 лет	Групповые, индивидуальные

**1.2 Цели и задачи**

**Цели программы:**

- физическое воспитание личности обучающихся;
- развитие двигательной активности;
- формирования здорового образа жизни и интереса к занятиям спортом.
- овладение базовой техникой (основами) вида 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	
I	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>11</b>	<b>11</b>		собеседование
II	<b>Физическая подготовка</b>	<b>169</b>		<b>169</b>	тестирование
1	Общая физическая подготовка	135		135	тестирование
2	Специальная физическая	34		34	тестирование
III	<b>Избранный вид спорта:</b> - дзюдо, самбо, - муайтай , спортивная борьба (вольная, греко - римская), смешанное боевое единоборство (ММА), настольный теннис, баскетбол*	<b>72</b>		<b>72</b>	
1	Технико – тактическая подготовка	57		57	просмотр
2	Психологическая подготовка	8	4	4	собеседование
3	Соревновательная подготовка	3		3	результат
4	Промежуточная аттестация	4		4	тестирование
5	Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий	По приказу МБУ ДО СШ № 10			
<b>Итого</b>		<b>252</b>	<b>15</b>	<b>237</b>	

\* За период реализации программы (252 часов) занимающийся выбирает один вид спорта по желанию.

### 1.3.2. Содержание учебного плана

#### 1.3.2.1. Теоретическая подготовка

В содержании учебного материала по теоретической подготовке выделено 8 основных тем, которые охватывают минимум знаний, необходимых учащимся базового уровня общеразвивающей программы.

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 занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

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

На базовом уровне общеразвивающей программы необходимо ознакомить учащихся 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 (2 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. (2 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. (2 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.



### 1.3.2.2. 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 занимающихся - 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.

Кретинфосфатный 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 занимающихся 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 неопредельной 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

### 1.3.2.3. 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 занимающихся 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:

- видам спортивных единоборств (дзюдо, самбо, спортивная борьба) в приложении № 2;
- муайтай в приложении № 3;
- настольному теннису в приложении № 4;
- баскетболу в приложении № 5;
- смешанное боевое единоборство (ММА) в приложении № 6.

**Специальная физическая подготовка боксёр муайтай** направлена на развитие физических качеств, специфичных для боксёров муайтай, и должен проводиться параллельно с овладением техникой муайтай.

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

#### Развитие специальной силы

Во время боя на ринге силовыми движениями боксёра муайтай являются только удары. Во время подготовительных и защитных действий мышечное напряжение минимально. Для развития специальной силы подбирают упражнения, близкие к боевым движениям боксёра муайтай, 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;
- сжимание 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;

- поднимание 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 боксёра муайтай (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 боксёра муайтай:

- 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.

### **1.3.2.4 Техничко – тактическая подготовка**

#### **Организационно-методические рекомендации по разучиванию элементов борьбы.**

Для обеспечения безопасности при изучении и совершенствовании приемов пары составляются исходя из массы тела и роста занимающихся. Изучение бросков производится на несопротивляющемся партнере. Броски должны выполняться от центра к краю ковра. При выполнении броска не разрешается падать на соперника всем телом. Падающий не должен опираться на выставленную руку. Обучение приемам борьбы лежа и в стойке производится только после овладения приемами самостраховки.

Отдельные приемы борьбы рекомендуется изучать в такой последовательности:

- показ приема в целом;
- показ приема по частям с кратким объяснением техники исполнения;
- разучивание приема на несопротивляющемся партнере по частям (в зависимости от сложности приема);
- выполнение приема слитно в обе стороны;
- самостоятельное выполнение приема занимающимися 5-10 раз.

Тренировки (совершенствование приемов) с сопротивлением можно начинать только после усвоения приемов на несопротивляющемся партнере.

Броски тренировать сначала с односторонним сопротивлением, затем в учебных схватках с двухсторонним сопротивлением (борьба стоя).

Перед началом схватки поставить перед занимающимися определенную задачу, а по окончании ее провести анализ с указанием правильных и ошибочных действий.

Содержание технической подготовки и распределение программного материала по спортивной борьбе представлено в приложении № 7; по дзюдо и самбо в приложении № 8; содержание тактической подготовки и распределение программного материала для видов спортивных единоборств представлено в приложении № 9; содержание технико – тактической подготовки и распределение программного материала по муайтай представлено в приложении № 10; по настольному теннису в приложении № 11; по баскетболу в приложении № 12; по смешанному боевому единоборству в приложении № 13.

#### **Изучение техники и основ тактики настольного тенниса**

##### Базовая техника

1. Хватка ракетки. Овладение правильной хваткой ракетки. Многократное повторение хватки ракетки и основной стойки в простых условиях и упражнениях.

2. Жонглирование мячом. Упражнения с мячом и ракеткой:

- броски мяча правой (левой) рукой о пол, партнеру, о стену с ловлей мяча правой и левой руками сверху и снизу, перебрасывание мяча с одной руки на другую, подбрасывание мяча вверх с ловлей двумя, одной рукой;

- различные виды жонглирования мячом, подвешенным «на удочке», подброс мяча правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары о стенку правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно;

- различные виды жонглирования мячом: удары по мячу правой, левой сторонами ракетки, двумя сторонами поочередно, удары по мячу на разную высоту (выше и ниже уровня

глаз) с последующей ловлей мяча ракеткой без отскока от нее правой и левой стороной ракетки, удары по мячу поочередно ребром ракетки и ее игровой поверхностью;

- упражнения с ракеткой и мячом в движении шагом, бегом, бегом с жонглированием разными сторонами ракетки и двумя сторонами ракетки поочередно; то же с поворотами, изменением направления бега, шагом, бегом с мячом, лежащим на поверхности игровой плоскости ракетки;

- удары справа и слева ракеткой по мячу у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке - серийные (на точность безошибочных попаданий) удары, одиночные удары;

- удар на столе по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером;

- сочетание ударов справа и слева у тренировочной стенки, у приставленной к столу половинке стола или тренировочной стенке, по мячам, удобно выбрасываемым (отбиваемым) тренером, партнером, тренажером.

3. Овладение базовой техникой с работой ног. После освоения элементарных упражнений с мячом и ракеткой рекомендуется переход к изучению техники простейших ударов:

- разучивание и имитация исходных для ударов основных позиций - положение ног, разворот туловища, форма замаха, положение руки по отношению к туловищу, положение ракетки, кисти, предплечья, плеча;

- многократное повторение ударного движения на разных скоростях (сначала - медленное, затем - ускоренное) без мяча, с мячом у стенки;

- игра на столе с тренером (партнером) одним видом удара (только справа или только слева), а затем сочетание ударов справа и слева; свободная игра ударами на столе.

4. Овладение техникой ударов по мячу на столе. После освоения занимающимися игры на столе ударами из различных точек применяются следующие упражнения:

- упражнения с придачей мячу вращения: удары по мячу левой и правой стороной ракетки после его отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки без отскока от пола; удары по мячу левой и правой стороной ракетки у тренировочной стенки, удары по мячу левой и правой стороной ракетки на половинке стола, приставленной к стене; удары по мячу левой и правой стороной ракетки при игре с тренером (партнером), тренажером; - имитация ударов накатом, подрезкой у зеркала без ракетки, с ракеткой, на простейших тренировочных тренажерах;

- имитация передвижений влево-вправо-вперед-назад с выполнением ударных действий - одиночные передвижения и удары, серийные передвижения и удары;

- имитация передвижений в игровой стойке со сменой зон (передвижения влево-вправо, вперед-назад, по «треугольнику» - вперед-вправо-назад, вперед-влево-назад);

- имитация ударов с замером времени - удары справа, слева и их сочетание.

#### Базовая тактика

Игра на столе с тренером (партнером, тренажером-роботом) по направлениям на большее количество попаданий в серии:

- игра одним (двумя) ударом из одной точки в одном, двух, трех направлениях; игра одним видом удара из двух, трех точек в одном (в разных) направлении;

- выполнение подач разными ударами;

- игра накатом - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;

- игра срезкой и подрезкой - различные варианты по длине полета мяча, по направлениям полета мяча, сочетание накатов справа и слева;

- игра на счет разученными ударами;

- игра со всего стола с коротких и длинных мячей;

- групповые игры; «Круговая», «Дворник», «Один против всех»,

- «Круговая - с тренером» и другие.



## **Изучение техники и основ тактики баскетбола**

Занимающихся нужно научить выполнять технические приемы и дать им элементарное понятие, в каких условиях и как целесообразнее их применять, т. е. познакомить с основами тактики. На этом этапе необходимо освоить: прыжки, передвижение с различной скоростью, повороты, остановки, ловлю мяча двумя руками, передачи и броски в корзину от груди двумя руками, от плеча одной рукой и сверху одной рукой, ведение мяча, основы быстрого нападения, основы постепенного нападения, основы «держания игрока».

**Методические указания.** Прежде чем приступить к выполнению изучаемого технического приема, занимающиеся должны иметь о нем представление. Для этого преподаватель называет изучаемый технический прием, показывает его и предлагает занимающимся выполнить его. Рекомендуется при этом использовать схемы, рисунки, кино. Рекомендуются также просмотры игры лучших команд. Если упражнение сложное, то преподаватель сначала добивается выполнения необходимых перемещений, передач, бросков в корзину, ведения и т. д. Когда он видит, что занимающиеся поняли сущность упражнения, то требует правильного выполнения изучаемого технического приема и четкого выполнения всего упражнения с сохранением характерного для него сочетания скорости передвижения и своевременности действий. Во время упражнения преподаватель делает индивидуальные и общие замечания, связанные с наиболее существенными ошибками, а также отмечает правильное выполнение. В качестве средств используются упражнения в отдельных технических приемах, комбинированные упражнения, подготовительные игры и игра в баскетбол. Из комбинированных упражнений сначала выполняются наиболее простые. Если при их выполнении один из изучаемых технических приемов, делается с ошибками, то надо дать на короткое время упражнение в отдельном техническом приеме.

Большое значение в тот период имеют подготовительные игры, в которых занимающиеся выполняют технические приемы при сопротивлении противника и получают элементарные понятия о тактике. Обычная игра в баскетбол дается не раньше, чем на четвертом - пятом занятии. Причем и на этих занятиях (четвертом-пятом) не следует отводить на нее много времени. Игру в баскетбол на первых занятиях заменяют подготовительные игры.

В учебных играх, на которые в уроке отводится максимум 40—50 минут, происходит совершенствование техники, основ тактики и создаются понятия о системах защиты и нападения. В нападении необходимо добиться быстрого перехода в переднюю зону, целесообразных передач мяча и выбора места. В защите обучение начинается с системы «игрок против игрока» в тыловой зоне.

Успех в обучении во многом зависит от того, насколько занимающиеся поняли, осознали сущность изучаемого и как они относятся к проводимым занятиям.

Проводя занятия, преподаватель не должен ограничиваться случайным подбором упражнений. Руководствуясь принципом систематичности и последовательности, принципами сознательности, наглядности и др., он должен подбирать упражнения, способствующие усвоению игры в целом.

Чтобы быстрее подвести занимающихся к игре, необходимо на первых четырех-пяти занятиях познакомить их с ловлей мяча двумя руками, передачей и бросками в корзину от груди двумя руками, с ведением мяча и дать понятие о выборе места в нападении и защите.

Сначала изучается ловля мяча одновременно с передачей от груди двумя руками.

Для этого применяются упражнения в передачах и ловле при встречном передвижении. Они могут проводиться в шеренгах, колоннах и в кругу. Назначение этих упражнений изучить ловлю двумя руками, передачу от груди двумя руками и своевременный выход в сторону игрока с мячом.

Если при выполнении этого упражнения занимающиеся допускают грубые ошибки, следует переключиться на короткое время на ловлю и передачи стоя на месте, указать на ошибки и снова перейти к упражнению в движении.

Преподаватель должен уметь определять главные, наиболее часто встречающиеся ошибки и знать, как их лучше исправить.

Ниже приводятся наиболее часто встречающиеся ошибки:

1. При ловле мяча: а) ловят мяч, вытянув руки ладонями внутрь, б) ловят мяч на прямые руки, своевременно не сгибая их, вследствие чего мяч отскакивает от рук.

2. При передаче от груди двумя руками: а) широко разводят локти при замахе, и поэтому уменьшается сила броска; чтобы исправить эту ошибку, надо свести локти или скрестить кисти после выпуска мяча;

б) кисти рук в конце замаха направлены вперед, а не вверх, это затрудняет их работу;

в) недостаточно согнутые ноги, неустойчивое положение и поднимание ноги, стоящей сзади, вверх-назад;

г) пробежки с мячом;

д) несвоевременный выход навстречу игроку с мячом.

Исправление ошибок во многом зависит от опыта преподавателя. Он должен не только указать на них, но и объяснить, к чему они ведут и как быстрее их исправить.

Так, например, если занимающийся при выполнении передачи наклоняет туловище вперед и одновременно поднимает ногу, стоящую сзади, вверх-назад, то нужно ему объяснить, что при этом мышечные усилия ног и рук направлены в разные стороны, следовательно, очень трудно сильно бросить мяч. Объяснения помогут занимающемуся сознательно исправлять ошибки. Если он правильно поймет изучаемый прием и будет контролировать свои движения, если после каждого выполнения он будет представлять себе, какую ошибку допустил, то процесс освоения навыка значительно ускорится. Большое значение имеет умение оценивать не только свои ошибки, но и ошибки своих товарищей.

Для усложнения условий ловли и передач пользуются подготовительными играми типа «Мяч в кругу». В таком же порядке изучается передача от плеча одной рукой. Затем изучаются передачи сверху одной рукой. Одновременно изучается ведение мяча.

Нужно добиться, чтобы занимающиеся при ведении не ударяли по мячу, а толкали его перед собой под углом в пол. Усложнение осуществляется введением сопротивления и проведением подготовительных игр. Важным моментом в обучении ведению является умение видеть не только мяч, но и окружающую обстановку. Ведущий должен контролировать движение мяча преимущественно мышечным чувством пальцев, изредка смотря на мяч, он наблюдает за партнерами и противниками. Для этого нужно требовать, чтобы в упражнениях во встречном передвижении игрок без мяча не останавливался, пока ему не будет передан мяч.

Уже на четвертом-пятом занятиях нужно изучать бросок в корзину (вначале от груди двумя руками).

Прежде чем перейти к выполнению упражнений в броске в корзину, необходимо не только показать и рассказать, как это делать, но и объяснить, как бросить мяч в корзину «чисто» и в каких случаях используется щит. Изучение следует начинать со встречной передачи справа и слева от корзины. Основное назначение этого упражнения — научить занимающихся выполнять броски без пробежек, с правильным прыжком вверх, научить занимающихся двигаться к щиту после броска с последующей ловлей мяча и передачей назад. В этом упражнении обучаемые очень часто выполняют бросок, сделав больше двух шагов, при прыжке наклоняют туловище вперед, поднимают маховую ногу вверх-назад и очень сильно бросают мяч в щит. Чтобы исправить последнюю ошибку, необходимо бросать мяч мягче и с более крутой траекторией. Если бросок не получается, то нужно дать возможность выполнить его с 2—3 метров, стоя на месте, указав точку на щите, в которую занимающийся должен стараться попасть мячом. В порядке усложнения дается эстафета с ведением и бросками в корзину, а затем вводится сопротивление. Бросок от плеча одной рукой изучается несколько позднее. Бросок сверху прямой рукой как наиболее сложный изучается последним. Необходимо, чтобы занимающиеся могли выполнять броски как левой, так и правой рукой. Когда занимающиеся получили первые представления о ловле мяча, ведении, передаче и бросках в корзину от груди двумя руками и от плеча, то в дальнейшем техника совершенствуется в более сложных упражнениях и в игре.

На первых занятиях необходимо уделять большое внимание положению ног при выполнении технических приемов. Бег, остановки, рывки, повороты и прыжки даются на каждом занятии. Технические приемы изучаются и совершенствуются при помощи упражнений, например:

1. Передача мяча в парах с броском в корзину.
2. Передача мяча в парах с переменной мест и броском в корзину.
3. Ведение мяча с поворотами и передачами.
4. Броски в корзину после ведения.
5. То же, с сопротивлением защитника.
6. Передача мяча в тройках с броском в корзину.
7. То же, с одним и двумя защитниками.
8. Броски в корзину после обратной передачи от центрального игрока.
9. То же, с защитником.
10. Передачи в тройках с ведением и переменной мест и броском в корзину.
11. То же, с сопротивлением одного и двух защитников.
12. Ведение мяча по дуге с передачей мяча выходящему навстречу игроку.
13. То же, с защитниками и с постановкой заслона.
14. Ловля мяча от щита.
15. Игра «три против трех» на половине площадки.
16. Закрывания игрока без мяча и с мячом.
17. Броски в корзину с выходом на центральную позицию.

В этих упражнениях изучаются и совершенствуются одновременно и основы тактики игры.

Преподаватель должен обусловить, каким способом выполняются передачи и броски. Передача сверху одной рукой как наиболее трудная дается во всех упражнениях, где нужно бросить мяч дальше 6—7 метров. Эти упражнения нужно постоянно дополнять новыми техническими приемами, разнообразить их сочетания количеством мячей и др. с тем, чтобы они были полезными и интересными для занимающихся.

Особое внимание нужно уделять правильному выполнению технических приемов и своевременному выходу игроков без мяча, стремясь создать условия, наиболее сходные с игрой.

Кроме того, применяются упражнения в отдельных приемах техники, подготовительные игры и игры в баскетбол.

В игре необходимо добиваться применения технических и тактических приемов, изученных на занятии. Начиная нападение, играющие должны, в первую очередь, стараться применить основы быстрого нападения. Во время игры изучаются и уточняются правила игры. Большое значение игра имеет и для воспитания занимающихся, преподаватель должен своевременно предупреждать грубую игру, нетактичное поведение отдельных игроков и т. д.

Чтобы изучаемое было прочно усвоено, необходима повторяемость упражнений. Чем большее количество раз занимающийся будет выполнять тот или иной технический прием в различных условиях, тем прочнее будет навык. Для этого в группе должно быть не больше 20—25 человек и не меньше 10—12 человек. На 6—8 человек занимающихся необходимо иметь два мяча. Имея четыре-пять мячей и дополнительные щиты на группу, можно за 90 минут занятия с успехом провести любые упражнения, часто их повторяя.

Надо учесть, что увеличение количества мячей на занятиях группы сильно увеличивает нагрузку при выполнении комбинированных упражнений. В одном занятии не следует давать более двух-трех комбинированных упражнений, так как при большом их числе уменьшается повторяемость и снижается прочность освоения материала.

На каждом занятии не менее 30 минут должно отводиться на упражнения в технике и тактике. Период изучения техники и основ тактики можно считать законченным, если занимающиеся в основном правильно выполняют наиболее часто применяемые в игре приемы техники, а также овладели основами нападения и защиты: «игрок против игрока».

*Примерное занятие первого этапа:*

**Задача:** изучение ловли мяча двумя руками и передачи от груди двумя руками.

1 часть

Построение, **рапорт**, Ходьба с переходом на бег, бег, по сигналу — прыжок вверх и поворот на 180° (5 минут).

2 Часть

Упражнения для развития отдельных мышечных групп, эстафета с бегом (20—25 минут)

3 часть

Упражнение в ловле и передачах при встречном передвижении (10 минут).

Упражнение в ловле и передачах от груди двумя руками, в двух шеренгах (3—5 минут).

Упражнение в ведении и передачах двумя руками от груди при встречном передвижении (10 минут), игра — «Мяч в кругу», с переходом в игру «Борьба за мяч» (25—30 минут).

4 часть

Медленная ходьба с движениями рук, замечания по занятию (5 минут).

### **Примерные упражнения для овладения техникой и тактикой игры баскетбол**

#### *Простые упражнения*

В качестве примеров из этой группы упражнений можно рекомендовать следующие: броски и ловля мяча стоя в двух шеренгах. То же, в кругу. Броски мяча в пятиугольнике через одного. То же, двумя мячами. Ловля мячей, бросаемых двумя или тремя игроками поочередно одному игроку. Броски в корзину с различных точек поля. Ведение мяча по прямой, по кругу и обводка. Повороты на месте.

#### *Комбинированные упражнения*

Комбинированные упражнения представляют сочетание нескольких технических приемов, соединенных друг с другом в соответствии с особенностями тактики игры в нападении или в защите.

Исходя из этого требования, в комбинированных упражнениях можно выделить следующие группы:

- а) для овладения техникой и основами быстрого нападения;
- б) для овладения техникой и основами «постепенного» нападения;
- в) для овладения техникой и основами защиты.

### **Игровая подготовка по баскетболу**

Игровая подготовка представляет собой систему тренировочных воздействий, направленную на максимальную реализацию тренировочных эффектов отдельных сторон подготовки (технической, тактической и др.) в целостной игровой соревновательной деятельности. Все виды подготовки между собой взаимосвязаны и в процессе игры в баскетбол реализуются комплексно и интегрально. Таким образом, в едином тренировочном процессе различные педагогические задачи должны решаться сопряжено, т.е. одновременно. Поэтому очень важно применяя обширный арсенал средств и методов тренировки из отдельных сторон подготовки, добиваться, чтобы всё это реализовывалось в игровых действиях в процессе соревновательного противоборства, где слиты воедино техника, тактика, физические, моральные и волевые качества, а также теоретические знания и игровой опыт.

Главные методы игровой подготовки – это методы сопряженных (совмещённых) воздействий, а также игровой и соревновательный. Высшими формами игровой подготовки являются учебные, контрольные и соревновательные игры.

В процессе многолетней подготовки баскетболистов в структуре годичной тренировки и отдельных макроциклов объём средств интегрального (игрового) воздействия должен увеличиваться по мере приближения к ответственным соревнованиям – на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей в многолетней подготовке и соревновательном периоде макроцикла. Это позволит планомерно увязывать возрастающий функционал спортсмена с реальными требованиями, диктуемыми необходимостью успешного обеспечения соревновательной деятельности. В то же время средства игровой подготовки

могут успешно применяться и в других периодах и на других этапах совершенствования спортивного мастерства баскетболистов.

### 1.3.2.5 Психологическая подготовка

*Психологическая подготовка* предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными *задачами* психологической подготовки является: - привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

В спортивной психологии выделяют *объективные* и *субъективные* трудности.

*Объективные* трудности - трудности, связанные с развитием физических качеств силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости, а также, связанные с функциональной подготовкой в избранном виде спорта;

- трудности, связанные с освоением способов выполнения (техники) двигательного действия в избранном виде спорта. Это знания, умения и навыки в дифференцировке пространственных, временных и динамических параметров движения;

- трудности, связанные с планированием и организацией своих действий (тактикой) на тренировке и соревнованиях. Очень важно развить способности в оперативном и тактическом мышлении спортсмена;

- трудности, связанные с условиями учебно-тренировочной деятельности. Это могут быть недостаточно хорошие места тренировок (залы, стадионы, бассейны), метеоусловия, в том числе состав группы (женский или мужской), психологический климат в спортивной группе, индивидуальный или командный вид спорта и др.;

- трудности, связанные с соревновательной деятельностью в избранном виде спорта. Это могут быть новые, незнакомые места соревнования, другой часовой пояс, другое место над уровнем моря, внезапное изменение расписания соревнований, судейство, характер жеребьевки, метеоусловия, действия спортивного соперника и др.

*Субъективные трудности*, связанные с личным переживанием спортсменом успеха или неуспеха своей спортивной деятельности, с личным отношением спортсмена к своей спортивной деятельности. Это могут быть индивидуальные ценности спортсмена (интересы), потребности, мотивы и цели спортивной деятельности как тренировок в том или ином виде спорта, так и соревнования.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Используя различные трудности в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия. К *методам словесного воздействия* относятся разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

Методы смешанного воздействия включают поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Основными средствами преодоления объективных и субъективных трудностей являются волевые действия. Как отмечал И.М.Сеченов, воля не есть какой-то безличный агент, распоряжающийся только движениями. *Волевое действие* есть деятельная сторона разума и морального чувства, управляющая движениями во имя какой-либо цели. Человек властен не только над своим телом, управляет не только своими поступками, но и мыслями, желаниями, страстями. Отсюда в волевых действиях можно выделить три основных компонента:

- 1) интеллектуальный, связанный со способностью человека принимать решения.;
- 2) эмоциональный как могучий стимулятор двигательных действий;
- 3) исполнительный, связанный с осознанной необходимостью двигательного действия.

Волевое действие имеет следующие этапы:

- постановка цели, появление стремления достичь ее;
- выбор средств и путей достижения цели;
- преодоление борьбы мотивов и принятие решения действовать;
- исполнение принятого решения путем активных действий, направленных на достижение цели.

Соответственно этим этапам проявляются такие психологические компоненты, как *осознание - планирование - борьба мотивов - волевое усилие*.

Основными средствами волевой подготовки являются физические, спортивные упражнения и действия, связанные с развитием физических качеств. В частности, количественные характеристики движений по объему и интенсивности требуют самых разнообразных волевых усилий в преодолении усталости, связанной с большими мышечными усилиями и напряжениями. Содержание психологической подготовки представлено в приложении № 13.

#### **1.3.2.6. Соревновательная подготовка**

Соревновательная подготовка общеразвивающей программы решает следующие задачи:

- формирование умений применять изученные элементы техники и тактики в учебных, тренировочных схватках;
- применение изученных технических и тактических действий в условиях тренировочной схватки с неизвестным партнером, партнерами разного роста, с более тяжелым партнером, с более техничным партнером, с более сильным партнером;
- совершенствование знаний в правилах соревнований.

### **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:

- находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- 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 физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами;
- владеть основами судейства избранного вида спорта.

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

- использовать правила безопасного поведения на занятиях;
- характеризовать основное содержание правил соревнований по избранному виду спорта;
- различать жесты судьи;
- выполнять технические приемы и тактические действия избранного вида спорта.

**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
<b>I.</b>					<b>11</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>		собеседование
1.					2	Влияние занятий спортом на строение и функции		
2.					1	Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена		
3.					2	Техника безопасности и профилактика травматизма на		
4.					1	Врачебный контроль. Самоконтроль. Спортивный массаж		
5.					2	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.					<b>169</b>	<b>Физическая подготовка</b>		тестирование
1					135	ОФП		тестирование
2					34	СФП		тестирование
III.					<b>72</b>	<b>Избранный вид спорта:</b>		
1.					3	Соревновательная подготовка		результат
2.					57	Технико - тактическая подготовка		Просмотр
3.					8	Психологическая подготовка		собеседование
4.					4	Промежуточная аттестация в форме тестирования		тестирование
ИТОГО					252			

## 2.2. Условия реализации программы

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

Занятия по видам спорта дзюдо, самбо, спортивная борьба, муайтай, смешанное боевое единоборство, настольный теннис, баскетбол проводятся в спортивных залах с покрытием и оборудованием соответствующим правилам вида спорта, санитарно-гигиеническим нормам и технике безопасности (таблицы № 4-10).

**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



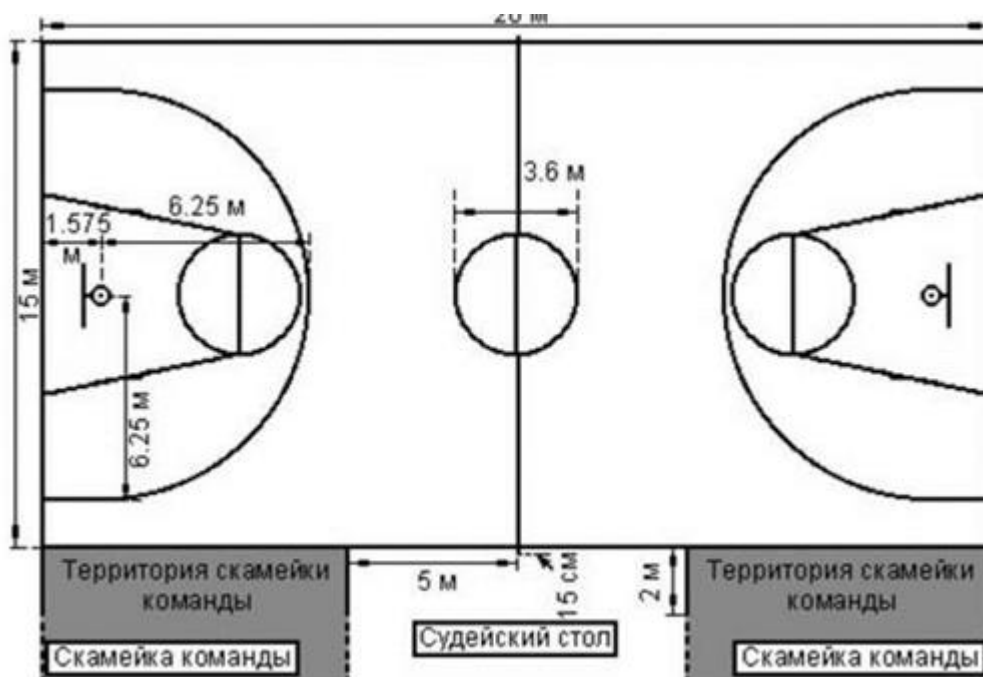
деятельности в области физической культуры и спорта либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера – преподавателя.

## 2.2.1 Спортивное и специальное оборудование Баскетбол

Баскетбольное оборудование состоит из щитов, ферм выноса щита от стены, корзины с кольцом и сеткой, стойки. Баскетбольное оборудование представлено большим ассортиментом снаряжения. Для того чтобы не ошибиться в выборе, необходимо узнать, что рекомендуют эксперты по производству, установке, технической эксплуатации баскетбольного оборудования.

### *Игровая площадка*

Площадка для игры в баскетбол должна быть представлена в виде прямоугольной зоны с твердым покрытием без каких-либо преград.



Площадки главных баскетбольных состязаний FIBA, а также новых баскетбольных комплексов, которые строятся на сегодняшний день, при измерении от внутреннего края ограничивающей линии должны быть 28 метров в длину и 15 метров в ширину. Структурные подразделения FIBA, например, Зональная комиссия и Национальные Федерации, допускают проведение остальных видов состязаний на площадках для баскетбола размерами 26 метров в длину и 14 метров в ширину.

### *Требования к баскетбольной корзине*

Кольцо не должно напрямую соприкасаться с щитом, поэтому крепежные детали устанавливаются так, чтобы расстояние между ними было не менее толщины пальца. Баскетбольная корзина изготавливается из металлической трубы или прута толщиной 16-20 мм. Крепежи для сетки должны быть закругленными, без острых краев, чтобы игроки не поранили себя во время игры. Внутренний диаметр баскетбольного оборудования должен составлять 45-46 см. Если играют профессионалы, необходимо установить это баскетбольное оборудование так, чтобы между верхом корзины и игровой поверхностью было расстояние 3 м 05 см. Крепежные элементы кольца к щиту должны обеспечивать компенсацию 40 % энергии игрока. Сетка не должна попадать на кольцо, а длина ее составлять 40-45 см. Бросок мяча должен проходить беспрепятственно.

### *Требования к баскетбольному щиту*

Данное баскетбольное оборудование должно быть крепким и надежным, не теряющим свои качества при использовании. Параметры щита для профессиональной игры в баскетбол таковы: ширина 1,8 м, высота 1,05 м. В уличную игру можно играть с щитом шириной 1-1,3 м и высотой 0,8-1 м. Данное баскетбольное оборудование должно занимать перпендикулярное положение по отношению к игровой поверхности и параллельное по отношению к лицевым линиям. Это баскетбольное оборудование, как правило, изготавливают из каленого стекла, оргстекла, поликарбоната и прочих материалов. Материал должен быть очень прочным и крепче, чем 30-40 мм доска, сделанная из долговечной и качественной древесины. В профессиональном спорте используется баскетбольное оборудование с защитой, устанавливаемой с игровой поверхности, толщиной от 5 до 10 см, что обеспечивает безопасность игроков. Данное покрытие не должно влиять на свойства отскока мяча.

### *Какой баскетбольный мяч выбрать*

Выбирая мяч, необходимо исходить из того, где будут играть в баскетбол: если на улице, то - мяч outdoor, если внутри помещения - indoor. Indoor - идеальный мяч для баскетбола в зале. Именно это баскетбольное оборудование используется в профессиональном спорте. Баскетбольные правила гласят, что внешний слой такого мяча должен быть сделан из натуральной или искусственной кожи, комбинации этих материалов или с использованием синтетического кожзама. Любой шов на мяче должен быть не толще 6,35 мм. Сам мяч может быть оранжевого или оранжево-серого цвета. На мяче должен быть указан номер. Накачать мяч. Когда роняется мяч на игровое покрытие с расстояния 180 см, высота его отскока должна быть не менее 120 см и не более 140 см. Еще одна рекомендация: подкиньте мяч кистью вертикально вверх и наблюдайте за его вращением, следите, чтобы мяч не перекашивался. Можно также постучать мячом об игровое покрытие: по законам физики он должен отскочить, при этом угол отражения должен быть равен углу падения. Если мяч отскакивает в другую сторону, значит перед вами некачественное баскетбольное оборудование или же кривое игровое покрытие.

### *Размер, вес и диаметр баскетбольного мяча*

Для мужского баскетбола любой категории используются мячи, длина окружности которых должна быть не менее 749 мм и не более 780 мм (это седьмой размер). Вес мяча такого размера должен находиться в рамках от 567 до 650 г. В женском баскетболе используются мячи размера № 6, длина окружности которых составляет не менее 724 мм и не более 737 мм. Весит такой мяч от 510 до 567 г. Существуют также баскетбольные мячи размером №5 и №3. Мячи 5-го размера используются в мини-баскетболе. Длина окружности такого инвентаря 690-710 мм, весит он 470-500 г. Такое баскетбольное оборудование можно использовать в детских состязаниях, когда игроки не старше 12 лет. Баскетболисты тренируют дриблинг при помощи мяча 3-го размера. Это оборудование используется также теми, для кого все остальные мячи слишком объемны. Окружность такого мяча составляет от 560 до 580 мм, а весит он от 300 до 330 г.

Таблица № 4

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1.	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора)	комплект	2

2.	Мяч баскетбольный	штук	30
3.	Доска тактическая	штук	2
4.	Мяч набивной (медицинбол)	штук	20
5.	Свисток	штук	4
6.	Секундомер	штук	4
7.	Стойка для обводки	штук	20
8.	Фишки (конусы)	штук	30
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
9.	Барьер легкоатлетический	штук	20
10.	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
11.	Корзина для мячей	штук	2
12.	Мяч волейбольный	штук	2
13.	Мяч набивной (медицинбол)	штук	15
14.	Мяч теннисный	штук	10
15.	Мяч футбольный	штук	2
16.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	4
17.	Скакалка	штук	24
18.	Скамейка гимнастическая	штук	4
19.	Утяжелитель для ног	комплект	15
20.	Утяжелитель для рук	комплект	15
21.	Эспандер резиновый ленточный	штук	24
22.	Мяч баскетбольный	штук	1 мяч на занимающегося

### Дзюдо

Тренировочные занятия проводятся в спортивном зале, оборудованном татами. Татами представляет собой совокупность матов, имеющих размеры 1м х 2м или 1м х 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 № 5

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1	Татами (14х14)	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

### Смешанное боевое единоборство

Тренировочные занятия по ММА проходят на борцовском ковре с ровным гладким покрытием в боксёрском ринге и октагоне. Октагон – это площадка правильной восьмиугольной формы, установленная на платформе, обнесённая по периметру специальной сеткой и покрытая матами. Несмотря на изначально кажущуюся простоту, конструкция продумана до мелочей, для исключения возможности травмирования бойцов.

Входя в ринг, который из-за нетрадиционной для прочих боевых искусств восьмиугольной формы получил название октагон, бойцы обязаны придерживаться ряда ограничений, связанных с экипировкой. В ММА введён запрет на использование в соревновательный период спортивной одежды свободного покроя – кимоно или ги. Это сделано для того, чтобы лишить противников возможности проведения захватов и удушений с использованием отворота куртки.

Для минимизации негативных последствий интенсивных тренировочных занятий в подготовительный период бойцы используют тренировочные компрессионные штаны. Они воздухопроницаемы, так как изготовлены из искусственных волокон. Для защиты кожи от микротравм брюки пропитаны антибактериальным составом. Эластичный пояс надёжно удерживает тренировочные штаны на бёдрах. Используя их на тренировках, бойцы не дают коже вспотеть, а мышцам – остыть.

Прочие элементы тренировочной экипировки:

Жилет – предназначен для эффективной амортизации акцентированных ударов разной силы, предохранения от возможных травм позвоночника, спины, живота и внутренних органов;

Защита для суставов – элементы медицинской экипировки, служащие для разгрузки суставов и связок, предотвращения ушибов и переломов. К данной категории относятся эластичные наколенники и налокотники;

Защита для ушей – специальный шлем для предохранения ушных раковин от надломов и разрывов. Оснащён мягкими вставками в теменной области и на подбородке;

Шингарды – накладки с пластиковыми или металлическими вставками. Предназначены для снижения нагрузок на голени и стопы при ударах, защиты от травм;

Рашгарды – плотно облегающие тело футболки из материала, представляющего собой сочетание полиэстера и спандекса. Назначение: вывод влаги, поддержание комфортной температуры тела, защита кожного покрова от бактерий, царапин, ожогов, ушибов, контакта с кровью соперника.

В период тренировок бойцы ММА могут использовать боксёрские перчатки. Соревновательный вариант больше подходит для отработки техники в спаррингах, снарядный – для постановки ударов на мешках. Набивка боксёрских перчаток хорошо защищает от рассечений. Для защиты головы на тренировках используется шлем, аналогичный тому, в котором выходят на бои юниоры.

Таблица № 6

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Брусья навесные для гимнастической стенки	штук	2
2	Весы (до 150 кг)	Штук	1
3	Гонг боксерский	Штук	1
4	Груша боксерская	Штук	4
5	Доска информационная	Штук	1
6	Зеркало (2х3 м)	Штук	2
7	Канат для лазанья	Штук	3
8	Ковер борцовский	Штук	1
9	Лапы боксерские	Пар	4
10	Манекен тренировочный для борьбы (разного веса)	Штук	15
11	Мат гимнастический	Штук	8
12	Маты настенные	Комплект	1
13	Мешок боксерский	Штук	6
14	Мяч баскетбольный	Штук	2
15	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	Штук	2
16	Мяч футбольный	Штук	1
17	Насос для накачивания мячей	Штук	1
18	Подушка боксерская настенная	Штук	2
19	Подушка для отработки ударов ногами (длина 58 см, ширина 43 см, глубина 11 см)	Штук	2
20	Подушка настенная для апперкотов (длина 60 см, ширина 40 см, глубина снизу 21 см)	Штук	2
21	Протектор для защиты корпуса усиленный	Штук	1
22	Ринг боксерский (6х6 м) на помосте (8х8 м)	Комплект	1
23	Секундомер электронный	Штук	4
24	Скамейка гимнастическая	Штук	3
25	Стенка гимнастическая	Штук	6
26	Тренажер кистевой фрикционный	Штук	4
27	Турник навесной для гимнастической стенки	Штук	4
28	Утяжелитель для ног (от 0,5 до 5 кг)	Пар	20
29	Утяжелитель для рук (от 0,2 до 5 кг)	Пар	20
30	Эспандер резиновый ленточный	штук	10

### Настольный теннис

#### Стол

Параметры стола для тенниса — 2,74 x 1,525 x 0,76 м. Игровая поверхность строго горизонтальна, покрыта любым материалом (обязательно матовым) и имеет разметку в виде боковых и краевых линий шириной 2 см. Для игры между командами (по 2 человека) каждая половина стола разделяется линией на 2 равные части для каждого игрока. Это необходимо для выполнения подач.

Сетка устанавливается на высоте 15,25 см. над игровой поверхностью точно посередине стола. Она фиксируется на 2-х стойках.

### Мяч

Имеет диаметр 38 мм, вес 2,5 г. и цвет белый либо оранжевый. До начала матча судья лично выбирает снаряд из предложенных игроками.

### Ракетка

Может быть любой формы и размера, однако те требования, что предъявляет к ним настольный теннис, обуславливает их небольшие габариты. Ракетка должна быть плоской, жесткой и внутри состоять из дерева. Верхнее покрытие выполняется из пупырчатой либо слоеной резины, причем одна сторона имеет черный цвет, а другая — красный.

Таблица № 7

№ п/п	Наименование спортивного оборудования	Единица измерения	Количество изделий
1.	Теннисный стол	комплект	4
2.	Ракетка для н/т	штук	12
3.	Мячи для настольного тенниса	штук	200
4.	Гантели переменной массы от 1,5 до 5 кг.	комплект	3
5.	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1-5 кг.	штук	7
6.	Перекладина гимнастическая	штук	3
7.	Стенка гимнастическая	штук	3
8.	Скамейка гимнастическая	штук	3-6
9.	Резиновые накладки для ракетки	штук	6

### **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 изнутри 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 № 8

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

### **Спортивная борьба**

**Ковер.** Для занятий классической и вольной борьбой, а также борьбой самбо ковер должен иметь размеры от 10 х 10 м до 13 х 13 м. Собирают ковер из отдельных матов толщиной не менее 5 см двумя способами: встык (каждая часть имеет перпендикулярные боковые стороны) и способом «кирпичной кладки». После сборки ковер укрепляют деревянной рамой из небольших брусков. Поверхность ковра застилается покрывалом из прочной мягкой материи или синтетического материала без грубых швов. Покрывало туго натягивается и прочно закрепляется. Подготовленный для занятий ковер должен быть гладким, с равномерной и достаточно плотной набивкой. В местах соединения матов не должно быть впадин и выступов. Чтобы предохранять борцов от травм и ушибов, вокруг ковра (особенно уменьшенного размера) нужно уложить мягкую дорожку или маты шириной не менее 1 м и толщиной не менее 5 см (но не толще самого ковра). Вокруг ковра и в непосредственной близости от него не должно быть посторонних предметов, колонн, оборудования.

Покрывало (покрышка) должно иметь четко обозначенные границы рабочей площади ковра, «зоны пассивности» и защитной зоны.

Общая площадь ковра, на которой проходит поединок борцов, представляет собой круг диаметром 9 м. Центр ковра обозначается кругом диаметром 1 м. Рабочая площадь ковра представляет собой круг диаметром 7 м. «Зона пассивности» имеет ширину 1 м и обычно

обозначается красным цветом. Ширина защитной зоны (зоны безопасности) должна быть не менее 1,5–2 м в любой точке ковра.

Два противоположных угла ковра по диагонали обозначаются красным (слева от судейского стола) и синим цветом.

Таблица № 9

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
<b>Основное оборудование и инвентарь</b>			
1	Ковер борцовский 12 X 12	комплект	1
<b>Дополнительные и вспомогательные технические средства обучения</b>			
1	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
2	Гонг боксерский	штук	1
3	Весы до 200 кг	штук	1
4	Доска информационная	штук	1
5	Зеркало 2X3	штук	1
6	Гири спортивные 16,24 и 32 кг	комплект	1
7	Игла для накачивания спортивных мячей	штук	3
8	Канат для перетягивания	штук	1
9	Канат для лазанья	штук	1
10	Кушетка массажная	пара	1
11	Манекены тренировочные для борьбы (разного веса)	комплект	1
12	Мат гимнастический (поролоновые)	штук	18
13	Медицинболы (от 3 до 12кг)	комплект	2
14	Мячи:	штук	
15	Баскетбольный	штук	2
16	Футбольный	штук	2
17	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
18	Перекладина гимнастическая	штук	1
19	Стенка гимнастическая	штук	6
20	Скакалка гимнастическая	штук	15
21	Скамейка гимнастическая	штук	3
22	Табло информационное световое электронное	комплект	1
23	Урна - плевательница	штук	1
24	Эспандер плечевой резиновый	штук	15

### **Муайтай**

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 ковёр. 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 муайтай 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 муайтай**

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 муайтай 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 муайтай. 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 № 10

№ 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, оценочные материалы

Формы промежуточной аттестации спортивно – оздоровительного этапа общеразвивающей программы:

- теоретическая подготовка: оценить знания и умения применять на практике программный материал, соответствующий этапу обучения, посредством собеседования, устного опроса. Система оценки: «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно» (перечень вопросов для оценки теоретической подготовки спортивно – оздоровительного этапа общеразвивающей программы в Приложении № 15;

- общая физическая подготовка: сдача контрольных нормативов в соответствии с планом годового цикла. Система оценки: зачет/ незачет;

- специальная физическая подготовка: сдача контрольных нормативов, выполнение на оценку специальных упражнений. Система оценки: зачет/ незачет.

- техническое мастерство - сдача контрольных нормативов. Система оценки: зачет/ незачет;

Итоги промежуточной аттестации обучающихся отражаются в протоколе сдачи контрольно-переводных нормативов.

Фиксация результатов промежуточной аттестации осуществляется решением комиссии для проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по системе двух уровней: «сдал», «не сдал».

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы (промежуточная аттестация) по ОФП, СФП, техническое мастерство для спортивно – оздоровительного этапа общеразвивающей программы представлены в Приложении № 16 .

В возрасте с 5 до 7 лет к обучающимся НЕ ПРИМЕНЯЮТСЯ формы промежуточной аттестации. Оценивание планируемых результатов осуществляется в форме устного опроса и просмотра. Для спортивно – оздоровительного этапа общеразвивающей программы промежуточная аттестация носит главным образом контролирующий характер и осуществляется по окончании учебного года.

Нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ, определены основные критерии оценки работы тренера-преподавателя с обучающимися общеразвивающей программы, которые могут служить основанием для оценки обучающихся:

- стабильность состава обучающихся;
- динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств;

В спортивно – оздоровительных группах общеразвивающей программы возраст занимающихся - от 5 до 17 лет, в них могут заниматься как начинающие, так обучающиеся, не прошедшие промежуточную аттестацию по образовательной программе спортивной подготовки. При оценке уровня физической и технико – тактической подготовленности необходимо учитывать, что здесь приводятся усредненные значения контрольных упражнений без учета весовых категорий обучающихся.

При соответствии возраста и уровня подготовленности любой обучающийся, осваивающий общеразвивающую программу имеет право пройти индивидуальный отбор (сдать комплексы контрольных упражнений по ОФП и СФП) для зачисления на обучение по образовательным программам спортивной подготовки.

#### **2.4. Воспитательная деятельность, календарный план воспитательной работы**

Планирование воспитательной работы с обучающимися осуществляется в спортивно – оздоровительной группе, с учетом этапа и уровня подготовки, возраста и спортивного мастерства обучающихся, а также в зависимости от уровня компетентности тренера-преподавателя и задач подготовки.

При этом воспитательная работа тренеров-преподавателей дополнительного образования может осуществляться как во время учебно-тренировочных занятий, так и дополнительно на всех спортивно-массовых мероприятиях. Решение воспитательных задач с занимающимися различного возраста осуществляется через формирование у них нравственного сознания, нравственных чувств, воли и характера, а также умения вести соревновательную борьбу.

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Данная программа соблюдает главную цель воспитания обучающихся через физкультурно – спортивную направленность - путем формирования у них нравственного сознания, нравственных чувств, воли и характера, а также умения вести соревновательную борьбу.

В данной программе представлен дополнительный целевой ориентир воспитания, который составлен на потребность детей, родителей в развитии у

детей различных способностей и личностных качеств, с учетом предоставления местных и региональных социокультурных условий дополнительного образования детей на базе основных российских конституционных ценностей:

- интереса к спорту, физической культуре, виду спорта;
- понимания значения здорового образа жизни в российском обществе;
- понимания ценностей рационального использования различных ресурсов;
- опыта участия в значимых спортивных и социальных мероприятиях;
- воли, дисциплинированности в физкультурной и спортивной деятельности.

#### **Формы и методы воспитания.**

Методы воспитания проявляют свое содержание через:

- непосредственное влияние воспитателя на воспитанника (посредством убеждения, нравоучения, требования, приказа, угрозы, наказания, поощрения, личного примера, авторитета, просьбы, совета);
- создание специальных условий, ситуаций и обстоятельств, которые вынуждают воспитанника изменить собственное отношение, выразить свою позицию, осуществить поступок, проявить характер;
- общественное мнение референтной группы, например, коллектива, лично значимого для воспитанника, а также благодаря авторитетному для него человеку и средства массовой информации (телевидение, печатные издания, радио);
- совместную деятельность воспитателя с воспитанником, общение, игру;
- процессы обучения и самообразования и передачи информации, социального опыта в кругу семьи, в процессе дружеского и профессионального общения и др.

Выделяют три группы методов:

- 1) ориентированные на формирование положительного опыта поведения воспитанников в общении и деятельности;
- 2) направленные на достижение единства сознания и поведения воспитанников;
- 3) использующие поощрения и наказания.

Формы воспитательной работы по количеству участников:

- индивидуальные — беседы, занятия воспитателя с одним воспитанником;
- групповые — несколько участников (кружок, временная группа, класс) находятся в непосредственном контакте;
- массовые — несколько классов, школа, район, вся страна проводят праздники, конференции, слеты, шествия и тому подобные мероприятия.

Формы работы по основному виду деятельности: формы познавательной деятельности, трудовой, общественно полезной, эстетической, физкультурно-оздоровительной, ценностно-ориентационной.

Специфические методы физкультуры и спорта: методы строго регламентированного упражнения, использование упражнений в игровой форме, соревновательный метод.

В педагогике спорта, в основном, применяют как индивидуальную, так и групповую, массовую формы, и методы стимулирования поведения. При этом вовсе не отвергаются иные методы воспитания личности в спорте.

#### **Средства воспитательной работы:**

- личный пример и мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество и пример старших обучающихся.

Календарный план воспитательной работы приведён в таблице № 11

Таблица № 11

N п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Здоровьесбережение		
1.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В соответствии с календарным планом соревнований  Сентябрь, октябрь, ноябрь
1.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	Октябрь
2.	Патриотическое воспитание обучающихся		
2.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные	Октябрь, ноябрь

	служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	
2.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В соответствии с календарным планом соревнований
3.	Развитие творческого мышления		
3.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	Сентябрь-октябрь

### 2.5. 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. Сервисы Яндекс
2. В-контакте (организация обучения в группе «В контакте»)
3. Канал Телеграмм
4. Официальный сайт МБУ ДО СШ № 10 г. Сочи

#### **2.5.1. Особенности методики физического воспитания детей старшего дошкольного возраста, младшего школьного возраста**

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 выполнении 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.

### **2.5.2. Требования к технике безопасности в учебно - тренировочном процессе.**

Причины травматизма на учебно - 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 занимающихся 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 занимающихся наличие симптомов переутомления, перетренированности.

Недостатки в воспитательной работе усиливают возможность травматизма на занятиях и вызваны терпимым отношением тренера к нарушениям дисциплины, грубому отношению занимающихся друг к другу; невыполнением занимающимися указаний и объяснений тренера; применением занимающимися 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 занимающихся правила внутреннего распорядка на спортивном сооружении;
- ознакомить занимающихся 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 занимающихся в зал, а также контролировать уход занимающихся из зала;
- вести учет посещаемости занимающимися учебных занятий и тренировок в журнале соответствующего образца;
- следить за своевременностью предоставления занимающимися 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 занимающихся 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 занимающихся 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 занимающихся 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 занимающихся 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 занимающихся 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.

## **2.6. 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. Амелин А.Н. Современный настольный теннис. – М.: ФиС, 1982
4. Байгулов Ю.П. Настольный теннис: Вчера, сегодня, завтра. - М.: ФиС, 2000г.

5. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: ФиС. 1985, с.192, с ил. 8.
6. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера.- М.: ФиС,1981г.
7. Беспалько В.П. Слагаемые педагогической технологии. - М.: Педагогика, 1989. - 192 с.
8. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: физкультура и спорт, 1980.
9. Гордополов К.В. Бокс: Учебное пособие для институтов физической культуры. Изд. четвертое. - М.: ФиС, 1965. - 338 с.
10. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера.- М.: ФиС,1981г.
11. Заяшников С.И. Тайский бокс. Учебно-методическое пособие.- 3-е изд., испр. и доп.. – М.: Терра-спорт, Олимпия Пресс,2002. -272с.6 ил.
12. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности.- М.: «Советский спорт», 2003г.
13. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера, наука побеждать.- М.: Астрель, 2003г.
14. Организация врачебного контроля и медицинского обеспечения спортивных школ, Департамент по ФК и С, Краснодар, 2006г.
15. Попов А.Л. Спортивная психология. – М.: Флинта, 1999г.
16. Программа: ДЗЮДО «Советский спорт», 2003г.
17. Сиротин О.А. Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки дзюдоистов. \_ Челябинск, 1996.
18. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1. / Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2002.
19. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2. / Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2004.
20. Туманян Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование. – М.: Физкультура и спорт, 1984.
21. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М.: ФиС.1974, с.232.
22. Шехов В.Г. Тайский бокс в свое удовольствие (Практическое пособие)/ Под ред. А.Е. Тараса.-Мн. : Харвест, М.: АСТ, 2002.-384с.
23. Юшков О.П., Шпанов В.И., спортивная борьба – М.: мгиу,2001г.
24. Якимов А.М. Основы тренерского мастерства. - М.: Терра – спорт, 2003г.

**Содержание общей физической подготовки и распределение программного материала**

№ п\п	Темы	Краткое содержание темы	часы
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 /	6
		Б) Упражнения с отягощениями / штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера	4
		В) Упражнения на снарядах и со снарядами	4
		Г) Упражнения из других видов спорта	8
		Д) Подвижные и спортивные игры	8
2	Развитие быстроты (скоростная подготовка)	А) Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени	6
		Б) Подвижные и спортивные игры	13
3	Развитие выносливости	А) Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время	6
		Б) Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время / лыжи, коньки, плавание, ходьба	6
		В) Подвижные и спортивные игры	10
4	Развитие ловкости (двигательно - координационная подготовка)	А) Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений	10
		Б) выполнение упражнений из непривычного / неудобного / положения	10
		В) Подвижные и спортивные игры	21
5	Развитие гибкости	А) Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды /степени подвижности / в суставах, упражнение из других видов спорта / гимнастика, акробатика /	21
<b>Общее количество часов:</b>			<b>135</b>

**Содержание специальной физической подготовки и распределение программного материала по видам спортивных единоборств (спортивная борьба, дзюдо, самбо)**

№ п/п	Темы	Краткое содержание темы	часы
1	<b>Акробатические упражнения</b>	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.	4
2	<b>Упражнения для укрепления мышц шеи</b>	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, поднимание и опускание головы; повороты головы в стороны с помощью партнера.	6
3	<b>Упражнение на мосту</b>	Вставание на мост, лежа на спине; кувырком вперед, из стойки с помощью партнера, с помощью рук, без помощи рук с предметом (набивным мячом, манекеном и т.п.) в руках; движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы влево (вправо); забегания на мосту с помощью и без помощи партнера; сгибание и разгибание рук в положении на мосту; передвижение на мосту головой вперед, ногами вперед, левым (правым) боком, с сидящим на бедрах партнером; уходы с моста без партнера, с партнером, проводящим удержание.	5
4	<b>Упражнение в самостраховке</b>	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	5
5	<b>Имитационные упражнения</b>	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 действий с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра; выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.	4

6	<b>Упражнения с манекеном</b>	Поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре; броски манекена толчком руками вперед, назад (через голову), в стороны; переноска манекена на руках, плече, спине, бедре, стопе, голове и т.п.; повороты, наклоны, приседания с манекеном на руках, бедре, голове; лежачая на спине, перетаскивание манекена через себя, перекаты в стороны; ходьба и бег с манекеном на груди продольно, поперек; имитация изучаемых приемов.	5
7	<b>Упражнения с партнером</b>	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; лежачая 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.	5
<b>Общее количество часов:</b>			<b>34</b>

**Содержание специальной физической подготовки и распределение программного материала по муайтай**

<b>№ п\п</b>	<b>Темы</b>	<b>Краткое содержание темы</b>	<b>часы</b>
1	Развитие специальной силы	1. Ударная техника, боевые движения боксёра муайтай	3
		2. Упражнения для отдельных групп мышц: - рук, плечевого пояса; - туловища; - ног	3
2	Развитие специальной выносливости	1. Упражнения без партнёра	3
		2. Упражнения с партнёром	3
3	Развитие специальной ловкости	1. Упражнения, построенные на основных технических движений боксёра муайтай	3
4	Развитие специальной быстроты	1. Имитационные упражнения	2
		2. Упражнения с лапами	3
		3. Упражнения в защитных движениях	2
		4. Подскоки в разных направлениях, передвижение одиночными и двойными шагами	2
5	Постановка ударов	1. Удары по снарядам (мешок, насыпная груша)	2
		2. Нанесение одиночных, двойных и серии ударов в упражнениях с лапами	2
		3. Выполнение ударов на быстрый счет или по специальному сигналу	2
		4. Отработка одиночных ударов в имитационных упражнениях с ускорением в конце движения	2
		5. Акцентирование отдельных ударов в серии	2
<b>Общее количество часов:</b>			<b>34</b>

**Содержание специальной физической подготовки и распределение программного материала по настольному теннису**

№ п\п	Темы	Краткое содержание темы	часы
1	Развитие взрывной (скоростно-силовой) силы мышц рук и ног, туловища, спины, косых и прямых мышц живота	<ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения с отягощениями и без них</li> <li>- бег с высокого старта на короткие дистанции - 15,20, 30, 60,100 метров;</li> <li>- челночный бег 5x10 метров, 5x15 метров;</li> <li>- прыжки с места вперед, вправо, влево, назад;</li> <li>- прыжки в приседе вперед, вправо, влево, назад;</li> <li>- прыжки "кенгуру"</li> <li>- прыжки-многоскоки - 15 прыжков с места;</li> <li>- прыжки на одной ноге - 15 прыжков с места;</li> <li>- прыжки через скакалку - на двух, одной ноге, поочередно, сдвоенные прыжки;</li> <li>- повороты, наклоны, вращения туловища в разных направлениях;</li> <li>- из положения виса на перекладине (гимнастической стенке) подъём прямых и согнутых в коленях ноги к груди, подтягивание хватом сверху;</li> <li>- из положения лёжа на спине поднимание прямых в коленях ноги за голову и туловище с доставанием носков ног пальцами рук.</li> </ul>	17
2	Развитие качеств и функциональных возможностей организма	<p>Широкий комплекс имитационных упражнений с отягощениями и без них:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- имитация ударов (сериями на время): за секунд - развитие быстроты, 1 минута - развитие скоростной выносливости, 2 минуты - развитие скоростно-силовых качеств, 3 минуты - развитие специальной игровой выносливости;</li> <li>- имитация перемещений в игровой стойке - 1 минута, 3 минуты;</li> <li>- имитация перемещений вправо-влево в 3-х-метровой зоне - 1 минута, 3 минуты;</li> <li>- имитация перемещений вперед-назад в 3-х-метровой зоне - 1 минута, 3 минуты;</li> <li>- имитация перемещений по треугольнику вперед-вправо-назад-вперед-влево-назад в 3-х-метровой зоне (к столу от стола).</li> </ul>	17
<b>Общее количество часов:</b>			<b>34</b>



**Содержание специальной физической подготовки и распределение программного материала по баскетболу**

<b>№ п\п</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>
1	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести	8
2	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска	8
3	Упражнения для развития игровой ловкости	8
4	Упражнения для развития специальной выносливости	10
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>

**Содержание специальной физической подготовки и распределение программного материала по смешанному боевому единоборству**

<b>№ п\п</b>	<b>Темы</b>	<b>Краткое содержание темы</b>	<b>часы</b>
<b>1</b>	<b>Упражнения для развития силы</b>	Ходьба полувыпадами и выпадами, пружинистые покачивания в выпадах, то же с дополнительным отягощением. Приседания на одной ноге – «пистолет». Выпрыгивание из приседа. Упражнения с сопротивлением партнера. Различные виды отжимания (на одной-двух руках, с хлопками, прыжками и т.д.). Упражнения с гимнастической палкой (вращения, перехватывание пальцами по длине палки, перетягивание, вырывание). Работа с гантелями от 1 до 3 кг (ударная и защитная техника)	<b>7</b>
<b>2</b>	<b>Упражнения для развития ловкости</b>	Различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, с теннисными и набивными мячами, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики, проводимые в неожиданно изменяющихся условиях, заставляющих принимать быстрые решения.	<b>8</b>
<b>3</b>	<b>Упражнения для развития гибкости</b>	Из низкого приседа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Пружинящие покачивания на выпаде, маховые движения ногами. В положении боевой стойки движения рукой и ногой (передней, задней), корпусом, имитирующими удары. Комплекс, на растяжку. Шпагаты.	<b>6</b>

4	<b>Упражнения для развития выносливости</b>	Многочисленные повторения двух-трех ударных комбинаций. Проведение спаррингов без отдыха по 10 мин каждый. Участие в учебных и соревновательных боях.	6
5	<b>Изучение и совершенствование техники и тактики спортсмена</b>	Анализ техники нападения и обороны. Основные стороны тактики боя – подготавливающие действия, нападения, обороны. Тактически обоснованное чередование действий в бою.	7
<b>итого</b>			<b>34</b>

Приложение № 7

### Содержание технической подготовки и распределение программного материала по спортивной борьбе

№ п/п	Краткое содержание темы	
<b>Приемы борьбы в партере</b>		
1.	<p>Переворот скручиванием захватом спереди одной рукой за плечо, другой - под плечо</p> <p>Защиты:</p> <p>а) прижать к себе руку, захваченную под плечо;</p> <p>б) выставить ногу в сторону поворота атакующего.</p> <p>Контрприемы:</p> <p>а) переворот скручиванием захватом разноименной руки под плечо;</p> <p>б) сбивание захватом туловища с рукой;</p> <p>в) накрывание выставлением ноги в сторону поворота.</p>	+
2	<p><i>Переворот скручиванием захватом рук с головой спереди-сбоку</i></p> <p>Защита: захватить запястье и, ложась на живот, опереться локтями в ковер.</p> <p>Контрприемы:</p> <p>а) переворот скручиванием захватом разноименного запястья;</p> <p>б) сбивание захватом туловища.</p>	+
3	<p><i>Переворот скручиванием захватом спереди за плечи</i></p> <p>Защита: прижимая к себе руку, ближнюю к атакующему, опереться ногой в сторону переворота.</p> <p>Контрприемы:</p> <p>а) выход наверх выседом;</p> <p>б) сбивание захватом туловища.</p>	+
4	<p><i>Переворот скручиванием захватом дальнего плеча с шеей спереди-сбоку</i></p> <p>Защиты:</p> <p>а) прижать захватываемое плечо к своему туловищу;</p> <p>б) лечь на бок спиной к атакующему.</p> <p>Контрприем: сбивание.</p>	+
5	<p><i>Переворот скручиванием рычагом через высед</i></p> <p>Защиты:</p> <p>а) прижать свое плечо к туловищу;</p>	+

	<p>б) выставить ногу на ступню в сторону переворота. Контрпиемы: а) переворот за себя захватом разноименной руки под плечо; б) сбивание захватом руки и туловища; в) переворот выседом захватом руки под плечо.</p>	
6	<p><i>Переворот скручиванием захватом шеи спереди из-под плеча</i> Защиты: а) прижать руки к туловищу, поднять голову вверх; б) лечь на живот, прижать руки к туловищу и выставить ногу в сторону переворота. Контрпием: переворот скручиванием захватом рук под плечи.</p>	+
7	<p><b><i>Броски подворотом (бедро)</i></b> Бросок подворотом захватом сбоку плечом с шеей Защита: не давая оторвать себя от ковра, захватить одноименное запястье атакующего и отставить ноги назад (стараться разорвать захват). Контрпием: бросок подворотом захватом запястья.</p>	+
<b>Приёмы борьбы в стойке</b>		
1	<p><b><i>Броски подворотом (бедро)</i></b> <i>Бросок подворотом захватом запястья</i> Защита: приседая, отклониться назад и рывком на себя освободить захваченные руки. Контрпием: бросок прогибом обратным захватом туловища.</p>	+
2	<p><i>Бросок подворотом захватом руки и другого плеча снизу</i> Защита: приседая, отклониться назад и захватить туловище атакующего сбоку. Контрпиемы: а) сбивание захватом руки снизу и туловища; б) бросок прогибом захватом туловища сбоку; в) перевод захватом туловища сбоку (сзади).</p>	+
3	<p><i>Бросок подворотом захватом одноименной руки и туловища (шеи)</i> Защита: приседая, отклониться назад и рывком на себя освободить захваченную руку. Контрпиемы: а) бросок подворотом захватом запястья; б) бросок обратным захватом туловища,</p>	+
4	<p><i>Бросок подворотом захватом шеи с плечом в сторон, обратную захваченной руке</i> Защита: приседая, отклониться назад и захватить руку и туловище атакующего сбоку. Контрпиемы: а) сбивание захватом руки и туловища; б) бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку.</p>	+
5	<p><i>Бросок подворотом захватом рук с головой</i> Защита: приседая, освободить от захвата руки и захватить туловище атакующего. Контрпием: бросок прогибом захватом рук сверху.</p>	+
	Количество часов	57

**Содержание технической подготовки и распределение  
программного материала по дзюдо, самбо**

№ п\п	Темы	Краткое содержание темы	часы
1.	Борьба стоя	А) Стойки: прямая /правая, левая, фронтальная /; средняя /правая, левая, фронтальная /; низкая /правая, левая, фронтальная/	4
		Б) Перемещения: -скользящим шагом;	2
		-приставными шагами;	2
		В) Основные захваты: - за рукава; - за отворот и рукав; - за пояс и рукав;	8
		Основные броски и их модификации с различных захватов, с различными подготовительными действиями с различных захватов, с переходами от одного приёма к другим:	
		<b>- в основном руками:</b>	
		- выведение из равновесия толчком назад, - бросок захватом двух ног, вынося ноги в сторону, - бросок с захватом двух ног, сбивая партнера плечом в колено, - бросок захватом двух ног, с отрывом от ковра / татами,	5
		<b>- в основном туловищем:</b>	
		- бросок через бедро с различных захватов и варианты; *	4
		- бросок через грудь, обшагивая партнер и варианты;	4
<b>- в основном ногами:</b>			
- бросок через голову с подсадом голенью и варианты;	4		
2.	Борьба лёжа	А) Переворачивания партнера на спину, стоящего на четвереньках: - захватом двух рук; - захватом двух ног; -захватом дальней руки и ноги;	16
		Б) Удержания: варианты проведения удержаний: -сбоку; верхом; со стороны головы; поперек;	8
		<b>Количество часов:</b>	<b>57</b>

**Содержание тактической подготовки и распределение программного материала для  
видов спортивных единоборств**

Тактическая подготовка проводится одновременно с изучением технических приёмов и имеет свои особенности на уровнях общеразвивающей программы единоборцев.

Темы	
Простейшие способы тактической подготовки для проведения приёмов(сковывание, маневрирование, выведение из равновесия и др.) изучаются одновременно с изучением приёмов.	+

Тактическая подготовка благоприятных положений для проведения приёмов, контрприёмов	+
Тактическая подготовка изучаемых приёмов, использование благоприятных положений для проведения приёмов, контрприёмов, комбинаций осваивается в процессе совершенствования техники и тактики в специальных упражнениях, тренировочных схватках. Тактика ведения схватки, выступления в соревнованиях.	+
Тактический вариант «силовое давление», тактика контратаки	+
Тактика построения рисунка поединка, тактика участия в соревнованиях, разбор допущенных ошибок, анализ проведенных схваток, боёв, определения средств и методов оптимизации процесса тренировки	+
Коронные удары, комбинации и варианты их проведения	+

Приложение № 10

**Содержание технико – тактической подготовки и распределение программного материала по муайтай**

№ п/п	Краткое содержание темы	
1.	Упражнения для разучивания двойного прямого удара левой, правой рукой в голову; дополнительно с завершающим прямым ударом левой ногой в туловище	+
2	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения двойного прямого удара левой, правой рукой в голову; дополнительно с завершающим прямым ударом левой ногой в туловище	+
4	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения двойного прямого удара правой, левой рукой в голову; дополнительно с завершающим прямым ударом правой ногой в туловище	+
5	Упражнения для разучивания серии из тройных прямых ударов левой, правой, правой рукой в голову; дополнительно с завершающим прямым ударом левой ногой в туловище	+
8	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения серий из тройных прямых ударов левой, правой, левой в голову дополнительно с завершающим прямым ударом правой ногой в туловище	+
11	Упражнения для совершенствования прямых ударов левой, правой рукой в туловище, в голову	+
12	Упражнения для совершенствования прямых ударов левой, правой ногой в туловище	+
13	Упражнения для совершенствования двойного прямого удара левой рукой в голову	+
14	Упражнения для совершенствования защиты подставкой правой ладони от ударов руками	+
19	Упражнения для разучивания тактических вариантов серии прямых ударов в голову: правой, левой, правой рукой; дополнительно с завершающим прямым ударом левой ногой в туловище	+
20	Упражнения для разучивания уклонов	+
21	Упражнения на совершенствования уклонов	+
22	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения уклонов и контрударов	+
24	Упражнения на разучивание прямого удара левой рукой в туловище	+

25	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения прямого удара левой рукой в туловище	+
28	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения двойных прямых ударов левой рукой в голову и в туловище, в туловище и голову	+
32	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения прямого удара правой ногой в туловище с последующим нанесением двойных прямых ударов левой, правой рукой в голову и наоборот левой ногой - дойной удар правой, левой	+
35	Упражнения для разучивания двойного прямого удара левой в голову правой рукой в туловище	+
36	Упражнения для разучиванья двойного прямого удара правой в туловище, левой в голову дополнительно с завершающим прямым ударом правой ногой в туловище	+
37	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения двойного прямого удара правой в туловище, левой в голову дополнительно с завершающим прямым ударом правой ногой в туловище	+
38	Подводящие упражнения и упражнения для разучивания бокового удара левой, правой рукой в голову без перчаток, дополнительно подводящие упражнения и упражнения для разучивания кругового удар левой, правой ногой по туловищу, бедру	+
39	Упражнения для разучивания бокового удара левой, правой рукой в голову и защита от него в парах, дополнительно упражнения для разучивания кругового удара левой, правой ногой в туловище, по бедру и защита от него	+
41	Упражнения для разучивания двойного удара прямой правой, боковой в голову дополнительно с завершающим круговым ударом правой ногой в туловище, по бедру.	+
42	Упражнения для разучивания тактических вариантов применение двойного удара рукой: прямого правой в голову, бокового левой в голову, дополнительно с завершающим круговым ударом правой ногой в туловище, по бедру.	+
45	Упражнения для разучивания двойного удара: боковой левой рукой в голову, круговой правой ногой в туловище или по бедру.	+
46	Упражнения для разучивания в парах тактических вариантов применения разучивания двойного удара боковой левой рукой в голову, круговой правой ногой в туловище или по бедру.	+
46	Упражнения для разучивания двойного удара: прямой, боковой левой в голову или туловище, дополнительно с завершающим круговым ударом правой ногой в туловище или голову.	+
47	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения двойного удара: прямой, боковой рукой в голову, дополнительно с завершающим круговым ударом ногой в туловище или по бедру	+
52	Упражнения для разучивания серии из тройных ударов: круговой удар левой ногой в корпус или бедро, правой прямой, левой боковой рукой в голову и наоборот круговой удар правой ногой, левый боков, правый прямой рукой в голову.	+
53	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения серии тройных ударов: круговой удар левой ногой в корпус или бедро, правой прямой, левой боковой рукой в голову и наоборот круговой удар правой ногой, левый боков, правый прямой рукой в голову.	+

55	Упражнения для разучивания двойного удара прямой левой, боковой правой в голову, дополнительно с завершающим круговым ударом правой или левой ногой в туловище или бедро	+
56	Тактические варианты применения двойного удара: бокового левой и правой в голову дополнительно с завершающим круговым ударом правой или левой ногой в туловище или бедро	+
	Итого часов:	63

Приложение № 11

**Содержание технико – тактической подготовки и распределение программного материала по настольному теннису**

№ п\п	Темы	Краткое содержание темы	(часы)
1	Техника	Накат открытой ракеткой (справа)	2
		Накат закрытой ракеткой (слева)	2
		накат или атака слева	
		Удары по «свече»	2
		Удары «свечой»	
		Хватка ракетки Жонглирование мячом Овладение базовой техникой с работой ног Овладение техникой ударов по мячу на столе	8
		Атакующие удары справа	2
		Подставка	3
		Срезка	2
		Подача	3
		Прием подачи	4
		Передвижение	4
		Упражнение в парной игре	4
		атака топ-спином после подрезки	2
		атака топ-спином после подачи	3
		выполнение топ-спина после выполнения удара толчком	2
		прием подачи	2
		быстрая атака после подачи	
		контратака после обмена срезки	2
		атака после подрезки	2
		атака после толчка	
		атаки после наката	2
		серийный обмен топ-спинами по всему столу с последующими завершением атаки	3
противостояние в средней зоне с последующим переходом в атаку			
смена способов подачи	3		
<b>Общее количество часов:</b>			<b>57</b>

**Содержание технико – тактической подготовки и распределение  
программного материала по баскетболу**

Темы	
Прыжок толчком двух ног	+
Прыжок толчком одной ногой	+
Повороты вперед	+
Повороты назад	+
Ловля мяча двумя руками на месте	+
Передача мяча двумя руками сверху	+
Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)	+
Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком)	+
Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком)	+
Передача мяча двумя руками с места	+
Передача мяча одной рукой с места	+
Ведение мяча с высоким откосом	+
Ведение мяча с низким откосом	+
Ведение мяча со зрительным контролем	+
Ведение мяча на месте	+
Ведение мяча по прямой	+
Ведение мяча по дугам	+
Ведение мяча по кругам	+
Броски в корзину двумя руками сверху	+
Броски в корзину двумя от груди	+
Броски в корзину двумя руками снизу	+
Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита	+
Броски в корзину двумя руками с места	+
Броски в корзину двумя руками в движении	+
Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом	+
Броски в корзину двумя руками под углом к щиту	+
Броски в корзину одной рукой от плеча	+
Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита	+
Броски в корзину одной рукой с места	+
Броски в корзину одной рукой в движении	+
Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом	+
Броски в корзину одной рукой под углом к щиту	+



**Содержание технико – тактической подготовки и распределение программного материала по смешанному боевому единоборству**

№ п\п	Краткое содержание темы	Часы
1	Изучение спортивных стоек/положений ведения поединка.	5
2	Основные передвижения.	5
3	Техника ударов руками.	5
4	Техника ударов ногами.	5
5	Техника ударов коленями.	4
6	Страховка и самостраховка.	4
7	Техника борьбы в стойке.	5
8	Техника выполнения основных бросков.	4
9	Контроль соперника в партере	4
10	Техника выполнения болевых и удушающих приемов из основных положений лежа.	4
11	Техника выполнения блоков и уклонов.	4
12	Техника выполнения контратак.	4
13	Техника захватов головы/туловища	4
	Итого:	57

**Содержание психологической подготовки и программного материала**

№ п\п	Тема	базовый уровень общеразвивающей программы	
		теория	практика
1	Человек как личность. Влияние спортивной подготовки на формирование личности	1	
2	Характеристика познавательной сферы личности (ощущения, восприятие, память, мышление, воображение, внимание, речь)	1	1 Тренинг: «Развитие познавательных процессов»
3	Психологическая подготовка спортсменов и команд. Общая: -к длительному тренировочному процессу; -волевая; -социально – психологическая; -к соревнованиям вообще; -самовоспитание. Специальная: -к данному соревнованию;	1	2  Использование видов психологической подготовки на практике. Составление планов специальной подготовки к предстоящему соревнованию.

	-к конкретному сопернику (команде); - к этапу тренировки; -ситуативное управление состоянием.		
4	Средства психологической подготовки: формирование мировоззрения, внушение и самовнушение, контроль и самоконтроль,	1	1 Применение средств психологической подготовки к конкретному соревнованию.
	итого	4	4
	всего		8

## Приложение № 15

### Перечень вопросов для оценки теоретической подготовки спортивно – оздоровительного этапа общеразвивающей программы

1. 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.
2. Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена.  
Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Основные элементы режима для их выполнения.
3. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях.  
Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в избранном виде спорта. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовленных и специально-подготовленных упражнений. Страховка и помощь.  
Правила поведения на занятиях и соревнованиях.
4. Врачебный контроль. Самоконтроль. Спортивный массаж.  
Самоконтроль в процессе спортом. Дневник самоконтроля.  
Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития.
5. Основы техники и тактики избранного вида спорта.  
Понятие о спортивной технике. Роль технических действий. Элементы техники: основные положения борца, способы передвижения, захваты, блоки и упоры, приемы. Элементы техники баскетбола, настольного тенниса.
6. Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Умение терпеть как основное понятие воли. Правила поведения в спортивном коллективе.
7. Правила соревнований по избранному виду спорта. Планирование, организация и проведение соревнований. 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.
8. Оборудование и инвентарь для занятий избранным видом спорта.  
Спортивная одежда и обувь, уход за ними. Спортивные снаряды и тренажеры, применяемые на занятиях. Устройство, правила эксплуатации и уход за ними.

**Комплексы контрольных упражнений для оценки  
результатов освоения общеразвивающей программы по настольному теннису  
(спортивно – оздоровительный этап)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	8 лет		9 лет		10 лет		11 лет		12 лет		13 лет	
		мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев
Быстрота	Бег на 10 м (сек., не более)							3,4	4	3,3	3,9	3,2	3,8
	Бег на 30 м (сек., не более)	6,3	6,5	6,1	6,3	5,7	6	5	5,5				
	Бег на 60 м (сек., не более)									9,5	10	9,2	9,7
Координация	Количество прыжков через скакалку за 1 минуту (раз)			60	57	67	64	70	66	73	68	75	70
Выносливость	Бег 800 м (мин., не более)					4 мин 50 сек	5 мин 30 сек	4 мин 30 сек	5 мин 10 сек				
Сила	Подтягивание на перекладине (раз, не менее) мальчики в висе, девочки на низкой перекладине	3	8	4	10	6	14	8	16	10	18	12	20
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (раз за минуту, не менее)	20	17	23	20	30	23	35	27	40	32	44	36
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз, не менее)	10	5	15	9	20	13	25	18	30	22	35	25
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см, не менее)	110	100	120	105	130	115	140	120	150	130	160	140

СФП	Метание мяча для настольного тенниса (м, не менее)	4	3,9	4,5	4,2	4,7	4,3							
Техническое мастерство	Набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки в течении 1 мин.			зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
	Демонстрация техник подачи в течении 1 мин.			зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
	Демонстрация техник наката в течении 1 мин. Не более 1 ошибки			зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
	Демонстрация техник откидок и их сочетание в течении 1 минуты. Не более 1 ошибки			зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
Теоретические знания	Тестирование, устный опрос			зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	14 лет		15 лет		16 лет		17 лет	
		мальчик и	девочки и	мальчик и	девочки и	мальчик и	девочки и	мальчик и	девочки
Быстрота	Бег на 10 м (сек., не более)	3,1	3,7	3	3,6	3	3,6	3	3,6
	Бег на 60 м (сек., не более)	9	9,5	8,8	9,3	8,6	9	8,4	8,8
Координация	Количество прыжков через скакалку за 1 минуту (раз)	77	72	80	75	83	79	90	85
Сила	Подтягивание на перекладине (раз, не менее) мальчики в висе, девочки на низкой перекладине	13	22	14	24	15	25	16	27
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (раз за минуту, не менее)	45	40	47	41	49	42	51	43
Техническое мастерство	Демонстрация техник подачи в течении 3 мин.	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет

	Демонстрация техник наката в течении 3 мин. Не более 3 ошибок	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
	Демонстрация техник откидок и их сочетание в течении 3 минут. Не более 1 ошибок	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
Теоретические знания	Тестирование, устный опрос	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет

**Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения общеразвивающей программы по баскетболу (спортивно – оздоровительный этап)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	8 лет		9 лет		10 лет		11 лет		12 лет		13 лет	
		мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев
Быстрота	Бег на 30 м (сек., не более)	6,3	6,5	6,1	6,3	5,7	6	5	5,5	5	5,5	5	5,5
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (раз за минуту, не менее)	20	17	23	20	30	23	35	27	40	32	44	36
Скоростно-силовые качества	Прыжок вверх со взмахом руками (см, не менее)	18	15	20	18	22	20	24	22	26	24	28	24
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см, не менее)	125	115	140	125	150	140	160	150	170	160	175	165
СФП	Скоростное ведение мяча 20м (сек)			11,4	11,8	11,1	11,5	10,8	11,1	10,5	10,8	10,3	10,5
Техническое мастерство	Штрафные броски (%)			20	20	30	30	35	35	40	40	45	45
	Дистанционные броски (%)							35	35	40	40	45	45

	"Восьмерка" (кол-во попаданий)							5	5	6	6	7	7
Теоретические знания	Тестирование, устный опрос			зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	14 лет		15 лет		16 лет		17 лет	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Быстрота	Бег на 60 м (сек., не более)	9	9,5	8,8	9,3	8,6	9	8,4	8,8
Выносливость	Бег на 600 м (сек., не более)	1,35	1,45	1,35	1,45	1,25	1,38	1,25	1,38
Сила	Подтягивание на перекладине (раз, не менее) мальчики в висе, девочки на низкой перекладине	13	22	14	23	15	24	15	24
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (раз за минуту, не менее)	45	40	47	41	49	42	51	43
СФП	Прыжок вверх со взмахом руками (см, не менее)	30	26	30	26	32	26	32	26
	Челночный бег 40 сек (м)	180	165	180	165	200	180	200	180

Техническое мастерство	Штрафные броски (%)	50	50	50	50	60	60	60	60
	Дистанционные броски (%)	50	50	50	50	60	60	60	60
	"Восьмерка" (кол-во попаданий)	12	12	12	12	14	14	14	14
Теоретические знания	Тестирование, устный опрос	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет

**Комплексы контрольных упражнений для оценки  
результатов освоения общеразвивающей программы по ММА  
(спортивно – оздоровительный этап)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	8 лет		9 лет		10 лет		11 лет		12 лет		13 лет	
		мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев
Быстрота	Бег на 30 м (сек., не более)	6,3	6,5	6,1	6,3	5,7	6	5	5,5				
	Бег на 60 м (сек., не более)									9,5	10	9,2	9,7
Координация	Челночный бег 3 x 10м (сек., не более)	10,5	11	10,2	10,8	9,7	10,4	9,3	10	8,7	9,6	8,2	9,2
Выносливость	Бег 800 м (мин., не более)					4 мин 50 сек	5 мин 30 сек	4 мин 30 сек	5 мин 10 сек				
	Бег на 1500 м (не более)									8 мин 0 сек	8 мин 40 сек	7 мин 40 сек	8 мин 20 сек
Сила	Подтягивание на перекладине (раз, не менее) мальчики в висе, девочки на низкой перекладине	3	8	4	10	6	14	8	16	10	18	12	20
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (раз за минуту, не менее)	20	17	23	20	30	23	35	27	40	32	44	36

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз, не менее)	10	5	15	9	20	13	25	18	30	22	35	25
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см, не менее)	110	100	120	105	130	115	140	120	150	130	160	140
СФП	Кувырок вперед/назад (по 5 раз)	зачет	зачет										
	Варианты самостраховки с кувырком вперед			зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
	Забегание на мосту (5 раз влево, 5 раз вправо)					зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
	Лазание по канату			зачет	зачет	зачет	зачет						
	Лазание по канату без помощи ног - 4 м (не менее)							зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
	Количество ударов по мешку за 15 сек (раз)					26	22	27	23	28	24	29	25
	Количество ударов по мешку за 2 минуты (раз)					117	112	120	115	123	118	125	120
	Количество прыжков через скакалку за 1 минуту (раз)			60	57	67	64	70	66	73	68	75	70
Техническое мастерство	Бросок манекена базового уровня (10 раз)			зачет	зачет								
	Демонстрация техники бросков и партера в паре из всех основных классификационных групп			зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
	Демонстрация техники нанесения одиночных и повторных ударов руками и защиты от них	зачет	зачет	зачет	зачет								
	Демонстрация техники нанесения одиночных ударов ногами и защиты от них	зачет	зачет	зачет	зачет								



	Демонстрация техники нанесения одиночных ударов коленями и локтями защиты от них	зачет	зачет	зачет	зачет								
	Демонстрация техники работы в клинче	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
	Демонстрация техники выполнения сложных ударов с разворота руками и локтями и защитных действий от них					зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
	Демонстрация техники выполнения двухударных комбинаций и защитных действий от них					зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
Теоретические знания	Тестирование, устный опрос	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	14 лет		15 лет		16 лет		17 лет	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Быстрота	Бег на 100 м (сек., не более)	14,5	15,1	14,4	15	14,2	14,8	14	14,6
Выносливость	Бег на 1500 м (не более)	7 мин 40 сек	8 мин 20 сек	7 мин 20 сек	8 мин 00 сек	7 мин 00 сек	7 мин 50 сек	6 мин 40 сек	7 мин 25 сек
Сила	Подтягивание на перекладине (раз, не менее) мальчики в висе, девочки на низкой перекладине	13	22	14	23	15	24	15	24
	Приседание со штангой или партнером своего веса (раз, не менее)	6	4	7	5	8	6	8	6
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (раз за минуту, не менее)	45	40	47	41	49	42	51	43
СФП	Забегание на мосту (5 раз влево, 5 раз вправо)	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет

	Лазание по канату без помощи ног - 4 м (не менее)	3	2	3	2	3	2	3	2
	Количество ударов по мешку за 15 сек (раз)	34	31	40	36	44	41	46	43
	Количество ударов по мешку за 2 минуты (раз)	155	140	185	160	195	180	215	195
	Количество прыжков через скакалку за 1 минуту (раз)	80	75	85	77	88	82	95	87
Техническое мастерство	Броски манекена высокой сложности (10 раз)	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
	Демонстрация техники бросков и партера в паре из всех основных классификационных групп	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
	Демонстрация техники работы в клинче	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
	Демонстрация техники выполнения сложных ударов с разворота руками и локтями и защитных действий от них	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
	Демонстрация техники выполнения двухударных комбинаций и защитных действий от них	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
Теоретические знания	Тестирование, устный опрос	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет

**Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения общеразвивающей программы по миуайтай (спортивно – оздоровительный этап)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	8 лет		9 лет		10 лет		11 лет		12 лет		13 лет	
		мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев
Быстрота	Бег на 30 м (сек., не более)	6,3	6,5	6,1	6,3	5,7	6	5	5,5				
	Бег на 60 м (сек., не более)									9,5	10	9,2	9,7

Координация	Челночный бег 3 x 10м (сек., не более)	10,5	11	10,2	10,8	9,7	10,4	9,3	10	8,7	9,6	8,2	9,2
Выносливость	Бег 800 м (мин., не более)					4 мин 50 сек	5 мин 30 сек	4 мин 30 сек	5 мин 10 сек				
	Бег на 1500 м (не более)									8 мин 0 сек	8 мин 40 сек	7 мин 40 сек	8 мин 20 сек
Сила	Подтягивание на перекладине (раз, не менее) мальчики в висе, девочки на низкой перекладине	3	8	4	10	6	14	8	16	10	18	12	20
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (раз за минуту, не менее)	20	17	23	20	30	23	35	27	40	32	44	36
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз, не менее)	10	5	15	9	20	13	25	18	30	22	35	25
Скоростно- силовые качества	Прыжок в длину с места (см, не менее)	110	100	120	105	130	115	140	120	150	130	160	140
СФП	Лазание по канату			зачет	зачет	зачет	зачет						
	Лазание по канату без помощи ног - 4 м (не менее)							2	1	3	2	3	2
	Количество ударов по мешку за 15 сек (раз)					26	22	27	23	28	24	29	25
	Количество ударов по мешку за 2 минуты (раз)					117	112	120	115	123	118	125	120
	Количество прыжков через скакалку за 1 минуту (раз)			60	57	67	64	70	66	73	68	75	70
Техническое мастерство	Демонстрация техники нанесения одиночных и повторных ударов руками и защиты от них			зачет	зачет	зачет	зачет						

	Демонстрация техники нанесения одиночных ударов ногами и защиты от них			зачет	зачет	зачет	зачет						
	Демонстрация техники нанесения одиночных ударов коленями и локтями защиты от них			зачет	зачет	зачет	зачет						
	Демонстрация техники работы в клинче							зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
	Демонстрация техники выполнения сложных ударов с разворота руками и локтями и защитных действий от них							зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
	Демонстрация техники выполнения двухударных комбинаций и защитных действий от них							зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
Теоретические знания	Тестирование, устный опрос	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	14 лет		15 лет		16 лет		17 лет	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Быстрота	Бег на 100 м (сек., не более)	14,5	15,1	14,4	15	14,2	14,8	14	14,6
Выносливость	Бег на 1500 м (не более)	7 мин 40 сек	8 мин 20 сек	7 мин 20 сек	8 мин 00 сек	7 мин 00 сек	7 мин 50 сек	6 мин 40 сек	7 мин 25 сек

Сила	Подтягивание на перекладине (раз, не менее) мальчики в висе, девочки на низкой перекладине	13	22	14	23	15	24	15	24
	Приседание со штангой или партнером своего веса (раз, не менее)	6	4	7	5	8	6	8	6
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (раз за минуту, не менее)	45	40	47	41	49	42	51	43
СФП	Забегание на мосту (5 раз влево, 5 раз вправо)	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
	Лазание по канату без помощи ног - 4 м (не менее)	3	2	3	2	3	2	3	2
	Количество ударов по мешку за 15 сек (раз)	34	31	40	36	44	41	46	43
	Количество ударов по мешку за 2 минуты (раз)	155	140	185	160	195	180	215	195
	Количество прыжков через скакалку за 1 минуту (раз)	80	75	85	77	88	82	95	87
Техническое мастерство	Демонстрация техники работы в клинче	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
	Демонстрация техники выполнения сложных ударов с разворота руками и локтями и защитных действий от них	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
	Демонстрация техники выполнения двухударных комбинаций и защитных действий от них	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет

Теоретические знания	Тестирование, устный опрос	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
----------------------	----------------------------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

**Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения общеразвивающей программы по дзюдо, самбо (спортивно – оздоровительный этап)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	8 лет		9 лет		10 лет		11 лет		12 лет		13 лет	
		мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев
Быстрота	Бег на 30 м (сек., не более)	6,3	6,5	6,1	6,3	5,7	6	5	5,5				
	Бег на 60 м (сек., не более)									9,5	10	9,2	9,7
Координация	Челночный бег 3 x 10м (сек., не более)	10,5	11	10,2	10,8	9,7	10,4	9,3	10	8,7	9,6	8,2	9,2
Выносливость	Бег 800 м (мин., не более)					4 мин 50 сек	5 мин 30 сек	4 мин 30 сек	5 мин 10 сек				
	Бег на 1500 м (не более)									8 мин 0 сек	8 мин 40 сек	7 мин 40 сек	8 мин 20 сек
Сила	Подтягивание на перекладине (раз, не менее) мальчики в висячем положении, девочки на низкой перекладине	3	8	4	10	6	14	8	16	10	18	12	20
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (раз за минуту, не менее)	20	17	23	20	30	23	35	27	40	32	44	36
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз, не менее)	10	5	15	9	20	13	25	18	30	22	35	25
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см, не менее)	110	100	120	105	130	115	140	120	150	130	160	140

СФП	Кувырок вперед/назад (по 5 раз)	зачет	зачет										
	Варианты самостраховки с кувырком вперед			зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
	Вставание на мост из стойки (5 раз)			зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
	Забегание на мосту (5 раз влево, 5 раз вправо)					зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
	Лазание по канату			зачет	зачет	зачет	зачет						
	Лазание по канату без помощи ног - 4 м (не менее)							зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
Техническое мастерство	Броски манекена начальной сложности (10 раз)			зачет	зачет	зачет	зачет						
	Броски манекена средней сложности (10 раз)							зачет	зачет	зачет	зачет		
	Броски манекена высокой сложности (10 раз)											зачет	зачет
	Демонстрация техники в паре из всех основных классификационных групп							зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
Теоретические знания	Тестирование, устный опрос			зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	14 лет		15 лет		16 лет		17 лет	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
Быстрота	Бег на 60 м (сек., не более)	9	9,5	8,8	9,3	8,6	9	8,4	8,8

	Бег на 100 м (сек., не более)					14,5	15	14	14,6
Выносливость	Бег на 1500 м (не более)	7 мин 40 сек	8 мин 20 сек	7 мин 20 сек	8 мин 00 сек	7 мин 00 сек	7 мин 50 сек	6 мин 40 сек	7 мин 25 сек
Сила	Подтягивание на перекладине (раз, не менее) мальчики в висе, девочки на низкой перекладине	13	22	14	23	15	24	15	24
	Приседание со штангой или партнером своего веса (раз, не менее)	6	4	7	5	8	6	8	6
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине (раз за минуту, не менее)	45	40	47	41	49	42	51	43
СФП	Забегание на мосту (5 раз влево, 5 раз вправо)	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
	Лазание по канату без помощи ног - 4 м (не менее)	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
Техническое мастерство	Броски манекена высокой сложности (10 раз)	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
	Демонстрация техники в паре из всех основных классификационных групп	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет
Теоретические знания	Тестирование, устный опрос	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет







