

Государственное бюджетное учреждение спортивная школа олимпийского резерва
Василеостровского района Санкт-Петербурга

«СОГЛАСОВАНО»
на заседании тренерского совета

протокол № 1
«31» августа 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБУ СПОРТ

/А.С. Фетисов/
2023 г.



ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА С ЭЛЕМЕНТАМИ ВИДА СПОРТА ДЗЮДО

Срок реализации Программы:
2 года

Санкт-Петербург
2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- 1.1. Характеристика вида спорта дзюдо
- 1.2. Отличительные особенности и специфика организации тренировочных занятий
- 1.3. Структура системы подготовки, минимальный возраст детей для зачисления на обучение и минимальное количество занимающихся в группах
- 1.3.1 Организационно-методические особенности подготовки юных спортсменов

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

- 2.1. Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям по виду спорта
- 2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

- 3.1. Содержание и методика работы по предметным областям
 - 3.1.1. Основные средства физических воздействий
 - 3.1.2. Основные методы выполнения упражнений
 - 3.1.3. Особенности обучения в ФОГ
 - 3.1.4. Общая физическая подготовка
 - 3.1.5. Теоретическая подготовка
 - 3.1.6. Психологическая подготовка
 - 3.1.7. Система соревнований
 - 3.1.8. Программный материал для практических занятий. Специализированные игровые комплексы
- 3.2. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы
 - 3.2.1.Требования к методике руководства физкультурной деятельностью детей дошкольного возраста
 - 3.2.2.безопасность жизнедеятельности
 - 3.2.3.Основные причины травматизма детей на занятиях
 - 3.2.4.Врачебный и педагогический контроль
- 3.3. Объемы максимальных тренировочных нагрузок

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

- 4.1. Критерии результативности и формы подведения итогов освоения Программы
- 4.2. Комплексы тестовых заданий и упражнений
- 4.3. Методические указания по организации тестирования обучающихся

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Характеристика вида спорта

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

1.2. Отличительные особенности и специфика организации обучения

Физкультурно-оздоровительная программа в области физической культуры с элементами вида спорта дзюдо имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии с

- Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказами Министерства спорта Российской Федерации:
от 13 сентября 2013 г. № 730 «Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»,
от 27 декабря 2013 года №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

При разработке Программы учитывались Методические рекомендации Министерства спорта Российской Федерации от 12 мая 2014 года № ВМ-04-10/2554 «Организация спортивной подготовки в Российской Федерации», нормативные документы Комитета образования Санкт-Петербурга и Комитета по спорту Санкт-Петербурга, а также Устав ГБУ СПОР Василеостровского района

Актуальность программы заключается в том, что объём социального заказа на обучение в области физической культуры и спорта, в частности на обучение дзюдо увеличился. Сегодня дзюдо играет отнюдь не второстепенную роль в физическом развитии современных детей. Многообразие игровых упражнений и заданий позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей

Главной особенностью данной Программы является привитие детям понятия о культуре здорового образа жизни. Программа направлена на создание психологически комфортной обстановки, эмоционального благополучия ребёнка в игровых формах занятий.

Новизна программы в ее социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, не получившим ранее практики занятий каким-либо видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям дзюдо и укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Целесообразность Программы заключена в разумной достаточности меры предоставления обучающимся самостоятельности и возможностей для самовыражения. Она определена тем, что ориентирует занимающегося на приобщение не только к физической, но и к общечеловеческой культуре, на применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта. Содержание данной Программы построено с учётом основополагающих принципов спортивной подготовки обучающихся – системность, преемственность, вариативность. Обучение сложной технике дзюдо основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации. Программа предусматривает дифференцированный и личностно - ориентированный подход к обучению, что позволяет сформировать основные компоненты деятельности: умение видеть цель и способы ее достижения, умение контролировать и оценивать свои действия, реализовывать свои умения и навыки в практической деятельности.

На физкультурно-оздоровительном этапе подготовки наиболее широко используется игровой и соревновательный метод организации тренировочных занятий, что позволяет детям незаметно для себя и без давления со стороны тренера-преподавателя в процессе игры осваивать сложные технические элементы, тактические взаимодействия. Важной особенностью здесь является принцип доступности и последовательности при подборе заданий и построении системы занятий. Нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Спортивно-оздоровительный этап характеризуется тем, что занимающиеся осваивают навыки выполнения любых функций в команде, а не основываются на специализации по игровому амплуа, т.о. такой подход к организации тренировочных занятий направлен на создание условий для реализации всех потенциальных возможностей ребенка.

Данная Программа соответствует нормативным документам по реализации физкультурно-оздоровительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта, а также, при написании Программы учитывались возрастные и индивидуальные особенности занимающихся при занятиях дзюдо.

Срок реализации Программы – 2 года. Программа открыта для внесения необходимых корректировок по ходу реализации, предусматривает постоянный анализ процесса ее выполнения и взаимосвязана в системе многолетней деятельности Учреждения физкультурно-спортивной направленности по физическому воспитанию занимающихся с предспортовыми программами в области физической культуры по избранному виду спорта.

Цель Программы – создание условий для физического воспитания личности, выявления одаренных обучающихся, получения ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

Задачи Программы:

- формирование и развитие способностей обучающихся в области физической культуры и спорта, в том числе и в виде спорта дзюдо;
- удовлетворение индивидуальных потребности занимающихся в занятиях физической культурой и спортом, в том числе и избранным видом спорта;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития и профессионального самоопределения занимающихся;
- формирование общей культуры занимающихся.
- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям спортом (вообще);
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр, воспитание трудолюбия;
- воспитание и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости и гибкости);
- формирование волевых и морально-этических качеств личности детей;
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий борьбой дзюдо.

Структура Программы повторяет структуру программ предспортовой подготовки по избранному виду спорта в целях преемственности тренировочного процесса, соответствует нормативно-правовым документам функционирования спортивных школ, основополагающим принципам построения спортивной тренировки и анализа и включает в себя следующие разделы:

- титульный лист
- пояснительную записку
- учебный план
- методическую часть
- систему контроля и нормативные требования
- перечень информационного обеспечения
- список литературы.

Каждый раздел Программы, в свою очередь, содержит основные компоненты, раскрывающие ее содержание.

Программа последовательно детализирует содержание работы на физкультурно-оздоровительном этапе и ориентирована на целевые подходы Учреждения к физическому воспитанию детей.

При разработке Программы учтены «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14», возрастные физиологические особенности обучающихся и личный

опыт тренеров-преподавателей при работе на спортивно-оздоровительном этапе обучения в избранном виде спорта.

Также при разработке Программы учтены:

- материально-техническое обеспечение тренировочного процесса: в Учреждении созданы комфортные условия для обучающихся: есть спортивный зал, душевые, видеодемонстрационная аппаратура.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих реализацию Программы, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», в том числе наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности

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

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

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

Условия комплектования физкультурно-оздоровительных групп

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

Занимающиеся, успешно освоившие материал, предложенный настоящей программой, (выполнившие соответствующие требования), могут быть зачислены для дальнейших занятий борьбой дзюдо в группы начальной подготовки ГБУ СШОР Василеостровского района Санкт-Петербурга.

1.3.1. Организационно-методические особенности подготовки юных спортсменов

Основными формами тренировочного процесса являются:

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

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-20 минут в начале практического урока). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и видеоматериалами. На теоретических занятиях юный дзюдоист овладевает историческим опытом, теоретическими компонентами двигательной культуры дзюдо.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1. Продолжительность и объемы реализации предметных областей

Программно-нормативный раздел является частью Программы, в соответствии с которой осуществляется планирование физкультурно-оздоровительной работы с детьми 5-6-летнего возраста.

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

- соответствия плана нормативным и программным документам;
 - учета общих принципов физического воспитания (гармоничного развития личности реальности, конкретности, гибкости планирования).
- Тренировочные занятия проводятся два или три раза в неделю (в зависимости от возраста обучающихся и года обучения) с продолжительностью 60 минут (с учетом 15-минутного перерыва).

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

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

Объем учебной нагрузки.

Наименование группы	Период обучения	Максимальный объем учебной нагрузки (час/нед.)	Общее количество часов за 46 недель учебных занятий и 6 недель индивидуальной работы в летний период
ФОГ-1	Весь период	2	138
ФОГ-2	Весь период	3	156

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения.

Примерный учебный план на 46 недель занятий в ГБУ СШОР и 6 недель индивидуальной работы в летний период (104/156 час.)

№ п/п	Разделы подготовки	Физкультурно-оздоровительная группа первого года обучения	Физкультурно-оздоровительная группа второго года обучения
1	Общая физическая подготовка	82	104
2	Специальная физическая подготовка	12	32
3	Технико-тактическая подготовка	5	12
4	Теоретическая подготовка	2	3
5	Контрольные соревнования	2	3
6	Медицинское обследование	1	2
ИТОГО		104	156

Примерный план-график распределения учебных часов в ФОГ-1.

№ п\\ п	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Все го
1	Теоретическая		1		1									2
2	Общая физическая	7	6	7	6	6	5	5	5	3	10	11	11	82
3	Специальная физическая	1	1	1	1	1	2	2	2	1	-	-	-	12
4	Технико- тактическая (психологическа я)	-	-	-	-	1	1	1	1	1	-	-	-	5
5	Контрольные соревнования	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	2
6	Медицинское обследование	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	1
	Всего	8	8	8	8	8	8	8	8	8	10	11	11	104

Примерный план-график распределения учебных часов в ФОГ-2.

№ п\\ п	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Все го
1	Теоретическая	1			1			1						3
2	Общая физическая	8	8	8	7	8	8	6	8	5	12	13	13	104
3	Специальная физическая	2	3	3	3	3	3	3	3	3	-	-	-	26
4	Технико- тактическая (психологическа я)	-	1	1	1	1	1	2	3	1	-	-	-	11
5	Контрольные соревнования	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	3
6	Медицинское обследование	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2
	Всего	12	12	12	12	12	12	12	12	12	16	16	16	156

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1 Содержание и методика работы по предметным областям

Формы организации двигательной деятельности дошкольников должны тщательно регламентироваться.

Средний дошкольный возраст

Движения ребенка становятся значительно богаче, разнообразнее, так как расширились возможности его опорно-двигательного аппарата. Скелет приобретает некоторую прочность в связи с активным процессом окостенения: начинается сращение костей таза, изгибы позвоночника шейного и грудного отделов вполне отчетливы и определены. Ребенок гораздо устойчивее в статических позах и в динамике. Более устойчивым становится внимание, двигательная память, мышление, воображение. Дети лучше ориентируются в пространстве и согласовывают свои движения с движениями товарищей. В силу наступающей морффункциональной зрелости центров, регулирующих крупные группы мышц, движения становятся точнее и энергичнее, появляется способность

удерживать исходное положение, сохранять направление, амплитуду и темп движений, формируется умение участвовать в играх с ловлей и увертыванием, где результат зависит не только от одного участника, но и от других.

Особенности организации двигательной деятельности средних дошкольников

Необходимо:

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

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

Старший дошкольный возраст

Позвоночник в основном сформирован, хотя податлив к изменению, поэтому надо следить за осанкой детей. Увеличиваются удельный вес и сила мышц, совершенствуются их функции. На шестом году жизни происходит качественный скачок в развитии движений, появляется выразительность, плавность и точность, особенно при выполнении общеразвивающих упражнений. Дети лучше осваивают ритм движения, быстро переключаются с одного темпа на другой. Точнее оценивается пространственное расположение частей тела, предметов. Дети начинают замечать ошибки при выполнении отдельных упражнений, способны на элементарный анализ. Они могут различать в содержании движения не только его основные элементы, но и детали. Начинают осваивать более тонкие движения в действии. В результате успешно осваивают прыжки в длину и высоту с разбега, прыжки со скакалкой, лазанья по шесту и канату, метание на дальность и в цель. Оценка движений приобретает конкретность, объективность, появляется самооценка. Они начинают понимать красоту, грациозность движений. Дети почти не допускают ошибок, меньше требуется повторений. Появляется возможность выполнять упражнения в разных вариантах.

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

Особенности организации двигательной деятельности старших дошкольников

Необходимо:

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

3.1.1. Основные средства физических воздействий:

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

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

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

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

3.1.4. Общая физическая и специальная физическая подготовка

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

- **Развитие быстроты движений** решает основные задачи: развивать способность быстро реагировать на сигнал; повышать темп движений. В процессе развития быстроты необходимо сначала осваивать выполняемые движения в медленном темпе; к концу выполнения упражнения скорость не должна снижаться. Длина дистанции у занимающихся 5-9 лет составляет 30м; число повторений прыжков 10-12 раз; продолжительность непрерывного интенсивного бега до 30-35 сек. Для развития быстроты рекомендуется разнообразие применяемых упражнений, их необходимо повторять в различных условиях, усложняя или упрощая задание. Развить быстроту рекомендуется в начале основной части занятия.

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

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

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

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

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

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

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

В ФОГ используют упражнения для развития общих физических качеств:

Упражнения для развития общих физических качеств

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

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

Гибкости: упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

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

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

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

3.1.5. Теоретическая подготовка

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

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

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

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

Примерный план теоретической подготовки.

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы.
1	Физическая культура – важное средство физического развития.	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры.
2	Личная и общественная	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом.

	гигиена.	Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.
3	Закаливание организма.	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.
4	Зарождение и развитие дзюдо.	История борьбы дзюдо.
5	Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира по дзюдо.	Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России.
6	Основные средства спортивной тренировки.	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения

3.1.6. Психологическая подготовка

Основное содержание психологической подготовки дзюдоиста состоит в следующем:

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

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

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

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

3.1.7. Система соревнований

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

Основной целью соревнований является приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности тренировочного процесса.

Формы проведения соревнований среди младших школьников

№ п/п	Достижения преимущества над противником.	Победитель.
1	Проведение поединка по правилам дзюдо (касание татами любой частью тела, кроме стоп).	+
2	Соревнования “стенка на стенку”	+
3	Соревнования на проведение переворотов в борьбе лежа и удержаний.	+
4	Соревнования по выполнению общеразвивающих упражнений (эстафеты, игры, конкурсы, показательные выступления).	+

В ходе соревнований подчеркивается красота целей, красота ведения поединка, доброжелательность отношений. Каждый участник соревнований награждается обязательно. Важное значение имеет определение оптимального количества соревнований, что дает возможность тренерам-педагогам планомерно проводить подготовку учащихся спортивной школы, не форсируя ее и обеспечивая возможность демонстрации наивысших результатов на ответственных соревнованиях.

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

Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках

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

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

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

Наряду с визуальными ориентирами мест касания (плечо, затылок, живот и т.д.) хорошо зарекомендовали себя предметные ориентиры, например платок, размещененный за поясом или на частях тела спортсмена при помощи резинки. Суть та же, но способ «завоевания» платка

несколько меняется. Силовые решения начинают преобладать. Варианты игр в касания представлены в табл.22. Опорные варианты игр могут быть использованы на протяжении всего урока или отдельных его частей. Их проведение возможно в залах без покрытий, открытых площадках и т.п., при условиях запрета действий, приводящих к падениям.

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

Игры-задания по освоению захватов различной плотности и активности

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

Варианты игр в касания

(грузных Г.М., 1993)

Места касания	Способ касания руками			
	Любой	Правой	Левой	Обеими
Затылок	1	2	3	37
Средняя часть живота	4	5	6	38
Левая подмышечная впадина	7	8	9	39
Левое плечо	10	11	12	40
Поясница	13	14	15	41
Правая лопатка	16	17	18	42
Левая сторона живота	19	20	21	43
Спина (любое место)	22	23	24	44
Правая сторона живота	25	26	27	45
Левая лопатка	28	29	30	46
Правое плечо	31	32	33	47
Правая подмышечная впадина	34	35	36	48

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

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

При подборе и проведении игр необходимо помнить, что оба партнера должны иметь четкие целевые установки действий в мини-поединке: один – удержать обусловленный захват (в пределах установленного времени или условиях); другой – преодолеть блок, выполнить завершающие действия (осуществить заданный захват или зайти за спину; сбить противника в партнер, коснуться части туловища; вытеснить за пределы ковра; сбить противника на колени и т.д.).

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

Игры, направленные на развитие быстроты.

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

1. «Вызов номеров».

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

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

2. «Волки и овцы».

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

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

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

Игры направленные на развитие силы.

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

1. «Перетягивание».

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

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

В это время контрольная группа выполняет подтягивания на низкой перекладине.

2. «Кто сильнее».

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

Описание игры: каждый старается вытолкнуть соперника за его линию.

Варианты:

игроки стоят спиной к друг другу, сцепившись руками, полусогнутыми в локтях;

игроки сидят спиной к друг другу;

игроки занимают положение в упоре лежа, упираясь в друг друга правым или левым плечом.

В это время контрольная группа выполняет сгибание и разгибание в упоре лежа.

Игры направленные на развитие выносливости.

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

1. «Выбивалы».

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

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

2.«Регби».

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

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

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

Игры, направленные на развитие координации движений.

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

1. «Рыболовная верша»

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

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

Примечание: избегать грубых приемов.

2.«Тигробол».

Подготовка: игроки образуют круг 8 м, несколько «тигров» находятся в середине круга.

Описание игры: занимающиеся разыгрывают мяч между собой, «тигры» стараются коснуться мяча. Кто позволил «тигру» коснуться мяча становится на его место.

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

Игры, направленные на развитие скоростно-силовых способностей.

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

1.«Кто дальше»

Подготовка: занимающиеся становятся на лицевой линии площадки с набивными мячами.

Описание игры: каждый занимающийся берёт набивной мяч (масса 1-2 кг), и.п.- мяч сзади за спиной, резко наклоняясь вперед и поднимая руки назад- вверх резко выбросить мяч через голову.

Выигрывает тот, кто дальше бросит.

Вариант бросков:

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

Условия выполнения задания те же.

2. «Эстафета с мячом»

Игроки разбиваются на команды и выстраиваются за стартовой линией.

С другой стороны площадки начерчена линия финиша.

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

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

Варианты захватов, выполняемых

ЛЕВОЙ рукой:

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

ПРАВОЙ рукой:

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

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

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

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

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

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

3.2 Требования техники безопасности в процессе реализации программы

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

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

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

Измерение физического развития и функционального состояния детей проводятся медицинским работником дошкольного учреждения. Измерение физической подготовленности – тренером.

В процессе проведения занятий с детьми 5-7-летнего возраста необходимо соблюдать требования к условиям организации занятий.

Любая деятельность, а особенно физическая, может осуществляться лишь под непосредственным контролем и наблюдением со стороны тренера.

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

- Инвентарь, используемый детьми, необходимо располагать на высоте, не превышающей уровня груди.
- Помещение, в котором организуется физкультурная деятельность, должно быть чистым, светлым, хорошо проветриваемым; освещенность должна соответствовать установленным санитарно-гигиеническим нормам.
- Запрещается перенос детьми тяжестей весом более 2-2,5 кг (для ребенка старшего дошкольного возраста).
- Категорически запрещается привлекать детей к труду, представляющему угрозу инфицирования (уборка зала).
- Преподаватель должен соблюдать требования к оборудованию и материалам.

Оборудование, которым пользуются дети, должно по своим размерам соответствовать их возрастным показателям. В пользование детям даются только исправные и безопасные предметы.

- Запрещается использование в работе оборудования и инструментов, предназначенных для взрослых.
- Все оборудование и инструменты должны быть аккуратно, удобно и рационально размещены, содергаться в чистом, исправном состоянии. Все колющие, режущие предметы должны храниться в недоступном для детей месте.

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

- Обучая детей различным умениям и навыкам, приемам выполнения движений, тренер должен обеспечить правильный показ движения.
- При организации занятия следить за тем, чтобы дети самовольно не использовали снаряды и тренажеры.
- Не допускать нахождения детей в зале или на спортивной площадке без присмотра, следить за организованным входом и выходом детей из зала.
- При проведении занятия следить за правильным выбором места проведения, так, чтобы в поле зрения находились все дети.
- При выполнении упражнений с предметами (палки, обручи, мячи и пр.) следить за достаточным интервалом и дистанцией между детьми.
- Осуществлять постоянный контроль за сохранением правильной позы и осанки детей во время занятия.
- Наблюдать за состоянием детей, не допускать их переутомления. В случае появления внешних признаков переутомления преподаватель предлагает ребенку отдохнуть, а затем переключиться на более спокойную деятельность.
- Преподаватель в обязательном порядке знакомит детей с правилами поведения на занятии и систематически контролирует их выполнение.
- Для организации занятий, укрепляющих здоровье дошкольников важно неукоснительно соблюдать технику безопасности и содействовать профилактике травматизма среди занимающихся.

3.2.2. Безопасность жизнедеятельности

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

3.2.3. Основные причины травматизма детей на занятиях

1. Нарушение правил организации занятий:

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

2. Нарушения в методике организации и проведения тренировочных занятий:

- форсированное обучение сложным, связанным с риском и психологическими трудностями для ребенка упражнениями без достаточной его, подготовленности;
- чрезмерная нагрузка на ребенка в ходе занятия, связанное с этим значительное утомление, приводящее к снижению концентрации внимания;

- излишнее эмоциональное возбуждение, вызванное выполнением сложных упражнений, игр, эстафет.
- Внешние признаки утомления у детей в соответствии со степенью физической нагрузки и увеличением частоты сердечных сокращений (по С.Б. Шармановой)

№	Увеличение ЧСС	Степень нагрузки	Характерные признаки (реакции на нагрузку)
1.	До 40%	Умеренная	Радостное, возбужденное состояние; небольшое покраснение кожи лица; мимика спокойная; дыхание учащенное, но ровное; движения бодрые, четкие, уверенные; потоотделение незначительное
2	40-70%	Средняя	Радостное возбуждение сменяется сосредоточенностью; увеличивается степень покраснения кожи лица; мимика напряжения; дыхание частое, но ровное; движения напряженные, выполняемые с заметными
3.	Более 70%	Большая	Сильное покраснение кожи лица, в отдельных случаях цианоз (синюшность носогубного треугольника) или побледнение; мимика искаженная; дыхание резко учащенное, поверхностное, периодические вдохи; движения нечеткие, небрежные, вялые, наблюдаются добавочные движения, нарушение координации движений; потоотделение сильное, значительное, в том числе выраженная потливость лица; жалобы на усталость.

3. Нарушение санитарно-гигиенических условий и формы одежды:

- недостаточная освещенность зала или площадки для занятий;
- отсутствие вентиляции;
- неудобная, сковывающая движения и затрудняющая теплообмен одежда;
- скользкая подошва обуви, высокий каблук, незавязанные шнурки;
- посторонние колющие предметы па одежде или в карманах (значки, булавки, заколки, мелкие игрушки и другое);
- бусы, цепочки, тесемки, завязывающиеся на шее;
- длинные, не убранные в косу или не подобранные под резинку волосы у девочек;
- очки у плоховидящих детей, не закрепленные на затылке резинкой;

4. Отсутствие систематического врачебного контроля за физическим состоянием детей:

- чрезмерность нагрузки для детей, недавно перенесших заболевания;
- отсутствие систематического медицинского обследования детей;
- отсутствие сведений о хронических заболеваниях и травмах.

5. Недооценка значения страховки и помощи:

- неправильна страховка или ее отсутствие при выполнении сложных упражнений на гимнастических снарядах, при выполнении основных видов движений;
- отсутствие матов под снарядами и тренажерами.

6. Нарушение техники безопасности, неудовлетворительное состояние мест занятий, инвентаря, оборудования:

- малые размеры зала или площадки для занятий;
- неровности пола, щели между татами, незакрепленные татами;
- неисправность татами (разрывы, разошедшиеся швы);
- неисправность снарядов и тренажеров, ненадежность крепления, разболтанность соединений, незатянутые гайки, торчащие болты и шурупы;
- неправильная, излишне скученная расстановка снарядов и тренажеров, при которой дети мешают друг другу выполнять упражнения;
- плохо закрепленные и неисправные электрические выключатели, розетки;
- низко повешенные декоративные растения, украшения, светильники;
- отсутствие защитных сеток на вентиляторах, до которых могут дотянуться дети;
- расположение магнитофона или проигрывателя в доступном для детей месте;
- колонны и выступы, не обитые мягким материалом; отсутствие ярких наклеек на стеклянных дверях на уровне глаз ребенка;

- свободный доступ детей к окнам, открытых для проветривания;
- отсутствие телефона в доступном месте;
- отсутствие в легкодоступном месте аптечки первой медицинской помощи.
- для соблюдения техники безопасности при изучении двигательных действий дзюдо необходимо проводить занятия на татами ТУ 9616-005-47331365-2005.

7. Тренеру категорически запрещается включать в содержание занятий двигательные действия, не предусмотренные программой или повышающие риск травматизма: положения упора головой в татами, борцовского моста, перекидки из упора головой в татами на борцовский мост, забегания на борцовском мосту, стойка на голове и руках с выпрямленными ногами.

8. В процессе занятий необходимо реализовывать важнейшую задачу по формированию навыков безопасного падения. Развитые в детском возрасте, они сохраняются всю жизнь, предохраняя человека от травм.

3.2.4. Врачебный и педагогический контроль в системе занятий

Контроль за физическим воспитанием детей дошкольного возраста включает следующие показатели:

- Динамическое наблюдение за состоянием здоровья и физическим развитием детей. Оно осуществляется при углубленных осмотрах врачами дошкольных учреждений или поликлиники.
 - При первичном обследовании дается оценка состояния здоровья, физического развития ребенка, физической подготовленности, функциональных возможностей организма и решается вопрос об индивидуальных назначениях при занятиях физическими упражнениями и различных видах закаливающих процедур.
 - При повторных обследованиях оценивается динамика состояния здоровья и физического развития детей, учитывается эффективность воздействия средств физического воспитания.
 - С целью осуществления индивидуального подхода при назначении различных средств физического воспитания выделяются две группы детей:
 - основная группа*, не имеющая никаких медицинских и педагогических противопоказаний и ограничений для занятий физической культурой.
 - ослабленная группа*, имеющая ограничения временного характера в величине и интенсивности физической нагрузки и объеме закаливающих мероприятий. Дети, отнесенные к ослабленной группе, должны иметь индивидуальные назначения закаливающих мероприятий, в рамках всех разделов физического воспитания в детском саду, получать более низкую физическую нагрузку. Для этого тренер при проведении физкультурных занятий, утренней гимнастики, подвижных игр, начальных форм упражнений дзюдо уменьшает число повторений каждого упражнения. С такой же нагрузкой должны начинать дети, вернувшиеся в дошкольное образовательное учреждение после болезни (ОРЗ, обострение хронического тонзиллита, хронического бронхита и других).
 - 1. Медико-педагогические наблюдения за организацией двигательного режима определяются методикой проведения и организацией занятий физическими упражнениями и их воздействием на организм ребенка. Проводится контроль за осуществлением системы закаливания.
 - 2. Контроль за санитарно-гигиеническим состоянием мест проведения занятий (помещение, участок), физкультурного оборудования, спортивной одежды и обуви.
 - 3. Санитарно-просветительская работа по вопросам физического воспитания дошкольников среди персонала дошкольного учреждения и родителей.
- Таким образом, врачебный контроль за юными воспитанниками предусматривает:
- 1) углубленное медицинское обследование (при поступлении в группу);
 - 2) врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
 - 3) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
 - 4) контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.
 - 5) Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – ежегодный допуск к занятиям здоровых детей.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Критерии результативности и формы подведения итогов освоения программы

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

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

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

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

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

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

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

-Продолжается рост технического мастерства в соответствии с возрастными требованиями.

-Здоровый образ жизни - часть их мировоззрения, создан коллектив единомышленников.

-Обучающиеся участвуют в соревнованиях и мероприятиях Учреждения.

В результате освоения Программы, обучающиеся должны окрепнуть физически, меньше болеть, почувствовать потребность в ведении здорового образа жизни, уметь реализовать эту потребность благодаря занятиям избранным видом спорта, а также качественно освоить технику избранного вида спорта в пределах требований Программы.

Подтверждением успешности освоения данной Программы служат следующие показатели:

- стабильный состав и минимальный уход занимающихся из группы;

- рост функциональных возможностей детей (по данным медицинских осмотров и специальных тестов);

- успешная сдача тестовых заданий и упражнений;

- успешные выступления на соревнованиях.

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

4.2. Комплексы тестовых заданий и упражнений

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

Содержание и методика тестовых заданий:

- Физическое развитие
Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.
- Теоретическая подготовка
Специальные знания проверяются систематически при помощи контрольных бесед во время практических тренировочных занятий, для чего выделяется время (5-10 мин).
- Физическая подготовка (дзюдо)
- Техническая подготовка по виду спорта (дзюдо)

Контрольные и переводные нормативы

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

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

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

Контрольные нормативы для занимающихся в ФОГ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	5-6 лет
Быстрота	Бег на 30 м (сек)	8,0
Координация	Челночный бег 3 х 8 м	9,5
	Челночный бег 3 х 10 м	-
Сила	Подтягивание на нижней перекладине	5
	Подтягивание на перекладине	-
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	5
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	85
Специальная физическая подготовка	Подтягивание на перекладине за 20 с	-
	Подъем туловища, лежа на спине за 60с	10
	Подъем туловища, лежа на спине за 20с	-
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с	-
	время 10 подъемов ног до касания за головой (сек)	40

Тестирование общей физической подготовленности осуществляется в конце учебного года.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня физической подготовленности

- Бег на 30 м выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.
- Челночный бег 3x8 (3x10) выполняется с максимальной скоростью. учащийся встает у стартовой линии лицом к стойкам, по команде обегает стойки. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.
- Подтягивание на нижней перекладине из положения виса (ноги прямые упираются в стену) выполняется максимальное количество раз, хватом сверху, и.п. – вис на перекладине (ноги прямые упираются в стену), руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок находится выше уровня перекладины. Каждое последующие подтягивание выполняется из и.п. запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа рук, засчитывается количество полных подтягиваний.
- Подтягивание на перекладине из положения виса выполняется максимальное количество раз, хватом сверху. И.п. – вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок находится выше уровня перекладины. Каждое последующие подтягивание выполняется из и.п. запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа рук, засчитывается количество полных подтягиваний.
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз. И.п. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда учащиеся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. при выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.
- Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Занимающийся встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, и толчком двумя ногами при взмахе рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключающее жесткое приземление. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из двух попыток в сантиметрах.
- Подтягивание на перекладине из положения виса выполняется максимальное количество раз за 20с, хватом сверху. И.п. – вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок находится выше уровня перекладины. Каждое последующие подтягивание выполняется из и.п. запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа рук, при выполнении подтягивания за 20с засчитывается количество полных подтягиваний.
- Подъем туловища лежа на спине, ноги согнуты закреплены, руки согнуты за голову, грудью коснуться колен. Запрещено отрывать руки из-за головы (кол-во раз).

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз за 20сек. И.п. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда учащиеся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. при выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.
- Из положения лежа на татами – время 10 подъемов ног до касания татами за головой, засчитываются только движения, выполненные от момента отрыва ног от татами до соприкосновения ног с татами за головой. Результат фиксируется с точностью до 0,1с.

4.3. Методические указания по организации тестирования обучающихся

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

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

5. СПИСОК ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. А.О.Акопян, В.В.Кашавцев, Т.П.Клименко «Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва»; допущенной Федеральным агентством по физической культуре и спорту в 2008г.
2. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996. - 47 с.
3. Верхшанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
4. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А.В. Каравасева. - М.: Лептос, 1994. - 368 с.
5. Теория и методика физической культуры: Учебник /Под. Ред. Проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. –с.146-156
6. Аккуин, Д. Ю. Модель построения тренировки юных дзюдоистов на начальных этапах подготовки//Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. –СПб.: 2012. -№ 1. -С
7. Шулика, Ю.А. Дзюдо. Базовая технико-тактическая подготовка для начинающих. / Ю.А. Шулика, Я.К. Коблев, Ю.М. Схалихо и др. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006.