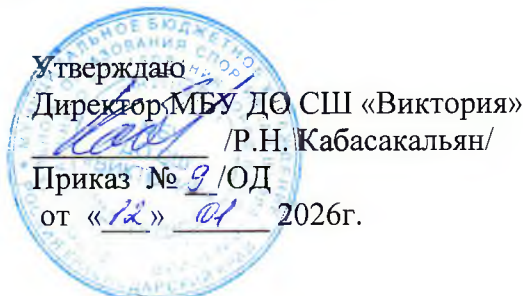


**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОВОРОССИЙСК**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ВИКТОРИЯ» МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОВОРОССИЙСК**

Принята на заседании
педагогического совета
от «12» 01 2026г.
Протокол № 1



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

« ОСНОВЫ САМООБОРОНЫ »

Уровень программы: *ознакомительный*
Срок реализации программы: *1 год* (120 часов) _____
Возрастная категория: *от 8 до 14 лет*
Состав группы: *до 20 человек*
Форма обучения: *очная*
Вид программ: *модифицированная*
Программа реализуется на: *на внебюджетной основе*
ID - номер программы в Навигаторе *63296*

Автор-составитель:
Сверчинская Наталия Владимировна -
инструктор-методист

г. Новороссийск, 2026

Структура программы

1. Пояснительная записка	3
2. Учебно-тематический план	7
3. Формы и виды контроля	8
4. Содержание изучаемого курса (Теоретические занятия и программный материал для практических занятий)	9
5. Методическая часть учебной программы	18
6. Методические рекомендации	24
7. Список используемой литературы	35
Приложения (1, 2, 3).....	36

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Основы самообороны» является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности, которая реализуется на ознакомительном уровне, в соответствии с нормативными документами: - ФЗ от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 08.12.2020) «Об образовании в РФ» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2021); - Указ Президента РФ от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»; - Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р; - Национальный проект «Образование», утвержден президиумом Совета при президенте РФ (протокол от 03.09.2018 № 10); - «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015г. № 996-р.; - Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование детей» (протокол от 19 сентября 2017г. № 66(7); - План основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства на 2021 - 2024 годы и на период до 2027 года; - Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации от 03.08.2018г. № 10); - Приказ министерства просвещения РФ №467 от 03.09.2019г «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»; - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; - Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрировано в Минюсте России 17 декабря 2021 г. N 66403); - распоряжения Правительства РФ от 12.11.2020 № 2945-р «Об утверждении плана мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»; Концепция организации воспитания обучающихся в Краснодарском крае на 2021-2025 годы 27.07.2021 № з 2437; - Распоряжение главы администрации (губернатора) Краснодарского края от 24.08.2020 № 176-Р «О внедрении методологии (целевой модели) наставничества обучающихся для организаций, осуществляющих образовательную деятельность по общеобразовательным, дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам среднего профессионального образования, в том числе с применением лучших практик обмена опытом между обучающимися»; - Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего

профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий от 20 марта 2020г Министерство просвещения РФ; - Устав учреждения, внутренние локальные нормативные документы

Обучение по данной программе даёт возможность сформировать представление о различных видах спортивных единоборств посредством подвижных игр. Воспитает у детей увлечение спортивными играми и занятиями спортом.

Многообразие видов спортивных единоборств делает их интересными для изучения и укрепляет физическое и психическое здоровье.

Основой всестороннего развития является физическое воспитание. Нормально развивающийся ребенок постоянно стремиться к достижениям. Под влиянием движений улучшается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, улучшается обмен веществ, укрепляется опорно-двигательный аппарат, что необходимо для детей начального школьного возраста.

Новизна:

Развитие физических качеств и ознакомление с различными видами спортивных единоборств через подвижные игры с различными элементами видов спорта.

Актуальность:

Актуальность предлагаемой образовательной программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности в области единоборств, развития физических и морально-волевых качеств.

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена необходимостью формирования у детей осознанного отношения к здоровому образу жизни, получение обучающимися начальных знаний и практических навыков. Сохранению физического и психического здоровья обучающегося, всестороннему развитию его личности, успешности адаптации в обществе.

Отличительные особенности

- Данная программа вмещает комплекс игровых технологий.
- В короткий временной срок обучающиеся могут ознакомиться с различными видами спортивных единоборств и определиться с выбором вида спорта в дальнейшем.

Сроки реализации и адресат программы:

Дополнительная общеразвивающая программа «Основы самообороны» является дополнительной общеобразовательной программой физкультурно-

спортивной направленности, реализуется на ознакомительном уровне и рассчитана на детей 8-14 лет. Наполняемость групп 6-15 человек.

Группы формируются из вновь зачисляемых детей, имеющих медицинский документ, подтверждающий отсутствие у поступающего противопоказаний для освоения общеразвивающей программы с указанием группы здоровья.

При зачислении в группы требования к уровню физической подготовленности не предъявляются.

Данная программа организации обучения рассчитана на 120 часов, в том числе 117 часов в условиях учебного процесса и 3 часа - участие в спортивно-массовых мероприятиях (спортивных праздниках).

Учебный план рассчитывается из расчета на 46 недель, месячная нагрузка 12 часов.

Режим занятий:

Программа предусматривает: групповые занятия 3 раза в неделю по 45 минут.

Цель программы:

Вовлечь детей в систематические занятия физической культурой и спортом, на физическое воспитание, физическое развитие личности. Дать им возможность определиться с выбором вида спортивных единоборств.

Основные задачи:

- Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом,
- Формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- Формирование культуры здорового образа жизни;
- Выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.
- Развитие общих физических качеств и укрепление здоровья;
- Ознакомление с различными видами спортивных единоборств.
- Обучение простейшим акробатическим упражнениям, упражнениям самообороны, имитационным упражнениям, специализированным игровым комплексам
- Развитие представления о мире спорта.
- Воспитание привычки к самостоятельным занятиям спортом в свободное время;

Методы тренировки:

- регламентированного упражнения
- игровой

Формы занятий

Основными формами обучения являются: групповые тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия.

Кадровое обеспечение

Тренер-преподаватель обязан знать и руководствоваться в своей работе:

- Трудовой кодекс
- Закон РФ «Об образовании»
- Положение об учреждениях дополнительного образования
- Устав школы
- Теория и методику физического воспитания
- Правила внутреннего трудового распорядка в школе
- Инструкции по пожарной безопасности в учреждениях образования
- Инструкции по технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий
- Инструкции по оказанию первой доврачебной помощи в связи с несчётными случаями и травмами
- Санитарно-гигиенические нормы при проведении при проведении учебно-тренировочных занятий
- Психолого-физическое развитие детей.

Владеть современными информационными и компьютерными технологиями, в том числе текстовыми редакторами и электронных таблиц в своей деятельности.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

ГОДОВОЙ ПЛАН ГРУПП (ОГ)

по общеразвивающей программе «Основы самообороны» для детей 8-14 лет
(недельная нагрузка 3 академических часа)

Содержание занятий	Месяцы										Итого		Самостоятельная работа по заданию тренера		Всего часов
	учебные часы 46 недель										46 недель				
	1	2	3	4	5	6	9	10	11	12	час	%			
Теоретические основы ФКиС	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	11	9			11
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ															
Общая физическая подготовка	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	33	28			33
Специальная физическая подготовка	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	11	10			11
Тактическая подготовка		1	1	1	1	1		1	1		7	6			7
Психологические упражнения		1		1		1	1		1	1	6	5			6
Дыхательные упражнения, самомассаж		1		1		1	1		1	1	6	5			6
Игровые комплексы с элементами единоборств	2	2	2	2	2	2	3	2	3	1	21	19			21
Спортивные и подвижные игры	2	1	2	2	2	1	1	2	1	1	15	12			15
Гигиенические знания и навыки		1			1	1					3	2			3
Психолого-педагогическая диагностика и врачебный контроль	2							2			4	4			4
Участие в спортивно-массовых мероприятиях										3	3	2			3
Всего часов	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	120	100			120

Примечание:

- на основе примерного учебного плана тренерами-преподавателями календарно-тематический план разрабатывается самостоятельно;
- при составлении календарно-тематического плана учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчетом на 46 недель занятий непосредственно в условиях СШ;
- шесть часов самостоятельной работы по заданию тренера включают в себя участие занимающихся в спортивно-массовых мероприятиях (внутришкольные соревнования).

3. ФОРМЫ И ВИДЫ КОНТРОЛЯ

Индивидуальная форма контроля - ежедневный визуальный контроль обучающихся для выявления сформированности двигательных умений и навыков и освоения пройденного материала. На протяжении всего процесса обучения осуществляется наблюдение как индивидуальное, так и за группой в целом: какова мотивация на обучение у обучающихся, каково взаимодействие между ними внутри группы и т.д.

2. *Итоговые внутришкольные соревнования* для отслеживания качества освоения разделов программы, которые проводятся в форме прохождения шести спортивных станций, включающих в себя комплекс контрольных упражнений по общей физической подготовке:

1. Бег 30 м (с);
2. Челночный бег 3х10 (с);
3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см);
4. Подъем туловища в положении лежа на спине за 30 с ;
5. Наклон вперед из положения сидя (см);
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, (кол. раз).

(Приложение № 1, 2)

Быстрота: Бег на 30 м с низкого старта 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;

Ловкость: Челночный бег 3х10 м челночный бег 3х10 м выполняется с максимальной скоростью; Учащийся с высокого старта по команде добегает до стойки, касается ногой за линией, время фиксируется до десятой доли секунды; разрешается одна попытка (при случайном падении участника может быть дана дополнительная попытка);

Скоростно-силовые качества: Прыжок в длину с места (на гимнастический мат, деревянный пол) И.п.: стать носками к стартовой черте, приготовиться к прыжку. Длина прыжка измеряется в сантиметрах. Дается три попытки. Засчитывается лучший результат (по последней крайней точке).

Выносливость: Подъем туловища в положении лежа на спине выполняется лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 30 с, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП;

Гибкость: Наклон вперед из положения сидя И.П.: сидя на полу, ноги на ширине плеч. Носки вытянуты и направлены к себе, голени прижаты к поверхности пола, колени прямые. На выходные делаем два наклона вперед, сохраняя спину прямой;

Сила: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Тестирование общей физической подготовленности может осуществляться в конце учебного года.

Результаты выполнения контрольных испытаний по общей физической подготовке заносятся в протокол «Оценочных тестов уровня физической подготовленности учащихся для итоговых внутришкольных соревнований» (Приложение № 3)

По окончании обучения воспитанники должны знать:

1. Правила техники безопасности при занятиях.
2. Основные понятия, используемые в боевых искусствах.
3. Историю развития спортивных единоборств.
4. Принципы построения тренировочного процесса.
5. Основные понятия о гигиене, врачебном контроле, профилактике травм и заболеваний.

По окончании обучения воспитанники должны уметь:

1. Иметь представление об основах выполнения технических действий: выполнять простейшие акробатические упражнения, упражнения самостраховки, имитационные упражнения, выполнять специализированные игровые комплексы.
2. Проявлять моральные качества и волю.
3. Пользоваться оборудованием и инвентарем.
4. Владеть культурой поведения.
5. Иметь потребность к ведению здорового образа жизни.

Показателями освоения образовательной программы занимающимися являются:

1. Сохранность контингента;
2. Успешное выполнения контрольных испытаний ОФП;
3. Представление обучающихся об основах техники единоборств.

4. СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

4.1. Теоретические занятия

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение её для укрепления здоровья, физического развития гражданина России в их подготовке к труду и защите Родины. Достижения Российских спортсменов.

Тема 2. Гигиенические знания и навыки

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Гигиенические требования к питанию. Режим питания. Режим дня спортсменов. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение зарядки в режиме спортсмена. Профилактика вредных привычек.

Тема 3. Профилактика травматизма и заболеваемости

Инструктаж по мерам безопасности при занятиях беговыми упражнениями, во время спортивных игр, акробатических упражнений и выполнения само страховок. Профилактика травматизма и заболеваемости при занятиях спортом. Травматизм в процессе занятий спортом, оказание первой медицинской помощи при несчастных случаях. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма. Виды закаливания. Предупреждения инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям.

Тема 4. Строение и функции организма человека

Краткие сведения об опорно-двигательном аппарате (кости, суставы, мышцы). Строение и функции органов дыхания, кровообращения, пищеварения, сердечно-сосудистой нервной системы. Влияние занятий спортом на обменные процессы, развития организма.

Тема 5. Ознакомление с разновидностями спортивных единоборств.

Ознакомление с правилами спортивных единоборств. Ознакомление с приемами спортивных единоборств. Понятие о взаимосвязи технической и физической подготовки. Просмотр видеозаписей технике сильнейших спортсменов. Влияние игрового метода на обучение технике спортивных единоборств.

4.2. Программный материал для практических занятий

Общая физическая подготовка

Для реализации поставленных задач в самообороне первостепенное значение имеет уровень физической подготовленности занимающегося, развития двигательных качеств, под которыми принято понимать отдельные стороны двигательных возможностей человека - силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

Строевые упражнения

Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем и замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Напра-во!», «Налево!», «Кругом!», «Пол-оборота нале-во!». Ходьба с изменением направления «змейкой», «зигзагом». Изменение скорости движения по командам: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». Повороты в движении направо, налево, кругом. Переход с шага на месте на ходьбу вперед в шеренге. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два, из шеренги (колонны) по два в шеренгу (колонну) по одному. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, (три, четыре) поворотом налево (направо). Размыкание из колонны по три (четыре) на вытянутые руки в движении.

Общеразвивающие упражнения

Основные движения головой, руками, ногами, туловищем (типа зарядки, разминки).

Упражнения для шеи. Наклоны головой вперед, назад, в стороны. Повороты, круговые движения головой. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание пальцев; движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, повороты, вращения, отведение и приведение); одновременные, попеременные и последовательные маховые, круговые движения; сгибание и разгибание рук в упоре стоя и лежа.

Упражнения для туловища. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны; повороты налево, направо (выполнение с большой амплитудой и дополнительными пружинящими движениями); круговые движение туловищем.

Упражнения для ног. Движения в голеностопном, коленном и тазобедренном 34 суставах (сгибание, разгибание, вращение) из различных исходных положений (стоя на одной ноге, с опорой на партнера, о стенку, снаряд, сидя, лежа на спине). Маховые и круговые движения ногой. Приседание, прыжки на двух и на одной ноге, выпады. Пружинистые приседания в выпаде; смена положения ног прыжком, в выпаде. Выполнение упражнений на месте, в движении. Согласованные движения руками, ногами, туловищем. Одновременные движения

руками и ногами в различных направлениях и последовательности - на координацию; переход из упора присев в упор лежа и обратно, в упор присев - на гибкость и другие.

Упражнения с предметами

Упражнения с гимнастической палкой. Маховые и круговые движения руками, наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях; перемещение палки из положения палка внизу в положение палка сзади внизу выкручиванием рук; перенос ног через палку; прыжки через палку; подбрасывание и ловля палки.

Упражнения со скакалкой. Выполнение различных упражнений, используя сложенную скакалку вместо гимнастической палки. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, в полу приседе и приседе, с поворотами, вращая скакалку вперед и назад. Бег с вращением скакалки, со скрещением рук.

Упражнения с теннисным мячом. Броски и ловля мяча одной и двумя руками из положения стоя, сидя, лежа (на месте и в движении); ловля и удары по мячу, отскочившему от стенки; метание мяча в цель и на дальность.

Упражнения с набивным мячом. (Вес мяча от 1 до 3 кг.) Движения прямыми руками, сгибание и разгибание рук, наклоны, повороты, круговые движения туловищем, удерживая набивной мяч внизу, перед грудью, вверху, за головой, за спиной. Сгибание и разгибание ног с мячом, поднятие и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении сидя, лежа на спине. Передача мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Подбрасывание мяча вверх и его ловля, то же с поворотом кругом. Броски мяча одной рукой (двумя руками) толчком от плеча, от груди, из-за головы, снизу, через голову, между ног, на дальность. Броски мяча друг другу одной и двумя руками.

Упражнения с гантелями. Выполнение различных движений руками, туловищем, ногами, удерживая гантели.

Гимнастика

Упражнения на снарядах. Упражнения в равновесии (бревно или скамейка). Ходьба с перешагиванием через палку (натянутую скакалку). Ходьба окрестными, переменными шагами вперед и назад. Приседания и прыжки на одной и обеих ногах. Равновесие на одной ноге («ласточка»). Стойка ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения. Повороты на 90-360 градусов. Различные соскоки. Упражнения в висах и упорах (гимнастическая стенка, перекладина). Вис. Подъем ног из виса на гимнастической стенке в положении "угол". Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Смешанные висы: стоя, присев, лежа, завесом. Упор. Упор лежа, продольно. Сгибание и разгибание рук в упоре (упоре лежа). Подтягивание в висе. Лазанье (канат). Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Их положения

сед, ноги вместе наклон вперед, колени выпрямленные (фиксация положения).

Акробатика

Кувырки вперед и назад; кувырки назад с переходом в стойку на руках); кувырок одна нога вперед; кувырок в сторону; кувырок скрестив голени; переворот в сторону, переворот вперед, кувырки через левое и правое плечо, колесо.

Легкая атлетика

Бег на короткие дистанции (30,60,100 м) из различных стартовых положений Челночный бег. Эстафетный бег.

Прыжки в длину с места и с разбега. Двойной прыжок в длину с места. Тройной прыжок с места. Прыжок в высоту с места. Прыжки вверх из исходного положения упор присев за 1 мин.

Упражнения в положении на мосту: переход из стойки на голове и руках на мост (встать в и.п. забеганием вокруг головы); вставание на мост и уходы с моста забеганием; в положении на мосту движения головой: вперед, назад, влево-вправо, круговые движения с набивным мячом в руках (руки на груди); руки вперед; руки вверх; переворот с моста в стойку на голове и руках; вставание с моста в стойку с помощью рук.

Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине, падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, кувырок вперед через правое и левое плечо.

Упражнения с партнером: приседания стоя спиной друг к другу, круговые вращения, ходьба на руках с помощью партнера, кувырки вперед и назад захватив ноги партнера, теснение стоя спиной и лицом друг к другу.

Имитационные упражнения: имитация оценочных действий и приемов без партнера, имитация разучиваемых оценочных действий и приемов с партнером, «Бой с тенью».

Имитационные упражнения с набивным мячом:

- для подсечек: удары подошвой по лежащему мячу, то же по падающему мячу, то же по отскочившему от пола мячу, то же по катящемуся мячу;
- для подножек: удар подколенной впадиной по мячу, выпрямляя ногу (мяч в руке);
- для зацепа стопой: перебрасывания лежащего мяча, остановка катящегося мяча, удар подъемом по падающему мячу;

- для подхвата (отхвата, зацепа голенью):
 - а) удар пяткой по лежащему мячу;
 - б) удар голенью по падающему мячу;
- для захвата ног: быстрое поднятие мяча с одновременным (моментальным) броском за себя обратным захватом отбросить лежащий мяч в сторону, ударом ладони отбросить мяч в сторону (выполняя в обе стороны).

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.

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 захватам, способам их преодоления.

Игры по освоению блокирующих действий УПОР-УПОР

Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ-УПОР

Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ-ЗАХВАТ

Игры-задания по освоению умения тиснений по площади поединка. Это не просто выталкивание, это теснение противника активными действиями из зоны поединка

Игры-задания с необычным началом поединка (дебюты) Суть игры – начать поединок, находясь в различных позах и положениях, относительно друг к другу

Салки на ринге: Суть игры – запятнать касанием ноги стоящего напротив и не дать противнику запятнать свою ногу.

Сто ударов в минуту: Суть игры – нанести максимальное количество ударов руками.

Подвижные игры и эстафеты (для детей 8-9 лет): с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: перетягивание через черту, перетягивание в колоннах, шеренгах, выталкивание из круга, тяти в круг, перетягивание каната, «бой петухов», «борьба в квадратах», «кто сильнее?». Игры с бегом на скорость: «Пятнашки маршем!», «Бег за флажками», «Перебежки с выручкой», «Охрана перебежек», «Тараканы», «Цепочка», эстафета по кругу, линейная эстафета с бегом, бег командами, эстафета с элементами равновесия. Игры с прыжками в высоту и длину: «Удочка», «Веревочка под ногами», «Прыжок за прыжком», «Прыгуны и пятнашки», эстафета с прыжками, эстафета с преодолением полосы препятствий. Игры с метанием на дальность и в цель: «Снайперы», «Лапта», «Сильный бросок», «Шагай вперед». Игры подготовительные к волейболу: пасовка волейболиста, «Ловкая подача», «Мяч в

воздух»; к баскетболу и ручному мячу: «Мяч с четырех сторон», «Охотники и утка». Не давай мяч водящему», «Мяч ловцу», «Защита укрепления», «Борьба за Мяч»; к футболу: эстафеты с ведением мяча, обводкой препятствий; меткий удар, бросок, борьба за мяч и др.

Спортивные игры (для детей 10-14 лет) (ознакомление с основными элементами техники и тактики игры, правилами соревнований, двусторонние игры по упрощённым правилам)

Волейбол. Стойка, перемещение по площадке. Верхняя передача мяча в зонах своей площадки, через стойку, то же после приема мяча с подачи.

Баскетбол. Передвижения и остановки. Перемещения шагами, бегом и изменением скорости, направления движения и внезапными остановками. Остановка в два шага. Повороты, финты. Ловля и передача мяча двумя руками, одной рукой на месте и при перемещении игроков. Ловля мяча при отскоке от пола, от щита. Ведение мяча. Броски мяча в корзину двумя руками от груди, снизу, от головы.

Ручной мяч. Передвижения приставными шагами, бег с изменением скорости (рывка), бег спиной вперед, остановки. Передачи мяча одной рукой сверху, снизу, сбоку. Ловля мяча, ведение мяча в движении шагом и бегом. Бросок мяча в ворота одной рукой сверху, снизу, сбоку с места, с шага, в прыжке с разбега. Индивидуальные и групповые действия игроков в нападении и защите. Нападение быстрым прорывом. Техника игры вратаря: стойка, перемещения в воротах, задержание мяча, летящего на разной высоте.

Футбол. Удары по мячу ногой: удары подъемом (внешней, внутренней частью и серединой), стопой (внутренней и внешней стороной), носком по неподвижному, катящемуся прыгающему и летящему мячу. Удары пяткой (назад). Удары перекидные и резаные.

Ознакомление с приемами (борьба):
(на усмотрение тренера-преподавателя /
с подстраховкой тренера-преподавателя)

В положении стоя (в стойке)

1. Задняя подножка с захватом руки и одноименного отворота.
2. Передняя подножка с захватом руки и отворота.
3. Зацеп снаружи.
4. Бедро.
5. Бросок захватом ног.
6. Боковая подсечка.
7. Задняя подсечка.
8. Зацеп изнутри.
9. Выведение из равновесия.

В положении лежа (борьба лежа)

1. Удержание сбоку.
2. Удержание со стороны ног с захватом рук.
3. Уход от удержания сбоку - через мост.
4. Переворачивание рычагом, подтягивая голову к себе.
5. Удержание со стороны головы с захватом туловища.
6. Удержание поперек.
7. Рычаг локтя через предплечье, захватом предплечья под свое плечо.
8. Удержание сбоку - лежа.
9. Удержание верхом с захватом головы.

Имитация ударов (кикбоксинг): (на усмотрение тренера-преподавателя)

Одиночные прямые удары руками и ногами

1. Имитация прямого удара левой рукой в голову, защита от него подставкой правой ладони и шагом назад.
2. Имитация прямого удара левой ногой в туловище, защита от него подставкой правого локтя и шагом назад.
3. Имитация прямого удара левой рукой в туловище, защита от него подставкой правого локтя.
4. Имитация ложных прямых ударов левой рукой.
5. Имитация прямого удара правой рукой в голову, защита от него подставкой левого плеча и правой ладони.
6. Имитация прямого удара правой рукой в туловище, защита от него подставкой левого локтя.
7. Имитация прямого удара правой ногой в туловище и защита от него подставкой левого локтя и шагом назад.
8. Имитация прямого удара левой ногой в сторону в туловище и защита отбивом левой ладонью вправо.
9. Имитация прямого удара правой ногой в сторону в туловище, защита отбивом правой ладонью влево.
10. Имитация прямого удара правой рукой в туловище, защита от него подставкой правого локтя.

Боковые удары руками и ногами

1. Имитация бокового удара левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья.
2. Имитация бокового удара ногой в туловище.
3. Имитация бокового удара левой рукой в туловище и защита от него подставкой правого локтя.
4. Имитация бокового удара левой ногой в туловище и защита от него подставкой

правого локтя.

Удары руками снизу

- 1.Имитация удар снизу правой рукой в туловище и защита подставкой левого локтя.
- 2.Имитация удара снизу левой рукой в туловище и защита подставкой правого локтя.
- 3.Имитация удара снизу левой рукой в голову и защита подставкой левой ладони.
- 4.Имитация удара снизу левой рукой в голову, защита подставкой левой ладони.

Упражнения для развития гибкости и основы базовой техники (ушу): (на усмотрение тренера-преподавателя)

Чжэньцзянь – прямое давление на плечевой сустав.

Хоуяцзянь – обратное давление на плечевой сустав.

Чжэнбаныцзянь – прямое отведение рук назад с прогибом в плечевом суставе (выполняется с партнером).

Хоубаныцзянь - обратное отведение рук (выполняется с партнером).

Цзяоча шуанлуньбэй – парные круги руками.

Чжуань Цзянь – вращение в плечевом суставе.

Даньби жаохуань – одиночные круги руками.

Основы базовая техника

Чжэнбайтуй – прямой мах ногой.

Цэдянтуй – боковое давление на ногу в нижнем положении.

Мабу – П-образная позиция.

Гунбу – позиция выпада.

Сюйбу – позиция «пустого шага».

Чунцюань – прямой удар кулаком.

Даньтуй чунцюань – одновременный удар ногой и кулаком вперед.

Рекреационные упражнения

Дыхательные упражнения:

- И.П. - о.с; хватом за концы палки, палка вниз; с шагом правой назад, палку вверх - вдох, опустить палку, шаг правой вперед - выдох, то же с шагом левой ногой назад;
- И.П. - то же с набивным мячом;
- И.П. - о.с. руки на поясе. Вдох - отвести плечи назад, выдох-выдох - плечи вперед и произнести «фу-фу»;
- И.П. - сидя на ковре согнувшись; прогнуться, отвести плечи назад - глубокий вдох, согнуться, опуская плечи - форсированный выдох.

Приемы самомассажа:

- потряхивание;
- встряхивание;
- похлопывание.

Упражнения на расслабление:

- И.П. - сед ноги врозь поперек скамейки; выполнение: встряхивание провисшей руки (поочередно правой, левой) с небольшими поворотами наружу и внутрь;
- И.П. - о.с; выполнение: руки в стороны, сильно напрячь мышцы, затем расслабить их, уронить руки вниз;
- И.П. - стоя, слегка расставив ноги, руки согнуты в локтях под прямым углом; выполнение: имитация работы рук при беге; мышцы рук поочередно напрягаются и расслабляются;
- И.П. - о.с; выполнение: напрячь мышцы плечевого пояса и туловища, стараясь опущенными руками сдавить грудную клетку, а затем полностью расслабить мышцы.

Материально-технические условия

Для плодотворных тренировок по общей физической подготовке с элементами спортивных единоборств необходимы:

- Спортивный зал соответствующий СаиПиН
- Инвентарь и оборудование для занятий спортивными единоборствами:
 1. Гимнастические маты
 2. Мячи
 3. Скакалки
 4. Канат
 5. Гимнастическая стенка
 6. Перекладина

5.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Методическая часть программы включает в себя характеристики учебного материала, рекомендации по выбору объема нагрузок, содержит методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий. При реализации данной программы осуществляются общие методические и специфические принципы физического воспитания.

В настоящей программе мы исходим из общепринятых методических положений спортивной педагогики:

- строгая преемственность задач, средств и методов учебно-тренировочных занятий обучающихся;

- непрерывное изучение качества выполнения двигательных действий;
- соблюдение принципа постепенности применения тренировочных нагрузок в процессе учебно-тренировочных действий;
- развитие основных физических качеств

В технической подготовке могут быть использованы различные методы: целостный (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим овладением его отдельными фазами и элементами) и расчлененным (раздельное обучение фазам и элементам движения и их сочетание в единое целое).

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст (лет)				
	10	11	12	13	14
Рост			+	+	+
Мышечная масса			+	+	+
Быстрота	+	+			
Скоростно-силовые качества	+	+	+	+	+
Сила				+	+
Выносливость (аэробные возможности)	+				
Анаэробные возможности					
Гибкость	+		+	+	
Координационные способности	+	+	+		
Равновесие	+	+	+	+	+

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Методические и организационные особенности учебно-тренировочных занятий:

- учебно-тренировочные занятия с обучающимися не должны быть ориентированы на достижения;
- нагрузки во время учебно-тренировочных занятий не должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;
- в процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием;
- надёжной основой успеха обучающихся является приобретённый фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических (двигательных) качеств, решение функциональных возможностей организма;

Основные направления учебно-тренировочных занятий

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки для укрепления здоровья, необходимо учитывать сенситивные периоды развития двигательных качеств,

представленных.

Наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических (двигательных) качеств, имеющих большое значение, именно для единоборств.

Целесообразно выдвигать на первый план задачу достижения разносторонней физической подготовленности и целенаправленно развивать физические качества, применяя специальные комплексы упражнений и игр (в виде учебно-тренировочных заданий) с учетом подготовки обучающихся. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Основная цель учебно-тренировочных занятий:

- утверждение в выборе спортивной специализации – самооборона и ознакомление с основами техники.

Основные задачи:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся;
- постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;
- ознакомление с базовой техникой самообороны;
- повышение уровня физической подготовленности на основе проведения разносторонней подготовки;
- отбор перспективных с обучающихся для дальнейших занятий самообороной.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- возрастные особенности физического развития;
- недостаточный общий объем двигательных навыков и умений.

Основные средства:

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- элементы акробатики и самостраховки;
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание (набивных, теннисных мячей и др.);
- скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- школа техники единоборств;
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений:

- игровой;
- повторный;
- равномерный;
- круговой;

- контрольный;

Особенности обучения

Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий им необходимо знакомиться с основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Знакомиться с основами техники целесообразно в облегченных условиях.. Процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Ознакомление по каждому техническому действию или комплексу действий нужно проводить в течение 3-5 занятий (20-25 мин в каждом). Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей. Применение во время проведения учебно-тренировочных занятий в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и совершенствованию двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять подготовку обучающихся (специализированные игровые методы обучения представлены ниже).

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

К проведению учебно-тренировочных занятий единоборств допускается тренер-преподаватель, прошедший ежегодную медицинскую комиссию и инструктаж по технике безопасности.

Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителями и аптечкой. Налажена правильная организация и проведение учебно-тренировочных занятий.

Во время учебно-тренировочного процесса необходимо строго соблюдать правила организации занятий. Несоблюдение правил нередко приводит к травмам. Необходимо соблюдение следующих требований:

- заниматься в спортивной одежде;
- во время выполнения бросков выполнять элементы самостраховки;
- заниматься на тренажерах только в присутствии тренера-преподавателя;
- соблюдение правил личной гигиены (короткая причёска, коротко стриженные ногти на руках и ногах).

Запрещается:

без разрешения тренера-преподавателя

- входить в зал;
- выполнять какие-либо технические действия;
- заниматься на снарядах;

- ВЫХОДИТЬ ИЗ ЗАЛА

Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивную форму;
2. Проверить санитарно-гигиеническое состояние места занятия;
3. Проверить исправность спортивного инвентаря и оборудования;
4. Ознакомить воспитанников с правилами поведения и техникой безопасности во время занятия;
5. Проверить состояние здоровья у занимающихся;

Требования безопасности во время занятий

1. Правильное проведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов к работе;
2. Не выполнять технических действий без тренера-преподавателя;
3. Занимающиеся должны располагаться по площади зала, соблюдая интервалы, чтобы не было столкновений;
4. Соблюдать дисциплину во время занятий.

МЕДИЦИНСКИЙ ОСМОТР

В начале учебного года все обучающиеся проходят медицинский осмотр. Основными задачами медицинского обследования в группах являются:

- контроль за состоянием здоровья занимающихся;
- формирование навыков личной и общественной гигиены;

Примерные величины ЧСС (частота сердечных сокращений) и АД (артериального давления)

Возраст	ЧСС (уд/мин.)	
	Девочки	Мальчики
10	79,2	76,1
11	78,5	74,8
12	75,5	72,6
13	76,1	73,1
14	72,2	72,8

Артериальное давление (АД)

Возраст	ММ.РТ.СТ.
10 лет	90/50-100/55
11-12 лет	95/60-110/60
13-14 лет	150/60-115/60

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций в процессе учебно-тренировочных занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Обучающихся необходимо ознакомить с правилами гигиены и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях самозащиты, его истории и предназначении. Причем знакомство детей с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращается их внимание на то, что данный прием 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 добиться спортивных результатов в будущем.

План теоретической подготовки

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы
1	Личная и общественная гигиена	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений
2	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем
3	История самообороны	Рождение и развитие самообороны
4	Понятия о рациональном питании	Правильное питание один из важнейших факторов здоровья
5	Вредные привычки	Вредные привычки Влияние вредных привычек на организм, профилактика вредных привычек

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Главной задачей в занятиях с обучающимися является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных обучающихся играет непосредственно физкультурно-спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Психологическая подготовка обучающихся направлена на формирование

положительных эмоций от проведенных занятий и создания благоприятных условий для усвоения учебного материала. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения обучающихся во время учебно-тренировочных занятий. Успешность воспитания обучающихся во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи физкультурно-спортивной подготовки и общего воспитания.

К методам в условиях спортивной школы в большей мере относятся методы словесного воздействия (вербальные, образные, вербально-образные).

Факторы обеспечивающие восстановление работоспособности:

- правильное сочетание нагрузки и отдыха во время учебно-тренировочного занятия;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов двигательной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий.

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Каждое занятие должно иметь ясную целевую направленность и конкретные, четкие педагогические задачи, которые определяют его содержание. Выбор методов и средств обучения, воспитания и способов организации учащихся на каждом уроке связан, как правило, с решением триединой задачи: развитие, оздоровление и воспитание.

Поскольку тренировка и воспитание составляют единый педагогический процесс, то для тренера целью является не только достижение результатов, а также воспитание моральных качеств. Каждый педагог хочет видеть своего спортсмена физически здоровым, духовно богатым и морально чистым. Успех зависит от педагогического мастерства тренера, его целеустремленности, твердости убеждений. Обучающийся же должен прежде всего осмыслить изучаемое, ясно представить себе, на чем основано данное задание, понять его значение.

Наглядность обучения позволяет быстрее и точнее получить представление о данных двигательных действиях и тем самым облегчить их правильное воспроизведение.

Немаловажную роль в воспитании активности имеют задания, требующие самостоятельной работы. Они развивают самостоятельный подход к занятиям. Тренер должен следить, чтобы, изучаемый материал усваивался прочно. Прочные навыки приобретаются многократным повторением.

Воспитание воли может идти параллельно с развитием определенных физических качеств - силы, выносливости, смелости решительности, ловкости.

Каждое занятие - это звено системы занятий, проводимых педагогом в определенной последовательности и направленной на освоение учебного материала конкретных тем. Эти темы должны быть согласованы между собой. Кроме того, должны быть определены объем учебного материала, степень постепенного повышения нагрузок при развитии двигательных способностей с учетом переносимости их обучающимися.

Важнейшее требование современного занятия - обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода. То есть необходимо учитывать состояние здоровья детей, физическое развитие, двигательную подготовку, особенностей развития психических свойств и качеств, а также соблюдения гигиенических норм. Занятия проводятся либо в спортивном зале, либо на открытом воздухе в "ИФУ" (спортивная специальная форма), в зависимости от погоды и времени года.

Каждое занятие состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной, которые имеют свои специфические задачи и соответствующее содержание. Вводная часть обеспечивает постепенное включение организма занимающегося в основную деятельность. Основная часть - самая большая по объему и значимости, способствует поддержанию уровня работоспособности в соответствии с поставленными задачами занятия. Заключительная часть выравнивает функциональное состояние организма для последующих занятий или отдыха.

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ. Постановка задач на занятие, создание благоприятного эмоционального настроения. В эту часть рекомендуется включать общие и специальные физические упражнения для подготовки костно-мышечного аппарата к работе в основной части.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ. В ней предусмотрены ознакомление и изучение упражнений, а также развитие физических и морально - волевых качеств личности.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ. Она включает упражнения на восстановление дыхания, подведение итогов и задание на дом.

Каждое занятие требует специальной организации занимающихся. Кроме того, необходимо наиболее рационально расположить спортивное оборудование, которое готовится заранее в зависимости от поставленных задач на занятия. Достаточная плотность занятий - это показатель высокой двигательной активности учащихся. Однако, переход от одного вида движений к другому,

повторяемость упражнений не должны влиять на их качество. Усвоение и закрепление программного материала зависит от возрастных особенностей и возможностей каждого ученика.

При проведении тренировочных занятий рекомендуется использовать общепринятые способы организации - фронтальный, поточный, групповой и индивидуальный. Таким образом, использование различных способов организации учащихся на занятиях зависит от поставленных задач, конкретных условий и физической подготовленности занимающихся. Теоретическая подготовка проводится в форме: лекций с просмотром кино- и видеосюжетов, бесед, непосредственно на занятиях.

Теоретическая подготовка органически связана с физической и психологической подготовкой как элемент практических знаний.

Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность - вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

При проведении занятий учитывается возраст учащихся, и материал излагается в доступной им форме.

Методические рекомендации при проведении спортивных игр:

Основной целью подвижных игр является получение и закрепление знаний, умений, отработка правильной техники с положительно-эмоциональным настроением обучающихся.

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-преподаватель моделирует вероятностную 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 ему возможности коснуться. 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 защищать 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 защищаться руками, маневрировать. 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 примеры могут быть выполнены 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;
- обоим партнерам выполнять одинаковые задания;
- отступать можно (нельзя);
- руки захватывать можно или нельзя и т.д.

Организационно-методический момент - наряду с визуальными ориентирами мест касания (плечо, живот и т.д.) хорошо зарекомендовали себя предметные ориентиры, например платок, размещенный 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. 9.

Опорные варианты игр могут быть использованы на протяжении всего учебно-тренировочного занятия или отдельных его частей. Их проведение возможно в залах без покрытий, на 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 живота противника).

Разные задания относятся к играм-заданиям второго порядка (например, один защищается от касаний живота, другой - от касаний левого плеча).

Варианты игр в касания (Грузных Г.М., 1993)

Места касания	Способ касания руками			
	Любой	Правой	Левой	Обеими
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

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 захватам, способам их преодоления. Для обучающихся это можно рассматривать на уровне личных открытий, находок. В одних случаях они «открывают» и проверяют в действии способы блокировки, в других - ищут и находят пути атаки. В играх-соревнованиях обучающиеся имеют возможность оценить действенность захвата (за кисть, голень, плечо, одежду и т.п.), обхвата (туловища с руками и без рук с разных сторон). При помощи состязательных игр «кто кого» они смогут узнать крепость соединения рук: в крючок, своей руки и запястья, ладонь в ладонь, своего запястья и руки.

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 условия), другой - преодолеть блок, выполнить завершающие действия (осуществить заданный захват или зайти за спину, сбить противника в партер, коснуться части туловища, вытеснить за пределы ковра, сбить противника на колени и т.д.).

Освоение блокирующих действий (последовательное изучение возможности их преодоления) может идти по трем направлениям: упор-упор, захват-упор, захват-захват. Данное словосочетание означает способ выполнения блокирующих действий одной и другой рукой:

- упор-упор означает блоки только упорами обеими руками;
- захват-упор говорит о том, что одной рукой выполняется захват (хват, обхват т.д.);
- захват-захват представляет жесткие захваты обеими руками. Приводим три основных варианта игр-заданий.

Игры по освоению блокирующих действий УПОР-УПОР:

- упор левой рукой в правое предплечье соперника - упор правой рукой в ... (варианты: левое предплечье, левое плечо, слева в ключицу, лоб, грудь, живот);
- упор левой рукой в правое плечо - упор правой рукой в ... (варианты: см. предыдущее задание);
- упор левой рукой справа в ключицу - упор правой рукой (см. 1-е задание);
- упор левой рукой в шею - упор правой рукой ... (см. 1-е задание);
- упор левой рукой в грудь - упор правой рукой ... (варианты: см. 1-е задание);
- упор левой рукой в живот - упор правой рукой ... (варианты: см. 1-е задание);
- упор левой рукой в голову, лоб - упор правой рукой ... (варианты см. 1-е задание).

Задания можно усложнять изменением характера выполнения упоров (прямыми или полусогнутыми руками и т.п.). Добавление упоров плечом, тазом, головой повышает надежность действий.

Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ-УПОР:

- захват левой рукой правой кисти противника - упоры правой рукой в грудь, живот, плечо, предплечье, голову, шею, любую из названных точек (разрешается менять точки упоров).
- захват правой рукой правой кисти соперника - упоры левой рукой в грудь... (см. предыдущее задание).
- захват левой (правой) рукой локтя противника - упоры левой (правой) рукой (см. 1-е задание).

Выполнение заданий предусматривает варианты: не прижимая и прижимая захват к телу. Задания можно усложнить изменением характера выполнения упоров (прямая или полусогнутая рука).

Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ-ЗАХВАТ.

Данная группа заданий описывает действия (захваты) каждой рукой, выполняемые на соответствующей стороне различных частей тела партнера.

Усложнение заданий идет путем изменения характера выполнения захватов - прижимая или не прижимая их к телу исполнителя, изменением точек касаний (партнеру, выполняющему задание, - преодолеть эти блокирующие действия и коснуться обусловленной части тела).

В процессе игр, имитирующих блокирующие действия и способы их преодоления, могут включаться захваты-блоки: - захват разноименных предплечий кистями;

- захват одноименных предплечий кистями;
- захват правой (левой) руки соперника двумя снаружи (с упором разноименным плечом и захватом кисти, одноименного предплечья);
- захват рук спереди-сверху (снизу) с «отключением» их;

- захват левой (правой) руки с головой сверху, руки соединены.

С одной стороны, длительное удерживание блокирующих захватов без перехода к активным действиям в реальном поединке оценивается как пассивность. С другой - необходимо приобретать опыт «блокировки» всех действий соперников. Для устранения данного противоречия рекомендуется акцентировать внимание занимающихся на быстром освобождении от блокирующего захвата, преодолении его с последующим решением заданной ситуации, всячески поощряя это умение. Поскольку по условиям игры партнеры меняются ролями (задание «освободиться от захвата» сменяется его удержанием), оба необходимых навыка совершенствуются.

Игры-задания по освоению умения тиснений по площади поединка.

Теснение противника активными действиями из зоны поединка (в пределах правил) есть комплекс действий, вынуждающий противника к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых самообороне, огромно. Элементы тиснения 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, выведения из равновесия. Теснение соперника учит обучающихся понимать психологическое состояние конкурентов: «гасить» их усилия; уходить из захватов, не отступая; перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Только в тиснений можно получить максимум взаимных усилий, которые являются первопричиной всех внешних проявлений, действий, в том числе приемов. В этой связи можно утверждать, что владение навыками теснения является базой освоения практически всех элементов техники самообороны.

Перед выполнением заданий с элементами теснения в игровой форме тренеру-преподавателю необходимо определить признаки преимущества и условия игры.

Приводим несколько правил, по которым проводятся данные упражнения:

- победа присуждается за теснение противника по площади поединка в обусловленном захвате (за пределы ограничительной черты);
- соревнования проводятся на площадках (коврах), очерченных кругом 3-6 м, в коридорах и т.п.;
- количество игровых попыток (поединков) варьирует в пределах 3-7;
- в соревнованиях участвуют все ученики, распределенные по весовым категориям. При отсутствии мягкого покрытия (на спортивных площадках, в парках и т.п.) требовать строгого соблюдения правил: действовать аккуратно, без падений, бросков. Внимательно слушать сигналы тренера-преподавателя, неукоснительно выполнять команды о прекращении борьбы.

Захваты, рекомендуемые как исходные для тиснений в заданиях типа «кто

кого»:

- одной, двумя руками извне;
- «крест»;
- «петля».

Игры-задания с необычным началом поединка (дебюты).

В процессе поединка единоборец часто попадает в ситуации, когда следует начинать и продолжать борьбу в невыгодных для него положениях. Если подобные условия вводятся в освоенный игровой материал, многократно повторяются на уроках, то любые неожиданности в случае возникновения их в реальном поединке не вызывают растерянности. Поэтому все задания подбираются с учетом случаев, встречающихся в практике личного опыта тренеров. Их назначение - совершенствование качеств спортивного мышления, отработка деталей технических действий, отдельных эпизодов поединка, в усложненных условиях закрепления пройденного материала.

Игры-задания с необычным началом поединка являются как бы завершающими в комплексе специализированных игровых средств.

Усложнение исходных положений осуществляется путем подбора разных или одинаковых заданий каждому партнеру.

Предлагается несколько исходных положений начала игр:

- спина к спине, оба соперника на коленях;
- один на коленях, другой - стоя спиной к сопернику в 1-2 м;
- оба в упоре лежа, лицом друг к другу; - оба лежа на спине, головами друг к другу и т.п.

Выбор исходных положений зависит от творчества и фантазии тренера. Побеждает тот, кто: заставил соперника выйти за пределы ограничительной черты; коснулся заранее указанной части тела; вошел в обусловленный захват и вытеснил из круга; оказался сзади за спиной или сбил на колени; провел удержание или болевой прием и т.п.

Игры в дебюты позволяют оценивать, как усвоен предыдущий материал, каким способам действий отдают предпочтение ученики. Это легко выявить, если ограничить время на решение каждого из дебютов, запретить блокирование. Время, отводимое для решения поставленной задачи, не должно превышать 10-15 с.

Для удобства весь специализированный игровой комплекс можно представить в виде таблиц и разместить в спортивном зале как ориентир для обучающихся и тренера-преподавателя.

Игровой материал с элементами противоборства является доминирующим в первый год обучения. Образно выражаясь, этот временной интервал можно назвать «большой разминкой», постепенно готовящей организм обучающихся к предстоящей специфической нагрузке. Поэтому организация и содержание

отдельных занятий строится с учетом главной цели - содействовать естественному развитию детского организма. Для этого необходимо постепенно подводить их к условиям больших мышечных напряжений, необычным положениям тела, что требует длительной подготовки опорно-двигательного аппарата и других систем организма. Содержание занятий предусматривает подбор разнообразных средств подготовки юных обучающихся. Их направленность позволяет проводить занятия с преимущественным использованием общеподготовительных средств (с элементами спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики и т.п.). Это разнообразит обстановку с решением задач базовой физической подготовки.

Ряд занятий может содержать в основном специализированные игровые комплексы вместе с другими упражнениями, имитирующими специальные двигательные действия самообороны. Последние могут быть представлены относительно постоянной группой специальных упражнений, которые войдут как в разминку, так и в другие части урока, повторяясь в серии занятий.

Салки на ринге: пары маневрируют по залу. Один игрок пары старается задеть другого, коснувшись рукой плеча. Второй вариант: играющие, стоя в парах, кладут руки на плечи друг другу на плечи. Задача каждого запятнать касанием ноги стоящего напротив и не дать противнику запятнать свою ногу.

Сто ударов в минуту: участник по сигналу тренера в течение минуты наносит удары в воздух поочередно правой и левой рукой. По второму сигналу атака прекращается. После этого свои скоростные качества демонстрирует второй игрок и т.д. Тренер объявляет, сколько ударов проведено в минуту у каждого участника. Победителем становится тот, у кого частота ударов на протяжении минуты больше, чем у остальных.

Методические рекомендации при выполнении упражнений для развития гибкости и основ базовой техники ушу:

Чжэньцзянь – прямое давление на плечевой сустав.

В положении стоя на ширине плеч наклонитесь вперед и положите руки на опору на высоте поясицы выполняйте прогибы в плечевых суставах вниз с постепенным увеличением амплитуды.

Хоуяцзянь – обратное давление на плечевой сустав.

В положении ноги вместе, положите руки на опору, находящуюся сзади на уровне поясицы. Не отпуская хват, выполняйте приседания с постепенным увеличением амплитуды, удерживая корпус прямо.

Чжэнбаныцзянь – прямое отведение рук назад с прогибом в плечевом суставе (выполняется с партнером).

В положении лежа лицом вниз вытяните руки вперед. Партнер садится на

поясницу и захватывая руки ниже локтевого сустава выполняет движения отведения рук назад-вверх с постепенным увеличением амплитуды.

Хоубаньцзянь - обратное отведение рук (выполняется с партнером).

В положении лежа лицом вниз вытяните руки назад вдоль корпуса. Партнер захватывает руки в области предплечий и выполняет движения отведения вверх к голове с постепенным увеличением амплитуды.

Цзяоча шуанлуньбэй – парные круги руками.

Из положения ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль корпуса, выполняйте разноименные встречные круги в вертикальной плоскости с одноименным проворотом в пояснице.

Чжуань Цзянь – вращение в плечевом суставе.

Выполняется с короткой палкой или жгутом. Выпрямите руки в локтевом суставе и выполняйте круговые движения, пронося палку над головой, слева и справа, не сгибая рук. После проноса над головой палка опускается до уровня поясницы, затем через сторону поднимается вверх и снова проносится над головой.

Даньби жаохуань – одиночные круги руками.

В положении ноги шире плеч выполняйте широкоамплитудные круги рукой, выпрямленной в локтевом суставе. Руки и плечевой сустав расслаблены, корпус проворачивается в пояснице.

Основы базовая техника

Чжэнбайтуй – прямой мах ногой.

Удерживая спину прямо, выполняйте махи ногой «враскачку» вперед назад с постепенным увеличением амплитуды движения.

Цэдянтуй – боковое давление на ногу в нижнем положении.

В этом виде ятуй нога, к которой производится наклон остается на полу, носок ноги оттягивается на себя. Опорная нога согнута в колене, стопа развернута в сторону. Разверните корпус боком к вытянутой в сторону ноге, максимально выпрямив его. Выполняйте серии наклонов к вытянутой ноге, стараясь достать теменной частью головы подъема ноги. Зафиксируйте себя в конечной точке наклона на 2-3 секунды, максимально выпрямляя корпус и разворачивая плечи.

Мабу – П-образная позиция.

Стопы параллельны друг другу. Ноги согнуты под прямым углом в коленном суставе. Таз выведен вперед. Бедра параллельны полу. Ягодицы напряжены и находятся на уровне коленного сустава. Корпус выпрямлен в грудном и поясничном отделе позвоночника и вертикален.

Гунбу – позиция выпада.

Нога находящаяся впереди согнута в коленном суставе под углом 90 градусов. Носок развернут вперед. Стопа плотно прижата к полу. Ягодицы на уровне коленного сустава. Нога, находящаяся сзади выпрямлена и напряжена. Носок развернут вперед под углом 45 градусов. Ребро стопы прижато к полу.

Тазобедренный сустав полуразвернут вперед. Корпус выпрямлен в грудном отделе позвоночника и чуть наклонен вперед.

Сюйбу – позиция «пустого шага».

В этой позиции вес тела на 90 процентов смещен на ногу, находящуюся сзади и согнутую колени под прямым углом. Колени ноги полуразвернуто вперед. Носок ноги развернут вперед под углом 45 градусов. Нога, находящаяся впереди, чуть согнута в колени и выведена вперед. Носок оттянут и касается пола подъем стопы находится с голенью на одной линии. Корпус полуразвернут вперед, выпрямлен в грудном и поясничном отделе позвоночника.

Чунцюань – прямой удар кулаком.

Кулак в вертикальном положении. Удар наносится лицевой частью кулака – цюаньянь. Из исходного положения ноги на ширине плеч, руки в положении баоцюань тыльной частью кулака вниз ведите руку по прямой линии вперед, одновременно разворачивая корпус в пояснице и распрямляя ее в локтевом суставе. В конце удара, в момент приложения силы, кулак резко проворачивается вокруг своей оси тыльной частью вверх.

Даньтуй чунцюань – одновременный удар ногой и кулаком вперед. Правая рука отводится на уровень пояса, левая выполняет удар чунцюань вперед. Одновременно вес тела переносится на левую ногу и правой ногой выполняется прямой удар ногой вперед. Нога и рука параллельны.

Методические рекомендации при обучении приемам самостраховки:

- Совершенствовать кувырок вперед через плечо с самостраховкой на бок:

Для выполнения группировки необходимо сесть на гимнастический мат и обхватить обеими руками голени ног, колени слегка развести, пятки вместе, туловище согнуть, голову опустить, прижав подбородок к груди. Затем, подтягиваясь руками, приблизить туловище к бедрам и, сохраняя это положение, выполнить перекаты от таза до плеч и обратно, а также с боку на бок.

- Совершенствовать падение назад с самостраховкой на спину:

Подбородок прижат к груди, таз приподнят. Колени разведены. Плечо располагается под углом 45 градусов к туловищу. Предплечье параллельно туловищу. Руки выпрямляются и с замахом наносится удар ладонью-предплечьем по мату.

- Совершенствование самостраховки вперед, с падением на спину:

Подбородок прижат к груди, таз приподнят. Колени разведены. Плечо располагается под углом 45 градусов к туловищу, самостраховка выполняется от кувырка вперед, руки выпрямляются и с замахом наносится удар ладонью-предплечьем по мату.

7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Эйгминас П.А. Самбо: первые шаги. М.: Физкультура и спорт, 1992
2. Греко-римская борьба для начинающих/ Коллектив Авторы. – Москва ИЛ, 2005. – 686 с.
3. Кикбоксинг тренировки для начинающих с 1 по 36 /Автор Щитов Валерий Константинович/Феникс, 2004
4. Амиханов И.И. Техника вольной борьбы. М.: 1977. (переиздана нет)
5. Вахим В. Дзю-до: основы тренировок. М.: 1983. (переиздана нет)
6. Н.Г.Озолин Настольная книга тренера: Наука побеждать М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2004
7. А.И.Царик Справочник работника физической культуры и спорта М.: Изд. Советский спорт, 2005 3.Геселевич В.А. Медицинский справочник тренера. Москва «ФКиС». 1981 г. (переиздана нет)
8. Репин Л. «Ключ к успеху», Москва «ФКиС», 1980 г.
9. Матвеев Л.П., Новикова А.Д. «Теория и методика физического воспитания» (два тома), Москва «ФКиС», 1976 г. (переиздана нет)
10. Матвеев Л.П. «Введение в теорию физической культуры», Москва, «ФКиС», 1983
11. Родионов А.В. «Влияние психологических факторов на спортивный результат», Москва. «ФКиС», 1983 г. 7.Зациорский В.М., Аруин А.С., Селуянов В.Н. «Биомеханика двигательного аппарата человека». Москва, «ФКиС», 1981 г. (переиздана нет)
12. В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий Физическая культура. Силовая подготовка детей школьного возраста: Метод. Пособие. М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002 г.
13. Иванов-Катанский С.А., Касьянов Т.Р. Рукопашный бой: Теория и практика. М.: ФАИРПРЕСС, 2003.
14. В.И. Самойлов, А.И. Травников Рукопашный бой спецназа КГБ. Учебно-методическое пособие. Ростов н/Д: «Феникс», 2005.
15. Бурцев В.А. Рукопашный бой. – М.: 1994.
16. Общероссийская федерация рукопашного боя. Рукопашный бой. Правила соревнований. М.: Советский спорт, 2007 г.
17. Борисов К.А. Практика рукопашного боя. М.: РИПОЛ классик, 2004 г.
18. Акопян А.О., Долганов Д.И., Королев Г.А., Найденов М.И. Рукопашный бой. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004. -116 с.
19. Е. Захаров, А. Карасев, А. Сафонов. Рукопашный бой. Культура и традиции, Москва, 1992 г.

_____ 20 ____ года

ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении внутришкольных соревнования по общей физической
подготовке среди обучающихся 8-14 лет

"Настоящий спортсмен ищет страх, чтобы его подавить,
усталость, чтобы ее побороть, препятствие, чтобы его преодолеть".

Пьер де Кубертен

1. Цель и задачи проведения:

- 1.1. Пропаганда здорового образа жизни, привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом.
- 1.2. Развитие физических качеств. Выявление сильнейших спортсменов для комплектования спортивных групп по видам спорта.
- 1.3. Научить детей проявлять свои индивидуальные возможности, привить им стремление к физическому самосовершенствованию;

2. Организаторы спортивного соревнования:

2.1. Организация и проведение соревнований возлагаются на Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детско-юношескую спортивную школу «Виктория» МО г. Новороссийск (далее МБУДО СШ «Виктория»).

2.2. Непосредственное проведение соревнований возлагается на главную судейскую коллегию:

Главный судья соревнований: Ф.И.О. _____

Секретарь соревнований : Ф.И.О. _____

3. Место и сроки проведения:

3.1. Соревнования проводятся «__» _____ 20 ____ года в спортивном зале МБУДО СШ «Виктория» по адресу: г. Новороссийск, ул. Дзержинского, 126

4. Требования к участникам и условия их допуска

4.1. К участию в соревнованиях допускаются обучающиеся МБУДО СШ «Виктория» оздоровительных групп (ОГ) 8-14 лет по видам спорта, имеющие соответствующую подготовку и допуск врача.

4.2. К участию в соревновании допускается команда спортсменов, а также в составе команды - 1 тренер и 1 судья. Без судьи команда к участию в соревновании не допускается!

5. Программа.

Соревнования проводятся в один день:

- 5.1. Приезд с 8.00 - до 9.00, работа мандатной комиссии;
- 5.2. Заседание главной судейской коллегии с 09.00 - до 09.30;
- 5.3. Разминка участников соревнований с 09.30 - до 10.00;
- 5.4. Начало соревнований 10.00
- 5.5. Соревнования проводятся на шести спортивных станциях:
1.«Быстрота»; 2. «Ловкость»; 3.«Выносливость»;4. «Гибкость»; 5. «Сила»; 6. «Скорость и сила».

6. Условия подведения итогов

6.1. Победители и призеры соревнования определяются в соответствии с утвержденными оценочными тестами. Отчёт о соревнованиях на бумажном носителе представляется в Администрацию МБУДО СШ «Виктория» в течение трех дней со дня окончания спортивного соревнования.

7. Награждение

7.1 Победители и призеры соревнований в личном зачете награждаются грамотами и медалями.

8. Условия финансирования

8.1. МБУДО СШ «Виктория» выдает грамоты и медали, приобретенные за счет привлеченных средств.

9. Заявки на участие

9.1 Подтверждение об участии в соревнованиях направлять за неделю до начала соревнований. В мандатную комиссию участники представляют:

- именную заявку установленного образца, заверенную врачом поликлиники по месту проживания и тренером-представителем;
- полис страхования от несчастного случая.

9.2 Предварительные заявки на участие присылать на электронную почту Секретаря соревнований viktoryanovoros@mail.ru .

Доп. контакты: тел. 61-96-41;71-22-53

Данное положение является официальным вызовом на соревнования. Оргкомитет.

Оценочные тесты уровня физической подготовленности учащихся 8-9 лет.
(для итоговых внутришкольных соревнований)

№	Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Быстрота	Бег 10 м,с	8	2,4-2,2	2,1-1,5	1,4-1,2	2,8-2,5	2,4-1,7	1,6-1,4
			9	2,2-2,0	1,9-1,3	1,2-1,0	2,5-2,3	2,2-1,5	1,4-1,2
2	Ловкость	Челночный бег 3х10 м,с	8	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
			9	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	8	110	125-145	165	90	125-140	155
			9	120	130-150	170	110	135-150	160
4	Выносливость	Подъем туловища в положении лежа на спине за 30 с	8	11-13	14-16	17-18	9-11	12-14	15-17
			9	13-15	16-18	19-21	11-13	14-16	17-19
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	8	1 и ниже	3-5	7,5 и выше	2 и ниже	6-9	13,0 и выше
			9	2 и ниже	4-6	8,5 и выше	3 и ниже	7-10	14,0 и выше
6	Силовые	(М) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол. раз; (Д) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (с упором ладони – колени) кол. раз	8	5 и ниже	6-8	9 и выше	5 и ниже	6-8	9 и выше
			9	6 и ниже	7-9	10 и выше	6 и ниже	7-9	10 и выше

3 балла соответствует высшему уровню физической подготовленности

2 балла – среднему

1 балл – низкому

Оценочные тесты уровня физической подготовленности учащихся 10-14 лет.
(для итоговых внутришкольных соревнований)

№	Физические способности	Контрольные упражнения (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Быстрота	Бег 30 м,с	10-11	6.5	6.1	5.5	7.4	6.4	5.9
			12-13	6.1	5.7	5.2	6.9	5.9	5.4
			14	5.7	5.3	4.7	6.4	5.4	4.9
2	Ловкость	Челночный бег 3x10 м,с	10-11	9,1	8,9	8,7	9,3	9,1	8,9
			12-13	8,8	8,6	8,4	9,1	8,8	8,6
			14	8,6	8,4	8,2	8,8	8,6	8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	10-11	130	140	180	120	140	165
			12-13	140	150	185	130	145	170
			14	150	160	190	140	150	175
4	Выносливость	Подъем туловища в положении лежа на спине за 30 с	10-11	12	15	18	10	13	16
			12-13	14	17	20	12	15	18
			14	16	19	22	14	17	20
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	10-11	2	6	8	2	9	12
			12-13	2	6	8	2	10	14
			14	2	7	9	3	10	14
6	Силовые	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	10-11	10	13	15	8	11	13
			12-13	11	14	16	9	12	14
			14	13	16	18	10	13	15

3 балла соответствует высшему уровню физической подготовленности

2 балла – среднему

1 балл – низкому

ПРОТОКОЛ

Оценочные тесты уровня физической подготовленности учащихся для итоговых
внутришкольных соревнований (8-14 лет)

№ п/п	Ф.И. спортсмена	Кол-во лет	Бег 10/30 м,с	Количество баллов	Челночный бег 3x10 м,с	Количество баллов	Прыжки в длину с места, см	Количество баллов	Подъем туловища в положении лежа на спине за 30 с	Количество баллов	Наклон вперед из положения сидя, см	Количество баллов	(М) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол. раз; (Д) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (с упором ладони –колени) кол. раз	Количество баллов	Итого баллов
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															

Тренер-преподаватель _____ / _____ / Дата проведения _____