

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 8 «Юность»»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МБОУДО «ДЮСШ № 8 «Юность»»  
В.Н.Лупоносов  
29 мая 2018 года

Принята решением  
педагогического совета  
Протокол № 4  
от 29 мая 2018 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ДЗЮДО»

Срок реализации программы 1 год.

*(разработана на основе Федерального стандарта  
спортивной подготовки по дзюдо,  
утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 21.08.2017 г. № 767)*

Составитель программы:  
инструктор-методист  
Веретина Людмила Николаевна  
Рецензент:  
заместитель директора  
Голанцева Татьяна Юрьевна

Липецк, 2018 год

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:**

I.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
II.	УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	7
III.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.....	16
IV.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ .....	158
V.	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ.....	167

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Новое законодательное содержание дополнительного образования определяет новые векторы развития дополнительного образования детей и взрослых. В Федеральном законе от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» дополнительное образование определяется как вид образования, который направлен на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей человека в интеллектуальном, нравственном, физическом и (или) профессиональном совершенствовании, который не сопровождается повышением уровня образования. Дополнительное образование – единственный в РФ вид образования, который не завершается повышением уровня образования, это сфера вариативного содержания образования, развития личности в соответствии с индивидуальными образовательными потребностями, способностями, интересами, особенностями.

В настоящее время дополнительное образование занимает важное место в системе непрерывного образования и структуре образования в РФ и включает в себя подвиды: дополнительное образование детей и взрослых и дополнительное профессиональное образование. Данный вид образования включен в систему непрерывного образования в контексте современной парадигмы обучения на протяжении всей жизни и раздвигает границы возможностей дополнительного образования.

В соответствии с Законом цели и задачи дополнительного образования отражают гуманистическую направленность и вариативность содержания дополнительного образования, которое призвано обеспечить здоровьесбережение, организацию содержательного досуга, формирование культуры, развитие способностей, личностное и профессиональное самоопределение обучающихся – детей и взрослых.

В этом свете и в соответствии с уставными целями и задачами Муниципального образовательного учреждения дополнительного образования Спортивной школы № 8 «Юность», деятельность Учреждения по реализации дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта по виду спорта дзюдо, не только соответствует специфике, современным требованиям и тенденциям в сфере образования, физической культуры и спорта в Российской Федерации, но и в силу собственного содержания и особенностей вида спорта, создает максимальные условия и возможности для физического образования, воспитания и развития детей, отбора и подготовки одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, организации досуга и формирования потребности в поддержании здорового образа жизни и занятий спортом.

1.1. **Дзюдо** – вид единоборства, который входит в программ олимпийских игр.

Дзюдо – японское боевое искусство, название которого буквально переводится как «путь мягкости» или «путь гибкости». Вполне соответствуя своему названию, в отличие от бокса, карате и других ударных стилей единоборств, основой дзюдо являются броски, болевые приемы, удержания и удушения, как в стойке, так и в партере. Удары и часть наиболее травмоопасных приемов изучаются только в форме ката. От других видов борьбы (греко-римская борьба, вольная борьба). ДЗЮДО отличается меньшим применением физической силы при выполнении приемов и большим разнообразием разрешенных технических действий.

Схватка с противником ведется как в вертикальном положении, так и в партере. В определенном смысле дзюдо можно сравнить с классической борьбой, но главное отличие состоит в более широком арсенале приемов и расширенной технической свободе. Как следствие, дзюдо оказывается ближе к реальным условиям схватки, и эффективно как в смешанных спортивных соревнованиях, так и на улице. Единственный вид спорта в котором можно безопасно участвовать в соревнованиях до 65-ти лет (кроме циклических и шашек/шахмат).

**Дзюдо** – это универсальный метод физического развития и воспитания личности.

Это сплав древнего боевого искусства, современных спортивных приемов и философии постоянного совершенствования. Это искусство, дающее свободу самовыражения и демонстрирующее красоту движений. Принципы дзюдо применимы не только к физическому развитию, но и ко многим другим аспектам жизни.

Дзюдо, как ни один другой вид спорта, развивает такие многогранные качества, как координация движений, сила, скорость, скоростная и силовая выносливость, гибкость и пластика, память, аналитическое мышление, расчетливость действий.

Обучение дзюдо – это процесс постоянного роста. Сначала занимающиеся осваивают правила техники безопасности, учатся падать. Затем изучают технику захватов и бросков. Полученные знания стараются применить в ситуациях, когда партнер пытается вывести из равновесия. Продолжая осваивать технику, дзюдоист готовится к соревнованиям. Само по себе состязание – неважно, закончится ли оно победой или поражением, - это мощный мотивирующий фактор, помогающий закалить характер.

Занимаясь дзюдо, обучающиеся научатся упорству, умению противостоять трудностям, преодолению препятствий. Совершенствуя морально-волевые качества, дзюдо развивает чувство ответственности за свои действия, самодисциплину, настойчивость.

Дзюдоисты учатся сохранять самообладание в трудных ситуациях и это качество помогает им и после спортивной жизни.

Спортивная школа организует работу с обучающимися в течение календарного года. В каникулярное время в спортивной школе могут открывать в установленном порядке, спортивно-оздоровительные лагеря с дневным пребыванием.

Программа разработана с учетом требований к усилению качества воспитательных воздействий с учетом рекомендаций, отраженных в письме Министерства образования РФ от 2.04.2002 г. № 13-51-28/13 «О повышении воспитательного потенциала образовательного процесса в общеобразовательном учреждении». В нем отмечается, что участие детей и подростков в разнообразных спортивных объединениях – один из способов профилактики наркомании, алкоголизма, табакокурения и правонарушений. Особое внимание необходимо уделять внедрению в практику работы здоровьесберегающих технологий, пропаганде здорового образа жизни.

Программный материал представлен в виде современных технологий. В данной программе под технологиями понимается набор операций по формированию знаний, умений и навыков, направленных на укрепление здоровья детей и подростков. В программе реализуются технологии различных типов.

**1. Здоровьесберегающие технологии.** Их применение в процессе занятий дзюдо обеспечивает создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей занимающихся при соблюдении гигиенических требований), а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям занимающихся.

**2. Технологии обучения здоровью.** Включает гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек.

**3. Технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья.** Усиливают воспитание у занимающихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формируют представления о здоровье как ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье.

**4. Оздоровительные технологии.** Направлены на решение задач укрепления физического здоровья учащихся. Разделяются на два вида: спортивно-оздоровительные (средствами дзюдо и других видов спорта) и физкультурно-оздоровительные (средствами для профилактики и коррекции основных нарушений в состоянии здоровья).

В программе представлены подходы к реализации досуговой деятельности занимающихся, в соответствии с материалами письма Министерства образования РФ от 20.05.2003 г. № 28-51-391/16 «О реализации дополнительных образовательных программ в учреждениях дополнительного образования детей» для успешной и эффективной реализации предусматриваются следующие виды деятельности: организация и проведение досуговой деятельности, смен оздоровительных лагерей с занимающимися различного возраста. В содержание программы включена методика обучения плаванию, план организации походов, прогулок в условиях спортивно-оздоровительного лагеря.

Изложение программного материала для практических занятий носит характер последовательного перечня и описания основных средств подготовки занимающихся с учетом возрастных особенностей.

На спортивно-оздоровительный этап зачисляются желающие заниматься дзюдо с 6-ти летнего возраста, имеющие письменное разрешение врача-педиатра и родителей, на этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники дзюдо и других видов спорта (легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр), а также изучение специальных занятий.

**Режим учебно-тренировочной работы с занимающимися  
в спортивно-оздоровительных группах (СОГ)**

Наименование этапа	Период обучения	Возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Количество учебных часов в неделю	Требования к подготовленности занимающихся
СО	Весь период	6-17 лет	14	5	Прирост индивидуальных показателей по ОФП, уровень теоретической подготовленности, освоение аттестационных требований по технике дзюдо

## II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта дзюдо включает в себя учебный план сроком освоения 1 год.

Программа по дзюдо содержит материал для занимающихся различного возраста на спортивно-оздоровительном этапе.

Цели и задачи подготовки на спортивно-оздоровительном этапе:

- Укрепление здоровья занимающихся;
- Привитие интереса к систематическим занятиям дзюдо;
- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
- уровень освоения специальных занятий, основ гигиены и самоконтроля.

Срок реализации программы – 1 год
1 этап – спортивно-оздоровительный
36 недель
5 часов в неделю
180 часов

### Процентное соотношение объемов средств общей и специальной физической подготовки для спортивно-оздоровительных групп

№ п/п	Физическая подготовка	Спортивно-оздоровительный этап
1	Общая	60
2	Специальная	40

### Примерный учебный план на 36 недель учебно-тренировочных занятий с занимающимися в спортивно оздоровительных группах

№ п/п	Период обучения	Теоретическая подготовка	Общая физическая	Специальная физическая подготовка	Техническая подготовка (избранный вид спорта)	Технико-тактическая и психологическая подготовка	Контрольные испытания	Итого
разделы подготовки/часы								
1	Спортивно-оздоровительный	9	63	5	81	18	4	180

**Примерный план-график распределения учебных часов  
на спортивно-оздоровительный этап  
(общеразвивающая программа 36 недель)  
1 года обучения по виду спорта дзюдо**

№ п/п	Разделы подготовки	месяцы												Всего
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Общая физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7				63
2.	Специальная физическая подготовка		1		1			1		1				5
3.	Техническая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9				81
4.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1		1	1	1					9
5.	Технико- тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2				18
6.	Участие в соревнованиях инструкторская и судейская практика													-
7.	Контрольные испытания	1			1			1		1				4
8.	Общее количество часов	20	20	19	21	19	19	21	20	21				180

### III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

## ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ

На спортивно-оздоровительном этапе применение здоровьесберегающих технологий преимущественно обеспечивает организационно-методическую сторону системы занятий. Реализация здоровьесберегающих технологий в практике предусматривает избегание не только физических травм и психических перегрузок, но и безопасность учебно-воспитательного процесса. Здоровьесберегающие технологии требуют учета возрастных особенностей занимающихся и планирования на их основе средств и методов подготовки.

В практике системы спортивно-оздоровительных занятий здоровьесберегающие технологии воздействуют в следующих направлениях:

- рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма;
- методические особенности проведения спортивно-оздоровительных занятий;
- требования к профессиональной компетентности специалистов;
- педагогический и врачебный контроль состояния здоровья занимающихся.

### РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКЕ ТРАВМАТИЗМА

В спортивно-оздоровительных группах занятия проводятся с применением нескольких видов физических упражнений: гимнастических, легкоатлетических, спортивных игр, единоборств, плавания. Занятия по дзюдо проводятся на татами ТУ 9616-005-47331365-2005. Это требует соблюдения техники безопасности в различных условиях: в спортивном зале, на площадке, в бассейне или в открытом водоеме. Направленная реализация здоровьесберегающих технологий на спортивно-оздоровительном этапе также позволит проводить профилактику травматизма среди занимающихся.

Организация работы по технике безопасности с занимающимися всех возрастов проводится регулярно. Администрация должна систематически проводить инструктаж по технике безопасности для тренерско-преподавательского состава.

Требования к тренерско-преподавательскому составу в целях обеспечения техники безопасности следующие: довести до сведения всех занимающихся правила внутреннего распорядка на спортивном сооружении; ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности в спортивном зале; организовать занятия со спортсменами в соответствии с расписанием, утвержденным административно-хозяйственным персоналом спортивного сооружения; присутствовать при входе занимающихся в зал, а также контролировать уход занимающихся из зала; вести учет посещаемости занимающимися учебных занятий и тренировок в журнале соответствующего образца; прибыть в спорткомплекс за 30 минут до начала занятий; следить за своевременностью предоставления занимающимися медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью.

Требования к занимающимся в целях обеспечения безопасности: приходить на занятия только в дни и часы, указанные в расписании занятий; находиться на спортивных сооружениях только в присутствии тренера; выполнять распоряжения административно-хозяйственного персонала и тренерско-преподавательского состава; иметь справку от врача, разрешающую посещение спортивных занятий (заверенную подписью врача и печатью); покидать спортивные сооружения не позднее 30 минут после окончания занятий.

При проведении занятий (на открытых площадках, в бассейне, в игровом зале) необходимо соблюдать требования по технике безопасности.

Соблюдение правил безопасности занятий является обязательным при организации и проведении учебных, тренировочных, внутрине тренировочных и соревновательных занятий. Тренер несет прямую ответственность за охрану жизни и здоровья занимающихся.

Тренер-преподаватель, проводящий занятие, обязан:

- перед началом провести тщательный осмотр места проведения занятия; убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствия санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий, инструктировать занимающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений;
- обучать безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением занимающимися мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения;

- по результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого спортсмена, в необходимых случаях обеспечивать страховку; при появлении признаков утомления или при жалобе на недомогание и плохое самочувствие спортсмена немедленно направлять его к врачу;

- прекращать занятия или применять меры к охране здоровья занимающихся при резких изменениях погоды: гроза, ливень, град, ураган, резких колебаниях температуры;

- принимать меры против обморожений при занятиях в зимних условиях;

- в местах проведения занятий иметь аптечку с необходимыми принадлежностями и медикаментами для оказания первой помощи;

- знать способы доврачебной помощи.

Особые меры безопасности необходимо соблюдать при организации купания и плавания на открытых водоемах.

На занятиях по плаванию необходимо соблюдать строжайшую дисциплину. За ложные крики «тону!», «помогите!», заплывание за границу места купания и другие нарушения виновного нужно немедленно отправлять на берег.

Чтобы избежать несчастных случаев на занятиях, необходимо соблюдать следующие правила:

- допускать к занятиям плаванием только с разрешения врача;

- обязательно ограждать место для плавания (категорически запрещать заплывать за его границу);

- вход и выход из воды разрешать только по команде руководителя;

- до и после занятий обязательно проводить поименную проверку детей, только руководитель может допускать опоздавшего к занятиям, а также разрешить ученику выйти из воды до общего сигнала;

- во время проверки уровня подготовленности детей в воде должны находиться не более двух занимающихся;

- занятия с неумеющими плавать следует проводить на мелком месте; все упражнения, а также первые попытки плавать выполнять в сторону берега;

- на первых занятиях для большей безопасности учеников лучше всего распределить их по парам;

- разрешать плавать на глубоком месте не более чем двум занимающимся одновременно, под непосредственным наблюдением руководителя;

- к изучению прыжков в воду допускать детей, только умеющих хорошо плавать;

- место для плавания, оборудование и инвентарь проверять ежедневно до начала занятий, неисправности немедленно устранять;

- все руководители, проводящие занятия, обязаны уметь плавать и знать приемы спасания тонущих;

- на занятиях плаванием и при приеме солнечных ванн должен обязательно присутствовать врач лагеря.

**Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях дзюдо:**

- все допущенные к занятиям учащиеся должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь);

- вход занимающихся в зал разрешается только в присутствии тренера;

- занятия по борьбе должны проходить только под руководством тренера;

- при разучивании приемов броски проводить в направлении от центра татами к краю; соблюдать нормы загрузки спортивных залов, площадок (меньше двух квадратных метров на одного занимающегося не допускается);

- при всех бросках УКЕ использует приемы самостраховки (группировка), он не должен выставлять рук при падениях; за 10–15 мин до начала тренировочной схватки дзюдоисты должны проделать разминку, особое внимание необходимо обратить на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы;

- во время тренировочной схватки по сигналу преподавателя дзюдоисты должны немедленно прекратить борьбу; спарринг проводится между участниками одинаковой подготовленности и весовой категории (особенно для занимающихся 10–12 лет);

- после окончания занятия организованный выход занимающихся проводится под контролем тренера;

- проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях; добиваться дисциплины, точного выполнения указаний тренера;

- строго контролировать занимающихся во время тренировочных занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без разрешения тренера;

- немедленно прекращать занятия при применении грубых или запрещенных приемов; во всех случаях подобных нарушений с виновными проводить беседы воспитательного характера; воспитывать у занимающихся взаимное уважение;

- иметь рабочие планы, конспекты проводимых занятий, составленных с учетом возрастных, половых особенностей, физического развития и здоровья занимающихся; соблюдать правила организации и проведения учебно-тренировочных занятий, соревнований; руководствоваться в практической работе данными медицинского осмотра и не допускать случаев участия в соревнованиях спортсменов, недостаточно подготовленных и без письменного разрешения врача.

## 2.2. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

Проведение занятий должно учитывать положения, отражающие закономерности физического воспитания. При работе с занимающимися различного возраста приоритетно учитывать принцип соответствия педагогических воздействий возрасту занимающихся. Для этого необходимо подробно изучать возрастную динамику физических качеств и базирующихся на них способностей, моторных функций организма. Возрастные особенности занимающихся во многом определяют содержание учебно-воспитательного процесса, постановку долгосрочных целей, подбор оптимальных средств и методов подготовки в различные возрастные периоды

### 2.2.1. Возрастные особенности занимающихся

В своем развитии человек проходит три этапа онтогенеза: эволюционный (преобладание образующихся систем и органов над разрушающимися и, соответственно, возрастанием массы тела); стабильный (характеризуется уравновешенностью процессов образования и разрушения клеток, сохранением относительно неизменными параметров и массы тела); на третьем – инволюционном этапе отмечается преобладание разрушающихся клеточных систем над образующимися.

Согласно возрастной периодизации, основанной на этапах онтогенеза, занимающиеся 6–7 лет относятся к возрасту первое детство; мальчики 8–12 лет и девочки 8–11 лет – к возрасту второе детство; мальчики 13–16 лет и девочки 12–15 лет – к подростковому возрасту; юноши с 17 лет и девушки с 16 лет относятся к юношескому возрасту (по А.А. Маркосяну).

**Основы методики спортивно-оздоровительных занятий  
с учетом возрастных особенностей в спортивно-оздоровительных группах  
(по Т.Ю. Круцевич, 2003; переработано, дополнено)**

№ п/п	Возрастные особенности занимающихся 6–9-летнего возраста	Рекомендации по организации занятий
1.	Организм развивается интенсивно. Прирост длины тела в год составляет 3–4 см. Кости таза еще не срослись, кости скелета легко поддаются деформации, не окончен процесс окостенения. Мышцы недостаточно развиты, нужны усилия для удержания позвоночника в вертикальном положении, есть прямая угроза искривления. Наблюдается значительное количество нарушений осанки, основные нарушения имеют нестойкий функциональный характер и могут быть исправлены с помощью физических упражнений	Избегать больших нагрузок на позвоночник, одностороннего напряжения мышц туловища, сильных резких движений тела, перенапряжения суставно-связочного и мышечного аппаратов. Особое внимание уделять формированию правильной осанки. Укреплять мышцы спины, брюшного пресса, свода стопы
2.	Частота сердечных сокращений в покое 85–92 уд./мин и часто сопровождается неустойчивым ритмом (аритмией). Под влиянием физических нагрузок частота сердечных сокращений быстро увеличивается, при незначительных напряжениях ЧСС быстро восстанавливается, при больших нагрузках с большими энерготратами восстановление происходит несколько замедленно	Избегать упражнений с натуживанием, преодолением больших сопротивлений, трудных для выполнения заданий. Избегать длительных нагрузок в беге или ациклических движениях (прыжки, метания)
3.	Снижена экономичность внешнего и внутреннего дыхания. Внешнее дыхание – поверхностное, во внутреннем – снижается утилизация кислорода тканями из артериальной крови	Согласовать движения с дыханием. Обучать навыку правильного дыхания, не навязывать ритм дыхания более 30 с
4.	Обмен веществ очень активный	Кратковременные интенсивные нагрузки чередовать с достаточным по времени отдыхом. Чаще менять характер работы отдельных мышечных групп
5.	У девочек в 9–10 лет начинается период полового созревания	Строго дозировать нагрузки для девочек
6.	Специфические особенности высшей нервной деятельности выражаются в том, что занимающиеся плохо переносят сильные и монотонные раздражители. Процессы возбуждения преобладают над процессами внутреннего торможения. Анализ движений пока еще не доступен, воспринимается лишь внешний вид движения, а не содержание	Чаще переключать с одного вида деятельности на другой. В обучении использовать целостный метод. Делать интервал между предварительной и исполнительной командами. Использовать разнообразные двигательные действия. Команды лучше заменить распоряжениями и указаниями
7.	Внимание неустойчивое, проявление невнимательности в процессе занятий	Наилучшая устойчивость внимания достигается при применении игрового метода. Объяснения заданий краткие
8.	Усиливается потребность общения со сверстниками	Усиливать роль взаимодействия в игровых занятиях
9.	Формируется иерархия мотивов, возникает в игре, самообслуживании, общении.	Формировать мотивы систематических занятий физическими упражнениями. Целенаправленное освоение нравственных норм, адекватной самооценки, элементов социальной и личностной рефлексии
10.	Развиваются познавательные способности	Сообщать интересный материал о пользе физических упражнений для организма, о гигиене. Рассказывать об известных спортсменах
11.	Формируются элементы волевой регуляции поведения	Приучать к трудолюбию (проверка готовности инвентаря, его сбор и раздача, стимулировать старание во время выполнения упражнений, дисциплинированность)

**Основы методики спортивно-оздоровительных занятий  
с учетом возрастных особенностей в спортивно-оздоровительных группах  
(по Т.Ю. Круцевич, 2003; переработано, дополнено)**

№ п/п	Возрастные особенности занимающихся 10–15-летнего возраста	Рекомендации по организации занятий
1.	Значительно увеличиваются темпы роста скелета до 7–10 см, массы тела – до 4,5–9 кг в год. Мальчики отстают в темпах прироста массы и длины тела от девочек на 1–2 года. Еще не закончен процесс окостенения скелета. Длина тела увеличивается в основном за счет роста туловища. Мышечные волокна, развиваясь, не успевают за ростом трубчатых костей в длину. Изменяются пропорции тела. Мышечная масса после 13–14 лет у мальчиков увеличивается быстрее, чем у девочек. К 14–15 годам структура мышечных волокон приближается к морфологической зрелости	Нежелательны чрезмерные нагрузки на опорно-двигательный, суставно-связочный и мышечный аппараты. Они могут спровоцировать задержку роста трубчатых костей в длину и ускорить процесс окостенения. Упражнения на гибкость требуют предварительного проведения подготовительных упражнений, разогревающих мышцы и связки, и упражнений на расслабление задействованных мышечных групп, нельзя выполнять движения резко. Продолжать уделять внимание формированию правильной осанки
2.	Сердце интенсивно растет, растущие органы и ткани предъявляют к нему усиленные требования, повышается его иннервация. Рост кровеносных сосудов отстает от темпов роста сердца, поэтому повышается кровяное давление, быстро наступает утомление. Ток крови затруднен, нередко возникает одышка, появляется ощущение сдавленности в области сердца	Упражнения, оказывающие значительные нагрузки на сердце, чередовать с дыхательными упражнениями. Плохо переносятся продолжительные интенсивные нагрузки. Поэтому интенсивный бег рекомендуется чередовать с ходьбой
3.	Морфологическая структура грудной клетки ограничивает движение ребер, потому дыхание частое и поверхностное, хотя легкие растут и дыхание совершенствуется. Увеличивается жизненная емкость легких, окончательно формируется тип дыхания: у мальчиков – брюшной, у девочек – грудной	Широко использовать специальные дыхательные упражнения. Учить дышать глубоко, ритмично, без резкой смены темпа
4.	Половые различия мальчиков и девочек влияют на размеры тела и функциональные возможности организма. У девочек по сравнению с мальчиками формируется относительно длинное туловище, короткие ноги, массивный тазовый пояс. Все это снижает их возможности в беге, прыжках, метаниях по сравнению с мальчиками. Мышцы плечевого пояса развиты слабее, чем у мальчиков и это влияет на результаты в метании, подтягивании, упорах, лазании, но им лучше даются ритмичные и пластичные движения, упражнения в равновесии и на точность движений	Одинаковые для мальчиков и девочек упражнения выполняются с разной дозировкой и в упрощенных для девочек условиях. Нагрузка дозируется с учетом индивидуальных особенностей каждого занимающегося
5.	Функциональное состояние нервной системы находится под влиянием желез внутренней секреции. Для подростков характерна повышенная раздражительность, быстрая утомляемость, расстройство сна. Очень обидчивы на несправедливые решения, действия. Внешние реакции по силе и характеру неадекватны вызывающим их раздражителям	Формировать у учеников выдержку, умение владеть своими эмоциями. Способ воспитания дисциплинированности – участие в командных подвижных и спортивных играх, которые формируют волевые, нравственные качества и моральные чувства (взаимопомощь, коллективизм)
6.	Мальчики часто переоценивают свои двигательные возможности. Девочки менее уверены в своих силах	Обеспечить страховку при выполнении упражнений. Выполнять доступные задания, использовать подводящие упражнения
7.	Подростки очень чувствительны к оценкам преподавателей, остро реагируют на кажущееся ущемление их достоинства, не терпят поучений	Не спешить с наказанием занимающихся, сначала тщательно разобраться. Избегать частой и чрезмерной похвалы
8.	Интенсивно развивается способность к абстрактному мышлению	Успешность применения при обучении технике подхода с выделением главных моментов концентрации внимания

№ п/п	Возрастные особенности занимающихся 10–15-летнего возраста	Рекомендации по организации занятий
9	В начале возрастного периода 11–12 лет преимущественно развиваются психомоторные и перцептивные качества	Развитие психомоторных качеств характеризуется интегральным периодом, в котором успешно развиваются основные физические качества (у девочек 11–13 лет, у мальчиков 12–14 лет) Перцептивные качества развиваются через самооценку и оценку других людей. Усиливается коллективное взаимодействие в спортивной группе
10	Ближе к концу возрастного периода в 13–14 лет совершенствуются качества интеллектуальной сферы	Интеллектуальные качества совершенствуются путем решения тактических задач, анализа техники изучаемых упражнений
11	Перестройка мотивационной сферы, наполняются новым смыслом уже существующие мотивы	Активизировать мотивы занятий дзюдо. Усилить значимость мотивов здоровья, личного и физического самосовершенствования
12	Появляется профессиональная направленность интересов и жизненных планов	Применять средства инструкторской и судейской практики, обеспечивать профориентационное воздействие на занимающихся
13	Происходит перестройка личностной сферы, самосознания	Усиливать воздействие патриотического воспитания, формировать гражданственность

**Основы методики спортивно-оздоровительных занятий  
с учетом возрастных особенностей в спортивно-оздоровительных группах  
(по Т.Ю. Круцевич, 2003; переработано, дополнено)**

№ п/п	Возрастные особенности занимающихся 16–17-летнего возраста	Рекомендации по организации занятий
1.	Заканчивается процесс окостенения большей части скелета. Утолщаются и укрепляются кости скелета. Пропорции тела приближаются к показателям взрослых	Методика проведения занятий приближается к методике занятий со взрослыми спортсменами. Динамика нагрузок достигает уровня спортивной тренировки
2.	У девушек и юношей отмечается большая разница в развитии мышечного аппарата, у юношей она увеличивается равномерно. У девушек в меньшей степени развита масса мышц рук и плечевого пояса, в большей – мышц таза. У многих девушек масса мышц примерно на 13% меньше, они уступают в силе юношам	При занятиях с девушками избегать упражнений, вызывающих повышенное внутрибрюшное давление. Это упражнения с задержкой дыхания, натуживанием, подниманием тяжестей, прыжков в глубину
3.	Масса сердца у девушек на 10–15% меньше, чем у юношей. Частота сердечных сокращений выше, чем у юношей, дыхание чаще, а жизненная емкость легких на 1 л меньше	Содержание занятий, дозирование нагрузок и оценка физической подготовленности дифференцируются в зависимости от пола
4.	Завершается развитие ЦНС. Процессы возбуждения и торможения уравниваются. Увеличивается способность мозга к анализирующей и синтезирующей деятельности. Занимающиеся способны выполнять упражнения на основе только словесных указаний преподавателя	Необходимо развивать способность к самостоятельному анализу техники дзюдо, других физических упражнений, опираясь на знания занимающихся, полученные в процессе теоретической подготовки
5.	У юношей быстро увеличивается мышечная масса; эластичность мышц и их нервная регуляция находятся на оптимальном уровне, опорно-двигательный аппарат способен выдерживать значительные нагрузки	Используются высокие нагрузки и упражнения, требующие статических усилий. Характерны упражнения с отягощениями, которые выполняются с ускорением. Хорошо развиваются скоростно-силовые способности
6.	Продолжают увеличиваться масса сердца, скорость сокращений сердечной мышцы, минутный объем крови, улучшается нервная и гормональная регуляция сердечно-сосудистой системы	Создаются условия для развития общей и скоростной выносливости, что повышает работоспособность, способствует развитию волевых качеств
7.	Юноши и девушки очень чувствительны к восприятию своей внешности, сравнивают свои физические данные с данными ровесников	Необходимо формировать интерес и мотивацию к физическому и психологическому совершенствованию
8.	Юноши переоценивают свои силы, часто берут высокий темп при беге. Девушки недооценивают свои силы, не уверены в себе, особенно в упражнениях, требующих смелости и решительности, более эмоциональны и чувствительны	Обучать методам самоконтроля на занятиях. При длительных упражнениях интенсивность нагрузки не должна превышать 80–85% максимальной
9.	Увеличивается степень индивидуализации в интересах и способностях	Упрочивать интерес к занятиям спортом и поддержанию норм здорового образа жизни, гигиены, режима дня
10.	Продолжается формирование убеждений и ценностей	Пропаганда здорового образа жизни. Осознание ценности здоровья для дальнейшей учебной и трудовой деятельности
11.	Усиливается сознательная потребность в самоопределении	Направлять профессиональное самоопределение на интерес к профессии в сфере дзюдо: тренер, судья, преподаватель

### 2.2.2. Особенности методики работы со спортивно-оздоровительными группами

Эффективность занятий в спортивно-оздоровительных группах для занимающихся различного возраста зависит от реализации определенных требований к процессу подготовки:

- учета мотивов и интересов к занятиям физическими упражнениями;
- тесной связи предыдущих и последующих занятий, каждое занятие должно стать самостоятельной, но неотъемлемой частью системы занятий;
- организации самостоятельной деятельности занимающихся, обеспечивающейся последовательным формированием и закреплением умений и навыков, приемов самоконтроля и самовоспитания, изучения культуры движений, что необходимо для воспитания потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- обязательного использования преподавателем разнообразных организационных форм, средств, методов и приемов;
- достижением оптимальной двигательной активности у всех занимающихся на каждом занятии;
- обеспечением рациональных условий проведения занятий со стороны материальных, гигиенических, эстетических и морально-психологических требований к ним.

#### *Особенности методики обучения двигательным действиям*

В физкультурных занятиях с детьми школьного возраста большое значение имеет обучение технике физических упражнений. Формирование двигательных умений и двигательных навыков создает основу для дальнейшего совершенствования техники конкретного вида спортивной специализации. Важно стремиться к тому, чтобы дети с самого начала занятий овладевали основами техники целостного упражнения, не концентрируя при этом большого внимания на отдельных деталях техники.

Двигательная обучаемость детей достигает высокой степени. В научных исследованиях показано, что память на движения у детей с возрастом изменяется. Способность к запоминанию движений у детей быстро растет от 7 до 12 лет, а с 13 лет развитие двигательной памяти несколько замедляется.

Усвоение движений детьми часто происходит только после показа и объяснения. Им достаточно выполнить несколько попыток, чтобы освоить двигательное действие. Дети, как правило, проявляют повышенный интерес к спортивным движениям, и эту особенность преподаватель обязан широко использовать в своей работе.

Обучение технике физических упражнений осуществляется на основе известных методических принципов. Особое значение при этом имеют принципы доступности, систематичности, наглядности, а также сознательности и активности.

При обучении детей технике физических упражнений широко используются методы наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий, имитация, помощь преподавателя).

Немаловажная роль при обучении двигательным действиям отводится также словесным методам (объяснению, рассказу, комментарию, указанию и описанию).

Из методов упражнения преимущество отдается целостному методу. Расчлененный способ имеет вспомогательное значение. Велика также роль игрового метода, особенно при совершенствовании уже разученных движений.

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

Следует также учитывать, что чем меньше возраст ученика, тем большую роль в процессе обучения технике движений играет методика обеспечения наглядности. Занимающиеся по-прежнему склонны к подражанию, а способность к осмыслению, анализу, синтезу все еще несовершенна. Роль слова в процессе обучения технике движения в какой-то мере уступает эффекту непосредственного показа.

Особенно велико значение образцового показа упражнения, что объясняется широкими возможностями зрительного восприятия человека в данном возрасте. При внимательном наблюдении занимающийся фиксирует как целостную картину упражнения, так и отдельные его части, направление движения, его скорость. Показ может осуществляться преподавателем или другим занимающимся, а также путем демонстрации видеосъемки. При показе упражнения детей следует располагать так, чтобы они хорошо видели упражнение. Наиболее оптимальным расстоянием между показываемым упражнением и занимающимися является дистанция от 3 до 10 метров. Очень близкое расстояние затрудняет целостное восприятие упражнения, а более далекое — препятствует восприятию деталей упражнения.

### *Методическая сущность использования словесных и наглядных методов*

1. Наилучший эффект достигается при сочетании показа и объяснения. Показ без использования словесных методов ограничивает интеллектуальное развитие детей, ведет к подражанию, что затрудняет реализацию принципа сознательности и активности.

2. Обучение только с помощью словесных методов является менее эффективным, в этом случае затрудняется формирование полноценных двигательных представлений, возможно появление серьезных ошибок в технике движений.

3. С увеличением возраста занимающихся значимость наглядных методов при обучении движениям постепенно снижается, а словесных методов – возрастает.

### *Особенности методики воспитания физических качеств*

Воспитание физических качеств у занимающихся имеет свои особенности.

**Скоростные способности.** Быстрота является самым трудно тренируемым физическим качеством человека. Своевременное начало его развития является для тренера-преподавателя важнейшей задачей. Если будет упущен период благоприятного развития скоростных способностей, то хороших результатов достигнуть уже будет просто невозможно.

Для развития скоростных способностей лучшим возрастом является период с 8 до 15 лет. У детей 8–11 лет имеются хорошие возможности для развития частоты движений (темпа). Именно темп движений является главным фактором при проявлении скорости. В возрасте 12–15 лет скорость выполнения движения (например, скорость выполнения броска) происходит в результате возрастания скоростно-силовых качеств. В возрасте 8–11 лет в занятиях целесообразно применять преимущественно тренировочные средства и методы, развивающие частоту движений, в возрасте 12–15 лет – методика направлена на развитие скоростно-силовых способностей.

Эффективными средствами развития скоростных способностей являются подвижные игры и спортивные игры по упрощенным правилам, бег на короткие отрезки дистанции (от 10 до 30 м), эстафеты, прыжки, акробатические упражнения. Основными методами развития скорости движения являются повторный, игровой, а также соревновательный методы.

При развитии скоростных способностей у занимающихся преимущество должно отдаваться естественным упражнениям – бегу, прыжкам, метаниям. Специальные упражнения на развитие скорости следует применять реже, чем естественные движения. Наиболее эффективным упражнением для развития скорости является бег, в занятиях с детьми он должен проводиться в самых различных вариантах, лучше всего в процессе игры, где требуются внезапные ускорения, мгновенные остановки, повороты. Присущие играм эмоциональность и борьба за победу заставляют проявлять значительные усилия, что способствует развитию скоростных способностей. Игровой материал должен занимать примерно половину общего времени занятий с детьми в возрасте до 10–11 лет.

Для развития скорости движения широко используются различные упражнения в размахиваниях, метании легких предметов, отталкиваниях, поворотах. Всегда требуется выполнять упражнения с максимальной скоростью. Упражнения на скорость следует выполнять кратковременно (6–8 с) в виде нескольких повторений с интервалами отдыха 5–6 мин, вполне достаточном для восстановления.

**Сила.** Развитие силы целесообразно осуществлять осторожно и постепенно. У занимающихся в возрасте до 12–14 лет надо исключить значительные статические напряжения и упражнения, связанные с натуживанием (задержкой дыхания). Из статических упражнений силового характера можно использовать простые висы и упоры, отягощенные собственным весом тела (удержание своего тела или его отдельных звеньев в различных положениях).

При развитии силовых способностей у детей особое внимание следует уделять развитию жизненно важных мышечных групп: мышцы живота и туловища, верхних и нижних конечностей. При занятиях с девочками также важно предлагать упражнения на укрепление мышц рук, плечевого пояса и туловища.

В школьной практике работы со спортивно-оздоровительными группами рекомендуются незначительные отягощения. Эти упражнения желательно выполнять с большой скоростью для совершенствования скоростно-силовых особенностей. Обычно в 8–10 лет занимающиеся в состоянии упражняться с отягощениями, равными 20%, а в возрасте 12–13 лет до 40% от своей массы тела. С девочками целесообразно использовать упражнения с небольшими отягощениями – набивные мячи, легкие гантели, упражнения на гимнастической стенке, прыжки, приседания.

**Выносливость.** Это качество является жизненно необходимым. Обычно занимающиеся слишком поздно начинают упражняться на выносливость, что считается серьезным недостатком, не достигается необходимое всестороннее физическое развитие человека, не обеспечивается постепенная подготовка организма занимающихся к дальнейшим тренировочным нагрузкам.

Средствами развития общей выносливости у занимающихся являются подвижные и спортивные игры, ходьба и бег умеренной интенсивности, плавание и любые другие циклические упражнения.

Среди методов развития общей выносливости преимущество отдается равномерному, переменному, а также игровому методам. Различные варианты повторного и интервального методов при развитии выносливости применять не рекомендуется из-за их сильного воздействия на растущий организм.

При применении равномерного и переменного методов развития выносливости следует исключать однообразие и монотонность. Частое чередование средств и методов в занятиях – одно из необходимых условий. При этом можно эффективно повышать физическую работоспособность занимающихся. Скудные занятия, свойственные развитию выносливости, нередко вызывают потерю интереса. Физические нагрузки на выносливость должны строго соответствовать возрастным особенностям занимающихся. Тренер-преподаватель обязан придерживаться важного правила: «Лучше недогрузить, чем перегрузить организм занимающихся».

Специальная выносливость развивается на базе аэробной выносливости. Средства и методы развития специальной выносливости применяются осторожно. Предпочтение отдается специально-подготовительным, а не соревновательным упражнениям. В случае применения интервального метода целесообразно несколько уменьшать интенсивность работы, а также увеличивать интервалы отдыха между повторными нагрузками.

И наконец, занятия на выносливость у занимающихся в спортивно-оздоровительных группах не должны быть частыми (не более 1–2 раз в неделю) и излишне напряженными.

**Гибкость.** Наиболее благоприятные возможности для развития гибкости у занимающихся младшего возраста (6–7 лет). В этот период гибкость достаточно легко улучшается. Типичным средством для ее совершенствования являются упражнения «на растягивание». При их выполнении амплитуда движений должна увеличиваться постепенно. Сигналом к прекращению выполнения движения (например, при тренировке «шпагата») является появление первых признаков боли.

Для развития гибкости наиболее ценными являются упражнения из гимнастики и упражнения с незначительными внешними отягощениями, выполняемые с большой амплитудой движений. Темп выполнения упражнений на гибкость обычно невысокий. Резкие движения и рывки недопустимы. Прирост гибкости происходит только при систематических занятиях и многократных повторениях.

**Координационные способности.** Координационные способности хорошо развиваются в период с 7 до 14–16 лет. Это связано с завершением биологического развития нервных механизмов, обеспечивающих совершенство двигательного анализатора, способностью мышц к расслаблению, точность движений, чувство равновесия.

### *Основные пути развития координационных способностей*

1. Систематическое обучение занимающихся новым движениям с постоянно изменяющимися и усложняющимися условиями.

2. Широкое применение приемов варьирования техники уже освоенных движений путем некоторого изменения ее отдельных характеристик.

3. Постоянное использование упражнений, требующих тонких дифференцированных усилий (путем контрастных заданий).

4. Обучение технике расслабления в процессе выполнения любых физических упражнений, в том числе ациклического характера.

5. Обучение двигательным действиям, особенно у занимающихся в младшем возрасте, не обязательно доводить до уровня навыков. Зачастую целесообразно ограничиться формой умения, а в дальнейшем, по мере развития физических качеств, перевести его в форму навыка.

6. Обучение занимающихся управлению пространственными, временными, динамическими характеристиками движений при выполнении физических упражнений. Обучение элементам последовательных и одновременных усилий, использование необычных связей и комбинаций; совершенствование чувства пространства, времени, соперника.

### *Особенности методики работы с занимающимися в спортивно-оздоровительных группах 6–9 лет*

#### *Методика организации занятий*

При работе с занимающимися упражнения необходимо подбирать так, чтобы они были направлены на обучение двигательным действиям, активно способствовали укреплению здоровья и гармоничному физическому развитию, развивали физические качества, формировали правильную осанку и обеспечивали становление «школы» движений.

Занятие в спортивно-оздоровительной группе разделяется на три части: подготовительную, основную, заключительную. В нем решаются оздоровительные, воспитательные, образовательные задачи. В процессе занятия при рациональном планировании нагрузки в подготовительной части, частота сердечных сокращений увеличивается на 10–15% по сравнению с исходным уровнем. Во время основной части занятия, после выполнения основных видов упражнений на 40–50% (в подвижной игре на 60–70%) от исходного уровня. В заключительной части занятия показатели частоты сердечных сокращений снижаются.

#### *Содержание спортивно-оздоровительного занятия*

1. Ходьба с различными заданиями, бег в среднем темпе, ходьба с восстановлением дыхания, общеразвивающие упражнения.

2. Выполнение основных движений (двух-трех). Они должны различаться по своему влиянию на организм занимающихся, например упражнения прыжковые, акробатические, упражнения в парах.

3. Подвижная игра, направленная на изучение и совершенствование ранее освоенных движений.

4. Занятие заканчивается бегом в медленном темпе, ходьбой, упражнениями на гибкость и расслабление мышц.

Средства, применяемые в занятиях, включают: ходьбу и бег; упражнения на равновесие, ориентирование в пространстве; имитационные и акробатические упражнения; упражнения в висах, упорах, лазании, прыжках; общеразвивающие упражнения; подвижные игры, эстафеты. Для воспитания личностных качеств занимающихся применяются средства нравственной, эстетической, интеллектуальной подготовки. Основы теоретических знаний формируются у занимающихся в соответствии с технологиями обучения здоровью и планом теоретической подготовки.

### *Физическая подготовка*

Развитие физических качеств у занимающихся 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 6–7 лет составляет 30–35 м; число повторений прыжков 10–12 раз; продолжительность непрерывного интенсивного бега до 30–35 с. Для развития быстроты рекомендуется разнообразие применяемых упражнений, их необходимо повторять в различных условиях, усложняя или упрощая задание. Развивать 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 предметов различной формы (надутые 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.

**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 упражнений 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) мышечные 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 распределять 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.

### *Техническая подготовка*

Обучение технике движений направлено на формирование у занимающихся базовой «школы» движений. Рекомендуются применение двигательных заданий с предметами (мячами, обручами, скакалками), различных видов общеразвивающих упражнений. Постепенно повышается применение метода указаний, словесных заданий, кратких объяснений, оценок качества выполнения заданий.

### *Воспитательная работа с занимающимися*

Основой воспитания для занимающихся младшего возраста является нравственное воспитание.

Оно реализуется в следующих направлениях:

- формирование навыков поведения, необходимых для выполнения занимающимися;
- воспитании трудолюбия;
- заинтересованности в результатах занятий, усилении интереса и потребности к систематическим занятиям;
- повышение способностей к восприятию переживаний окружающих, необходимость проявления сочувствия;
- организация коллективной деятельности в спортивной группе.

С занимающимися младшего возраста роль преподавателя при проведении спортивно-оздоровительных занятий заключается в организации и непосредственном участии в выполнении упражнений, проведении игр и эстафет.

## 2.3. КОНТРОЛЬ ЗА СОСТОЯНИЕМ ЗДОРОВЬЯ ЗАНИМАЮЩИХСЯ

При проведении спортивно-оздоровительных занятий обязателен постоянный контроль состояния здоровья, деятельности и поведения занимающихся. Контролем тренера-преподавателя должны быть охвачены все занимающиеся при помощи общедоступных методов: наблюдения за дыханием и пульсом, окраской кожных покровов, потоотделением, координацией движений, состоянием внимания, изменением работоспособности. Важно принимать во внимание жалобы занимающихся на ухудшение самочувствия.

### 2.3.1. Педагогический контроль

Цель педагогического контроля на спортивно-оздоровительном этапе – определение эффективности применяемых воздействий (средств, методов, нагрузок) на организм занимающихся (состояние здоровья, физическое развитие).

Если в результате проведенного контроля выясняется, что факторы воздействия стимулируют позитивные изменения в подготовленности занимающихся, значит учебно-тренировочный процесс проводится рационально. В случае недостаточности положительных тенденций необходимо корректировать систему педагогических воздействий.

К основным методам педагогического контроля относятся: педагогическое наблюдение, опросы, беседы, прием нормативов, тестирование, результаты соревнований, хронометрирование занятий, определение динамики нагрузки по частоте сердечных сокращений.

#### *Педагогический контроль выявляет:*

- готовность занимающихся к реализации задач подготовки. Применяется педагогическое наблюдение и тестирование уровня физической подготовленности;
- динамику функциональных сдвигов в организме занимающихся. Определяется с помощью физиологических и психологических тестов (частота сердечных сокращений, физическая работоспособность, измерение артериального давления);
- интегральную оценку отдельного занятия (табл. ) или системы занятий (оценивается по приросту физических качеств, спортивных результатов).

*Таблица*

#### **Примерные критерии оценки содержания учебно-тренировочных занятий (по В.Г. Бауэр, 2003)**

№ п/п	Критерии	Оценка
1.	Постановка задач тренировки (примерный перечень)	Повышение функциональных возможностей занимающихся. Воспитание физических качеств. Формирование двигательных умений, навыков. Обучение (совершенствование) технике движений. Формирование нравственных качеств и др.
2.	Специализированность тренировочного занятия (мин)	Специфические упражнения. Неспецифические
3.	Направленность тренировочных нагрузок (мин)	Аэробная – до 155; смешанная – 156–187; анаэробная – 188 и выше
4.	Выполнение упражнений в зонах интенсивности (ЧСС, уд./мин)	I низкая до – 130; II средняя – 131–155; III большая – 156–175; IV высокая – 176–187; V максимальная – 188 и выше
5.	Средняя относительная интенсивность (ЧСС)	Пульсовая стоимость тренировки
6.	Двигательная плотность тренировки	Продолжительность тренировки (мин); выполнение упражнений (мин); плотность (%)

### *Виды педагогического контроля в спортивно-оздоровительных группах*

**1. Предварительный контроль** обычно проводится в начале учебного года для изучения состава занимающихся. Для этого устанавливается состояние их здоровья, определяется физическая и другие виды подготовленности, выявляется их готовность к предстоящим занятиям. Проведение такого контроля позволяет конкретизировать задачи спортивно-оздоровительной работы, наметить средства, методы и формы занятий и предполагаемые в конце года результаты.

**2. Оперативный контроль** предназначен для определения тренировочного эффекта в рамках отдельного занятия по критерию состояния организма занимающихся (частота дыхания, работоспособность). В спортивно-оздоровительных занятиях этот вид контроля применяется для оперативного регулирования динамики нагрузки.

**3. Текущий контроль** используется для изучения реакции организма на нагрузку после занятия и позволяет определить восстановление работоспособности занимающихся. Результаты этого контроля дают возможность корректировать нагрузку для последующих занятий.

#### *Программа текущего обследования включает:*

- контроль за уровнем физической подготовленности с помощью методов антропометрии и педагогического тестирования с использованием специального комплекса контрольных тестов;
- контроль и коррекция средств, методов, объема и интенсивности тренировочных нагрузок: проводится с применением хронометража, пульсометрии; при анализе тренировочных нагрузок, после каждого тренировочного задания, регистрируется частота сердечных сокращений (ЧСС), посредством которой определяется физиологическая интенсивность и направленность тренировочных воздействий (табл. );
- ЧСС = 114–150 уд./мин – направленность преимущественно аэробная (1–4 зона);
- ЧСС = 156–174 уд./мин – направленность смешанная аэробно-анаэробная (5–6 зона);

*Таблица*

#### **Определение зоны мощности нагрузки (по шкале В. Сытника, Э. Матвеевой, 1970)**

Зона мощности	1	2	3	4	5	6	7	8
ЧСС (уд./10 с)	18–19	20–21	22–23	24–25	26–27	28–29	30–31	> 32

• ЧСС = 180 уд./мин и более – направленность анаэробная гликолитическая (7–8 зона).

Величина тренировочной нагрузки (ТН) в условных единицах определяется произведением времени работы на интенсивность по формуле:

$$A = t \times i,$$

где  $t$  – время работы по заданию (мин),  $i$  – интенсивность в баллах (соответствует зоне мощности выполняемой работы).

Расчет тренировочной нагрузки в условных единицах проводится на основе данных табл.

Таблица

### Оценка тренировочной нагрузки в условных единицах

Нагрузка (усл.ед)	≤86	86–170	171–284	285–560	561–1105	≥1106
Оценка ТН	Очень малая	Малая	Средняя	Большая	Субмаксимальная	Максимальная

Для экспресс-контроля за адаптацией занимающихся к тренировочной работе и оперативной коррекции следующих заданий, перед каждым тренировочным занятием может рассчитываться индекс функционального состояния (ИФС). С этой целью перед началом занятия измеряется пульс, рост, вес и артериальное давление занимающихся.

Индекс функционального состояния (ИФС) определяется по формуле:

$$\text{ИФС} = \frac{700 - 3 \times \text{ЧП} - 2,5 \times \text{ДД} + (\text{СД} - \text{ДД} / 2 - 3,7 \times \text{В} + 0,28 \times \text{МТ})}{350 - 2,6 \times \text{В} + 0,21 \times \text{Р}},$$

где ЧП – частота пульса уд./мин; ДД – диастолическое давление; СД – систолическое давление; В – возраст; МТ – вес; Р – рост.

Оценка состояния занимающихся осуществляется по соответствующей шкале (табл. ).

4. **Этапный контроль** позволяет получать информацию о суммарном эффекте системы спортивно-оздоровительных занятий (за месяц, этап,

Таблица

### Шкала оценки диапазона значений индекса функционального развития (ИФС)

Уровень ИФС	Диапазон значений
Низкий	< 0,675
Средний	0,676–0,825
Выше среднего	0,826–1
Высокий	> 1

год). Результаты, полученные в ходе контроля, позволяют определить эффективность процесса подготовки. Для этого применяются нормативы по физической подготовленности.

**5. Итоговый контроль** обычно проводится в конце учебного года для определения успешности выполнения учебной программы, качества решения поставленных задач по различным критериям подготовленности занимающихся.

### 2.3.2. Врачебный контроль

В спортивно-оздоровительных группах врачебный контроль проводится два раза в год. Основные задачи контроля:

- контроль за состоянием здоровья занимающихся;
- привитие гигиенических навыков;
- формирование привычки выполнения врачебных рекомендаций.

Регулярные медицинские обследования позволяют следить за динамикой показателей здоровья занимающихся. Проведение углубленного медицинского обследования (УМО) позволяет установить уровень здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.

#### *Критерии оценки состояния здоровья занимающихся, применяемые во врачебно-физкультурном диспансере (ВФД)*

##### 1. Показатели физического развития

###### а) обязательные:

- антропометрия (длина и масса тела, обхват грудной клетки, динамометрия, спирометрия);
- форма грудной клетки (деформация – «куриная», «воронкообразная», грудь «сапожника» и др.);
- форма ног (нормальная, Х-образная, О-образная);
- стопа (нормальная, уплощенная, полая);
- осанка (нормальная, лордоз, кифоз, сколиоз);

###### б) дополнительные:

- толщина жировой складки в 4-х точках, определение процента жировой массы;
- форма живота – нормальная, впалая, выпуклая, отвислая;
- оценка гармоничности развития по индексам или местным стандартам.

##### 2. Показатели физической подготовленности (по физическим тестам)

###### а) обязательные:

- подтягивание или сгибание рук в упоре лежа;
- бег на 30 метров;
- метание теннисного мяча на дальность;

- прыжки в длину, вверх, с места;
- бег в течение 1,5 минут;
- б) дополнительные:
  - статическая выносливость – упражнение «рыбка» или «угол»;
  - статическое равновесие на одной ноге – упражнение «ласточка» с закрытыми глазами;
  - гибкость – наклоны вперед, стоя на скамейке;
  - координация движений – бросок мяча в стенку с расстояния 1 метра, попеременно правой, левой рукой в течение 30 секунд;
  - силовая выносливость – количество седов из положения «лежа на спине».
- 3. Степень биологической зрелости (в баллах):
  - у дошкольников и младших школьников по количеству постоянных зубов;
  - у средних и старших школьников по вторичным половым признакам (по В.Г. Властовскому).
- 4. Уровень функционального состояния:
  - время задержки дыхания (пробы Штанге и Генчи);
  - ортостатическая проба;
  - нагрузочная проба (20 приседаний или 30 подскоков за 30 с);
  - двойное произведение  $(ЧСС \times АД_{сис}) \times 100$ ;
  - общая работоспособность с помощью степ-теста или велоэргометрии РВС 150-170 (по Абросимовой Л.Н.).
- 5. Показатели здоровья занимающихся:
  - общая заболеваемость (уровень и структура);
  - острая заболеваемость (уровень и структура);
  - заболеваемость в случаях, в днях на одного занимающегося;
  - доля учащихся, часто болеющих (%);
  - доля учащихся с отклонением в состоянии здоровья и хроническими заболеваниями (%);
  - доля учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к медицинским группам: основная, подготовительная, специальная (%);
  - доля учащихся, нуждающихся в оздоровительных мероприятиях (%).

### **2.3.3. Врачебно-педагогический контроль в занятиях спортивно-оздоровительных групп с детьми младшего возраста 6–7 лет**

Проводимый контроль разделяется на – предварительный, периодический, срочный.

Задача предварительного врачебно-педагогического контроля – определить состояние занимающихся и отнести их к соответствующей группе здоровья. Дети, имеющие основную группу здоровья, допускаются врачом-педиатром на спортивно-оздоровительный этап подготовки.

Задача периодического контроля — определить изменения, происходящие в физическом развитии, физической подготовленности, функциональном состоянии занимающихся под воздействием систематических занятий оздоровительной направленности.

Задача срочного врачебно-педагогического контроля — определить реакции организма занимающихся на физическую нагрузку, ее адекватность функциональному состоянию и возрастным особенностям.

*Углубленный способ оценки физического  
состояния дошкольников  
(по Т. Ю. Круцевич, 2003)*

1. Определить числовые значения следующих показателей:

- биологический возраст — определяют как отношение окружности головы (см) к длине тела (см), умноженное на 100;
- массоростовой индекс (МРИ, г/см) — рассчитывают как отношение массы тела (г) к длине тела (см);
- длительность острых респираторных заболеваний (ДОРЗ, дней в году) — определяют на основе данных индивидуальных медицинских карт дошкольного учреждения;
- частота сердечных сокращений, определенная на правой руке (ЧСС, уд./мин) — определяют пальпаторно на правой руке;
- плечевая дуга (ПД, см) — измеряют сзади как расстояние по дуге между плечевыми точками;
- частота дыхания (ЧД, цикл/мин) — определяют пальпаторно;
- индекс сутулости (ИС, %) — определяют как отношение ширины плеч [ширина плеч измеряется спереди и равна расстоянию по прямой между плечевыми точками (см) к плечевой дуге (см)], умноженному на 100;
- окружность грудной клетки (ОГК, см);
- холодовая проба — модифицированный тест Кайро–Подшибякина: измеряют исходную температуру стоп до охлаждения; используют слабое быстрое охлаждение стоп на 2–3 °С от исходной температуры в течение 4–5 с; определяют время восстановления исходной температуры.

2. Определение уровня каждого показателя и начисление баллов (табл. ): низкий уровень — 1 балл; ниже среднего — 2 балла; средний — 3 балла; выше среднего — 4 балла; высокий — 5 баллов.

Таблица

Оценка результатов тестирования детей 5–6 лет  
(по Т.Ю. Круцевич, 2003)

№ п/п	Тест	Уровень				
		Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
1.	Биологический возраст	> 51	49–51	44–48	43	< 43
2.	Массо-ростовой индекс	< 150	150–162	163–191	192–196	> 196
3.	Длительность острых респираторных заболеваний	> 24	19–24	7–18	5–6	< 5
4.	Частота сердечных сокращений	> 101	98–101	88–97	76–87	< 76
5.	Плечевая дуга	< 33	33	34–36	37–38	> 38
6.	Частота дыхания	> 26	24–26	20–23	18–19	< 18
7.	Индекс сутулости	< 76	76–79	80–84	85–91	> 91
8.	Окружность грудной клетки	< 54	54–55	56–58	59–60	> 60
9.	Холодовая проба	> 219	195–219	163–194	150–162	< 149

Таблица

**Коэффициенты, используемые при расчете показателей  
физического состояния детей 5–6 лет  
(по Т.Ю. Круцевич, 2003)**

№ п/п	Показатель	Коэффициент
1.	Биологический возраст	3
2.	Массо-ростовой индекс	1,7
3.	Длительность острых респираторных заболеваний	1,2
4.	Частота сердечных сокращений	1,0
5.	Плечевая дуга	0,9
6.	Частота дыхания	0,8
7.	Индекс сутулости	0,5
8.	Окружность грудной клетки	0,5
9.	Холодовая проба	0,4

3. Для получения конечных результатов по каждому тесту полученные баллы умножают на соответствующие коэффициенты (табл. ).

Для вычисления общей оценки в баллах по каждому тесту используют формулу:

$$O = B \times K,$$

где B – оценка результатов теста в зависимости от уровня физического состояния, балл; K – коэффициент.

4. Уровень физического состояния определяют как сумму полученных баллов (табл. ).

Для ускоренной оценки физического состояния тестирование проводят только по первым семи тестам (табл. ).

Таблица

**Оценка уровня физического состояния по 9 тестам  
(по Т.Ю. Круцевич, 2003)**

№ п/п	Уровень физического состояния	Сумма баллов
1.	Низкий	<10
2.	Ниже среднего	10–18
3.	Средний	19–27
4.	Выше среднего	28–36
5.	Высокий	>36

Таблица

**Оценка уровня физического состояния ускоренным способом  
(по 7 тестам)**

№ п/п	Уровень физического состояния	Сумма баллов
1.	Низкий	<7
2.	Ниже среднего	7–14
3.	Средний	15–21
4.	Выше среднего	22–28
5.	Высокий	>28

Таблица

**Средневозрастные показатели  
физической подготовленности детей 6–7 лет  
(по данным Г.П. Юрко, В.Г. Фролова, Е.Н. Вавиловой,  
Э.С. Вильчковского)**

№ п/п	Двигательный тест		Пол	6 лет	7 лет
1.	Бег, с	10 м с ходу	М	2,1	1,96
			Д	2,2	2,0
		30 м со старта	М	7,55	6,81
			Д	7,89	7,05
2.	Прыжок с места, см	в длину	М	98,1	116,9
			Д	90,5	113,4
		вверх	М	23,0	27,0
			Д	23,0	26,0
3.	Метание правой рукой теннисного мяча, м	М	9,87	12,36	
		Д	5,72	6,9	
4.	Челночный бег 3×10 м, с	М	11,5	10,5	
		Д	12,1	11,0	
5.	Обегание препятствий 10 м, с	М	5,6	5,0	
		Д	6,0	5,5	
6.	Расстояние в беге на выносливость, м	М	680,4	884,3	
		Д	659,1	715	

Тестирование физического состояния занимающихся может быть использовано для оценки эффективности оздоровительных мероприятий. Для этого используют показатели частоты сердечных сокращений (ЧСС). Нагрузка считается оптимальной, если ЧСС 6–7-летних занимающихся составляет 140–150 уд./мин. Если ЧСС выше указанной нормы, физическую нагрузку следует уменьшить.

Адекватность физической нагрузки можно определить по внешним признакам утомления.

Допустимая степень нагрузки характеризуется незначительным покраснением кожных покровов лица (выражение его остается спокойным); незначительной потливостью; несколько учащенным, но ровным дыханием; движения бодрые; задание ребенок воспринимает хорошо и правильно выполняет. Средняя степень утомления выражается в значительном покраснении кожных покровов лица, его напряженности; дыхание резко учащается; движения теряют координированность, четкость, появляются дополнительные лишние движения; дети жалуются на усталость. Значительное утомление проявляется в повышении потливости, снижении темпа и амплитуды движений; вялости или чрезмерной возбудимости; прекращении деятельности.

У занимающихся 6–7 летнего возраста показатели физического развития рекомендуется контролировать два раза в году (в октябре и в мае), а физическую подготовленность один раз в 2–3 месяца. По динамике этих показателей судят об эффективности программы занятий (табл. 25).

Оценку уровня физического состояния каждого занимающегося целесообразно использовать для определения рационального двигательного режима, целевой установкой оздоровительных занятий следует считать достижение выше среднего и высокого уровня развития отдельных показателей.

## 2.4. ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ СПЕЦИАЛИСТОВ

Педагогическая деятельность требует от человека определенной склонности, проявления психических и физических качеств, а также соответствующего личностного развития. Помимо этого, педагогическая деятельность требует наличия у человека хорошего здоровья, проявления речевых данных, уравновешенности нервной системы, способности выдерживать сильные раздражители, проявлять выдержку.

Личность тренера-преподавателя, его авторитет перед занимающимися играют огромную роль в достижении целей обучения, а еще больше — в воспитании. Авторитетность преподавателя может резко повышать уровень восприятия передаваемой им информации. Авторитет тренера-преподавателя более всего определяется его профессиональной компетентностью, отношением к делу, хотя не последнюю роль при этом играют и некоторые его личностные черты, а также внешняя привлекательность. Среди личностных качеств специалиста, способствующих его успеху в сфере физического воспитания и спорта, особо важное значение имеют: мужественность, настойчивость, решительность, способность соперничать чувствам своего подопечного (эмпатия), умение правильно оценить группу и организовать план ее работы, а при необходимости проявить и гибкость, найти более оптимальный путь отношений с учениками.

К числу профессиональных способностей тренера-преподавателя, работающего в спортивно-оздоровительных группах, относят:

- наличие педагогических способностей;
- мотивацию к работе и удовлетворенность такой работой;
- хорошее личное физическое состояние, позволяющее показать пример выполнения двигательного задания и достаточно высокий уровень соответствующей профессиональной подготовленности;
- личностные свойства и внешние черты, вызывающие симпатию у обучаемых;
- типологические черты, характеризующиеся силой, подвижностью и уравновешенностью основных нервных процессов.

Истинная профессиональная подготовленность и мастерство специалистов характеризуется педагогической техникой, включающей в себя педагогические знания, навыки и умения, педагогическое прогнозирование, воображение, склонность к педагогическому творчеству. У высококвалифицированного специалиста все это сочетается со специальными знаниями, навыками и умениями в области физической культуры. Он имеет общепедагогические знания и умеет их применять в конкретных разделах спортивно-оздоровительной работы.

Педагогическая техника предполагает:

- способность применять в практике дидактические принципы (сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности);
- умение учитывать требования принципов спортивной тренировки (цикличность, непрерывность, прогрессирующее тренировочное воздействие, возрастную адекватность педагогических воздействий).

В педагогическое мастерство специалистов входит умелое применение устных, наглядных и практических методов и приемов обучения с учетом конкретных учебных ситуаций. Выделяют также ряд специальных профессиональных педагогических умений, которыми в данном случае должен владеть хорошо подготовленный тренер-преподаватель: гностические умения, связанные с глубокими познаниями в области своей специальности; проектировочные умения, определяющие способность грамотно проектировать динамику прохождения учебного материала; конструктивные умения, связанные с планированием конкретного занятия; организаторские умения, позволяющие хорошо организовать какое-либо конкретное занятие, учитывая его особенности, состав учебной группы, наличие спортивного инвентаря; коммуникативные умения, определяющие установление позитивных контактов с обучаемыми.

Профессиональная педагогическая подготовленность специалиста предполагает также наличие у него психологического и педагогического такта. Черты психологического такта связаны с эмпатией, позволяющей понять чувства своего подопечного и установить с ним позитивные отношения взаимопонимания, взаимного доверия. В отношениях с группой или командой – это путь к хорошему психологическому климату. Черты педагогического такта определяют установление между преподавателем и его подопечными таких отношений, которые наиболее благоприятны для успешного решения учебно-воспитательных задач.

Имеется несколько характеристик поведения тренера-преподавателя, характеризующих черты педагогического такта в обращении к обучаемым:

- требовательность без грубости, надменности, высокомерия;
- естественность в общении, простота обращения, но без излишнего панибратства, обучаемый не должен забывать, что имеет дело с учителем, воспитателем;
- проявление скромности без притворства;
- внимание к своим подопечным, но также без его подчеркивания;
- юмор без грубых насмешек, советы без излишней навязчивости;
- умение выслушать, не перебивая, не отвлекаясь на другие проблемы, проявить интерес к собеседнику, к его мыслям.

Успешное достижение поставленных учебных, тренировочных и воспитательных целей свидетельствует о педагогическом мастерстве специалиста. Это особенно характерно для тех случаев, когда складывается какая-либо негативная ситуация, имеет место низкая мотивированность обучаемых к физическому совершенствованию, возникают организационные, материальные сложности, но учебные вопросы все равно решаются.

Педагогическое мастерство органически связано с педагогической культурой специалиста. Он должен обладать высокой общей культурой, высокой нравственной, правовой и эстетической воспитанностью.

Специалистами, работающими со спортивно-оздоровительными группами, могут быть педагоги дополнительного образования и тренеры-преподаватели.

*Педагог дополнительного образования* выполняет ряд должностных обязанностей. Осуществляет дополнительное образование обучающихся (воспитанников), развивает их творческую деятельность. Комплектует состав спортивно-оздоровительной группы обучающихся и принимает меры по сохранению их в течение срока обучения. Обеспечивает педагогически обоснованный выбор форм, средств и методов работы (обучения), исходя из психофизиологической целесообразности. Обеспечивает соблюдение прав и свобод занимающихся. Участвует в разработке и реализации образовательных программ, несет ответственность за качество их выполнения. Отвечает за жизнь и здоровье воспитанников. Составляет планы и программы занятий, обеспечивает их выполнение.

Выявляет творческие способности обучающихся (воспитанников), способствует их развитию, формированию устойчивых профессиональных интересов и склонностей. Организует участие обучающихся в спортивно-оздоровительных массовых мероприятиях. Оказывает консультативную помощь родителям (лицам, их заменяющим), а также педагогическим работникам в пределах своей компетенции. Обеспечивает при проведении занятий соблюдение правил и норм охраны труда, техники безопасности и противопожарной защиты. Участвует в деятельности методических объединений и других формах методической работы. Повышает свою профессиональную квалификацию.

*Тренер-преподаватель образовательного учреждения* выполняет следующие должностные обязанности: осуществляет набор в спортивную школу, секцию, группу спортивной и оздоровительной направленности детей и подростков, желающих заниматься физической культурой и спортом и не имеющих медицинских противопоказаний. Проводит учебно-тренировочную и воспитательную работу. Использует разнообразные приемы, методы и средства обучения. Проводит отбор и спортивную ориентацию наиболее перспективных для дальнейшего спортивного совершенствования обучающихся. Обеспечивает повышение уровня физической, теоретической, морально-волевой, технической и спортивной подготовки занимающихся, укрепление и охрану здоровья в процессе занятий, безопасность учебно-тренировочного процесса. Содействует исключению случаев применения обучающимися различных видов допингов. Разрабатывает годовые и текущие планы подготовки. Ведет систематический учет, анализ, обобщение результатов работы. Использует в своей работе наиболее эффективные методы спортивной подготовки обучающихся и их оздоровления.

### 3. ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ ЗДОРОВЬЮ

Обучение здоровью – специально организованный, управляемый процесс активного, целенаправленного взаимодействия тренера-преподавателя и занимающихся, направленный на формирование у них знаний о здоровье, гигиенических умений и навыков, опыта оздоровительной деятельности и поведения, а также определенных личностных качеств.

Технологии обучения здоровью должны реализовываться с занимающимися спортивно-оздоровительных групп всех возрастов.

Основные задачи обучения здоровью:

- обратить внимание занимающихся на факторы, повышающие и ослабляющие эффект физических упражнений в процессе укрепления здоровья;
- усилить потребность в поддержании физического и психического здоровья организма;
- способствовать целенаправленному укреплению здоровья и поддержанию высокой физической и умственной работоспособности.

В спортивно-оздоровительных группах технологии обучения здоровью реализуются в следующих направлениях:

- программы обучения здоровью;
- оздоровительные средства и мероприятия;
- формы оздоровления организма в период летнего отдыха;
- содействие психическому здоровью личности.

#### 3.1. ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ ЗДОРОВЬЮ ЗАНИМАЮЩИХСЯ РАЗЛИЧНОГО ВОЗРАСТА

Содержание программы способствует ознакомлению занимающихся с признаками здоровья и способами профилактики заболеваний. Для занимающихся различного возраста предусмотрено изучение компонентов здоровья. Реализация программы способствует формированию представлений о здоровье и создает предпосылки для осознанного его сохранения и поддержания.

Программный материал может изучаться на теоретических занятиях или включаться в содержание практических. Контроль за уровнем усвоения производится в виде опросов (с занимающимися младшего и среднего возраста) и дискуссий (с занимающимися с 16 лет и старше).

### Средства обучения компонентам здоровья

Компонент здоровья	Содержание обучения	Педагогическая задача
<b>с занимающимися с 6-7 лет и старше</b>		
Физический	Различие между здоровьем и болезнью	Научить понимать и объяснять разницу
	Образ жизни, который укрепляет здоровье	Научить определять критерии
	Важность регулярного медицинского обследования	Научить объяснять необходимость выполнения рекомендаций врачей
Психический	Положительные качества человека	Научить описывать свои и чужие качества
	Поведение	Охарактеризовать приемлемое и неприемлемое поведение
	Эмоции в повседневной жизни и при занятиях спортом	Описать разнообразие эмоций
Рост и развитие	Основные части тела	Научить называть и описывать
	Органы чувств	Научить описывать виды информации, полученные каждым органом чувств
Питание	Пища	Научить перечислять
	Личные предпочтения в еде	Обосновать и проанализировать источники «полезной» пищи
	Роль завтрака в повышении работоспособности	Рассказать и обосновать необходимость регулярного питания
Профилактика вредных привычек	Необходимость применения лекарственных средств	Разъяснить случаи необходимости применения по рекомендации врача
	Опасность применения незнакомых веществ	Научить объяснять, почему опасно
	Перечень потенциально опасных веществ (алкоголь, никотин, кофеин)	Научить объяснять – почему именно эти вещества опасны для здоровья
Профилактика болезней	Инфекционные заболевания	Ознакомить с причинами возникновения

Компонент здоровья	Содержание обучения	Педагогическая задача
<b>с занимающимися с 8-9 лет и старше</b>		
Физический	Ответственность человека за свое здоровье	Ознакомить с преимуществами здорового человека
	Защита зубов и десен	Объяснить необходимость соблюдения гигиенических правил
Психический	Приятные и неприятные эмоции	Разъяснить основы самоконтроля
	Выражение эмоций	Охарактеризовать ответственное и безответственное проявление эмоций
Рост и развитие	Зрительные и слуховые анализаторы	Ознакомить с профилактикой заболеваний органов зрения и слуха
	Опорно-двигательный аппарат	Профилактика травматизма при занятиях в зале и на улице
Питание	Питательные вещества в рационе школьника	Объяснить какие из них рекомендуются для восстановления энергии после тренировочных занятий
	Индивидуальные и этнические различия в выборе пищи	Объяснить, чем это вызвано
Профилактика вредных привычек	Воздействие наркотических веществ на организм	Разъяснить невозможность сочетания активной жизни и приема наркотиков
	Воздействие алкоголя на человека	Объяснить влияние на умственную и двигательную деятельность
Профилактика болезней	Болезни желудочно-кишечного тракта, зубов, десен	Показать возможность профилактики при помощи гигиенических средств
	Привычки человека, влияние на предотвращение болезней	Охарактеризовать полезные привычки и показать пути борьбы с вредными привычками
<b>с занимающимися с 10-11 лет и старше</b>		
Физический	Индивидуальная потребность в движениях, отдыхе	Разъяснить негативное воздействие на организм гиподинамии и переутомления

Компонент здоровья	Содержание обучения	Педагогическая задача
Физический	Роль гигиены и санитарии в учебно-тренировочном процессе и быту	Объяснение понятия «чистота» спортивного зала, инвентаря, оборудования, формы для занятия
	Значение осанки для здоровья	Описать факторы, влияющие на формирование осанки
Психический	Поведение человека в коллективе	Разъяснить особенности взаимодействия в спортивном коллективе
	Сочувствие окружающим людям	Необходимость проявления сопереживания к людям, имеющим недостатки в состоянии здоровья
Рост и развитие	Пищеварительная система	Объяснить какие негативные воздействия несет нарушение режима питания
	Дыхательная система	Привести примеры положительного влияния физических упражнений на организм человека
Питание	Взаимодействие между питанием и развитием организма	Показать влияние питательных веществ на организм при выполнении упражнений на выносливость и силовую направленность
	Функции питательных веществ	Характеристика основных видов питательных веществ
Профилактика вредных привычек	Связь между приемом алкоголя и возникновением дорожно-транспортных происшествий	Привести примеры безответственного отношения к собственной жизни и безопасности окружающих
	Пассивное курение	Объяснить негативное воздействие курения на организм курильщика и окружающих людей
Профилактика болезней	Инфекционные и хронические болезни	Описать способы профилактики болезней
	Предотвращение травм опорно-двигательного аппарата	Сформировать требования к обязательному соблюдению техники безопасности на занятиях дзюдо и в быту

Компонент здоровья	Содержание обучения	Педагогическая задача
<b>с занимающимися с 12-13 лет и старше</b>		
Физический	Влияние физической подготовленности на здоровье человека	Привести примеры возрастного изменения физических качеств. Примеры спортивного долголетия
	Гигиенические требования к уходу за телом	Разработка совместно с занимающимися модели режима дня
Психический	Основные потребности человека (биологические и социальные)	Анализ основных потребностей занимающихся
	Взаимосвязь физического состояния и духовного здоровья	Понятие о механизме стресса и его воздействии на организм человека
Рост и развитие	Взаимосвязь деятельности систем здорового организма	Создать представления о надежности систем организма в борьбе с негативными факторами: экология, стрессы
	Функции системы кровообращения	Совместно с занимающимися выявить типы людей, склонных к заболеваниям системы кровообращения (по критериям здорового образа жизни)
Питание	Диета и показание к ее применению	Показать возможности регулирования массы тела при подготовке к соревнованиям
	Взаимосвязь питания и двигательной активности	Характеристика затрат энергии при различных формах двигательной активности
Профилактика вредных привычек	Разрушительное воздействие алкоголя и наркотиков на организм человека	Совместно с занимающимися проанализировать негативные изменения в физическом и личностном плане человека, вызванные приемом алкоголя и наркотиков
Профилактика болезней	Предотвращение болезней дыхательной системы	Проанализировать причины, вызывающие заболевания и описать способы профилактики
	Влияние стиля жизни на профилактику раковых заболеваний	Объяснить роль здорового образа жизни в профилактике заболеваний

Компонент здоровья	Содержание обучения	Педагогическая задача
<b>с занимающимися с 14-15 лет и старше</b>		
Физический	Самочувствие в учебной и спортивной деятельности	Охарактеризовать критерии физического утомления и объяснить феномен активного отдыха
	Поддерживание здоровья в подростковом возрасте	Перечислить способы профилактики заболеваний у подростков
Психический	Факторы риска для здоровья	Объяснить роль образа жизни людей в укреплении здоровья, ответственность за здоровье
	Воздействие сверстников на поведение	Анализ негативного воздействия сверстников на возникновение привычек, разрушающих здоровье. Роль спортивного коллектива в формировании позитивных привычек
Рост и развитие	Функции нервной системы в контроле поведения	Характеристика нервной регуляции у занимающихся различного возраста
	Типы телосложения	Разъяснить как влияют занятия спортом на телосложение занимающихся
Питание	Пищевой рацион для подростков, занимающихся дзюдо	Совместно составить пищевой рацион для занимающихся дзюдо
	Обмен веществ	Охарактеризовать воздействие занятий дзюдо на обмен веществ
Профилактика вредных привычек	Разрушительное воздействие наркотиков на личность человека	Анализ статистических данных о количестве наркоманов за последние 5 лет и динамика смертности от наркотиков
	Важность отказа от наркотиков и алкоголя для полноценной жизни человека	Показать несовместимость здоровья и приема наркотиков и алкоголя
Профилактика болезней	Болезни желудочно-кишечного тракта	Описать пути профилактики заболеваний
	Влияние стиля жизни на уменьшение риска заболеваний желудочно-кишечного тракта	Перечислить особенности влияния здорового образа жизни на снижение риска заболеваний

Компонент здоровья	Содержание обучения	Педагогическая задача
<b>с занимающимися с 16-17 лет и старше</b>		
Физический	Благотворное воздействие на организм регулярных спортивно-оздоровительных занятий	Охарактеризовать эмоциональное удовлетворение и физические изменения, происходящие в организме под влиянием систематических занятий
	Эффект здорового образа жизни	Объяснить и привести примеры немедленного и долговременного эффекта
	Разработка модели здорового образа жизни	Показать возможность соединения регулярной физической активности с индивидуальными здоровыми привычками
Психический	Взаимосвязь между физическим, духовным и социальным благополучием	Привести пример постановки жизненных целей личности и показать роль здоровья в их достижении
	Влияние окружающих людей на формирование здорового образа жизни	Провести беседу об отношении подростков к здоровому образу жизни, формированию потребности к его поддержанию
Рост и развитие	Действие гормонов в регуляции систем тела	Охарактеризовать возрастные изменения в организме подростков и описать возможную реакцию на физические нагрузки
	Гигиенические способы профилактики нарушений осанки и плоскостопия	Описать влияние осанки на здоровье человека и способы ее формирования в самостоятельных занятиях
Питание	Сбалансированное питание	Сообщение рекомендаций по сбалансированию пищевого рациона
	Требования к снижению массы тела перед соревнованиями без ущерба для здоровья	Обеспечение контроля за весом, регуляция питьевого режима

Компонент здоровья	Содержание обучения	Педагогическая задача
Профилактика вредных привычек	Применение антидепрессантов и их негативное влияние на организм	Описать способы борьбы с негативными воздействиями психических перегрузок с применением средств дзюдо
	Влияние кофеина на сердечно-сосудистую систему	Показать возможность профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы
Профилактика болезней	Способы предотвращения инфекционных заболеваний	Характеристика профилактики заболеваний
	Предотвращение хронических заболеваний средствами физической культуры	Сформировать представление о видах физической культуры (физическое воспитание, оздоровительно-рекреативная)

### 3.2. СОЗДАНИЕ ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Психическое здоровье человека – это состояние благополучия, полноценной психической деятельности, выражающееся в бодром настроении, хорошем самочувствии, активности. Воспитание личностных качеств способствует проявлению психического здоровья только в том случае, если качества проявляются гармонично.

Воспитание – это специально организованный и управляемый педагогический процесс формирования личностных качеств человека. Эффективность обеспечения психического здоровья занимающихся в спортивно-оздоровительных группах осуществляется при определенных закономерностях воспитания.

#### *Закономерности воспитательного процесса*

- Воспитание личности занимающихся происходит только при их включении в спортивно-оздоровительную деятельность.
- Воспитание есть стимулирование активности формируемой личности в педагогически организуемой деятельности.
- В процессе воспитания необходимо проявлять гуманизм и уважение к личности занимающихся, в сочетании с высокой требовательностью.
- Необходимо открывать перед занимающимися перспективы личностного роста, помогать им достигать успехов.
- Опирайтесь на положительные качества занимающихся.
- Учитывать возрастные и индивидуальные особенности.
- Воспитание эффективно осуществляется в коллективе и через коллектив.

Важным условием обеспечения психического здоровья человека является воспитание гармонично развитой личности. Для обеспечения гармонии логической и эмоциональной сфер занимающихся необходимо достижение единства воспитательных воздействий.

### 3.2.1. Воспитание личностных качеств

В ходе выполнения различных физических упражнений решается широкий круг задач социальной значимости, в частности формирование ряда личностных качеств. Это во многом происходит естественным путем на фоне коллективных действий, в условиях высокой ответственности за порученное дело перед командой, тренерами. Исходя из принципа развивающего обучения, задачи по формированию личностных качеств могут и должны ставиться наряду с достижением специфических целей физического воспитания, спортивной подготовки и физической рекреации.

При работе с занимающимися в спортивно-оздоровительных группах необходимо уделять внимание различным видам воспитания: патриотическому, нравственному, правовому, эстетическому и волевому.

**Патриотическое и нравственное воспитание** целесообразно рассмотреть в едином контексте.

Патриотическое воспитание сопровождается проявлением волевых качеств — мужества, смелости, решительности, дисциплинированности.

Нравственные качества личности — честность, благородство, скромность, коллективизм, стремление делать добро, помогать слабым, уважение общественных интересов и взаимное уважение занимающихся друг к другу являются составляющими культуры личности. Одним из нравственных качеств является ответственность. Она формируется при осмыслении, важности формирования здорового образа жизни и усиливает эту потребность. Основой формирования чувства долга является воспитание совести, честности.

Нравственное воспитание у занимающихся в спортивно-оздоровительных группах реализуется в нескольких направлениях:

- формирование нравственных чувств (коллективизм, самоуважение, чувство собственного достоинства, сопереживание к другим людям с желанием оказать помощь);
- внедрение в спортивный коллектив общественнозначимых нравственных норм и идеалов;
- формирование нравственных качеств.

У занимающихся старшего возраста нравственное воспитание преимущественно усиливает:

- формирование потребности в самоопределении (профессиональном и жизненном);
- упрочение умения отстаивать собственные моральные принципы и утверждение своих идеалов;
- обогащение нравственными знаниями и накопление опыта реализации нравственных принципов в человеческих взаимоотношениях.

**Волевое воспитание** направлено на повышение морального компонента воли. Оно формируется под воздействием идеи, значимой для коллек-

тива, общества. Волевая активность принимает характер целеустремленности.

В процессе целенаправленных воспитательных воздействий в ходе спортивно-оздоровительных занятий и других форм учебно-тренировочной работы должно происходить осознание:

- долга перед коллективом;
- благодарности своему тренеру;
- самоутверждения среди товарищей;
- ответственности перед государством.

В воспитании коллективизма у занимающихся необходимо формировать ценностные ориентации:

- восприятие целей спортивного коллектива как собственных;
- непротивопоставление себя коллективу в любой сложной ситуации;
- учитывание общественно полезной основы сплоченности спортивного коллектива.

Положительный эффект достигается на занятиях по физическому воспитанию, где решаются задачи формирования дисциплинированности учащихся. Усиливают проявление дисциплинированности — точность в начале и окончании занятия, соблюдение установленной формы обращения между преподавателем и обучаемыми.

**Правовое воспитание** в процессе занятий должно планироваться и проводиться в структуре учебно-воспитательного процесса. Содержанием правового воспитания является система воспитательных воздействий на сознание, чувства и волю воспитанного для передачи сведений о правовых нормах, упрочения позитивного отношения к правовым ценностям, формирования убеждений в справедливости законов и потребности неукоснительного их выполнения, выработки привычки законопослушного поведения.

Спортивно-оздоровительные занятия по дзюдо обязательно должны сопровождаться соответствующей правовой информацией. Все занимающиеся должны хорошо знать об ответственности за применение технических действий вне тренировок. Определенная информация о поведении спортсменов должна сообщаться тренером-преподавателем.

**Эстетическое воспитание в сфере физической культуры** достигается путем восприятия красоты тела спортсмена, гармонии высококоординированных движений. Сочетание четкого ритма и быстроты, эстетика спортивного достижения — все это прямо относится к области красоты. Эстетическое воспитание является неотделимым компонентом гармоничного развития современного человека, способного овладевать культурными ценностями, строить жизнь по законам красоты.

Целенаправленная реализация комплексного использования средств физического и эстетического воспитания в педагогическом процессе оказывает многообразное положительное воздействие на занимающихся. Физическое воспитание стимулирует возникновение многих эстети-

ческих переживаний, а эстетическое воспитание как бы «одухотворяет», облагораживает содержание и формы физического совершенствования.

Решение задач эстетического воспитания в процессе занятий физическими упражнениями связано с преодолением ряда трудностей, поскольку сложно определить его результативность. Комплексным показателем может служить повышение уровня эстетической воспитанности в двух направлениях: уровень эстетического сознания, то есть эстетических представлений, понятий, суждений и уровень эстетического поведения, поступков занимающихся.

Огромной эстетической ценностью обладают физические упражнения из дзюдо и других видов спорта. Истинная красота ярче всего проявляется в динамике. Умение владеть своим телом, выполнять упражнения легко, свободно, непринужденно, выразительно оставляет яркий след в развитии понимания красоты движения.

### *Средства эстетического воспитания*

1. Средства, непосредственно связанные с самой двигательной деятельностью. Это основные виды движений: ходьба, бег, прыжки, метания; общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов; это стрессовые упражнения; упражнения импровизационного характера – вольные гимнастические упражнения; средства противоборства – перемещения, «мягкие» падения, амплитудные броски. При выполнении таких упражнений активизируется и развивается творческое воображение занимающегося, который должен осмыслить характер движений; соотнести свои движения с темпом и ритмом поединка.

2. Специально вводимые средства искусства – просмотр видеофильмов о технике дзюдо и известных мастерах.

3. Общение с природой (походы, экскурсии, спортивные праздники, занятия физическими упражнениями в естественных условиях, закаливание).

4. Эстетическая обстановка занятий (оформление спортивных помещений с размещением плакатов с изображением технических действий дзюдоистов, комплексов общеразвивающих упражнений).

### **3.2.2. Формирование потребности самосовершенствования**

Потребность выступает как состояние личности, благодаря которому осуществляется регулирование поведения, определяется направленность мышления, чувств и воли человека. Процесс удовлетворения потребности самосовершенствования выступает как целенаправленная деятельность занимающихся. Сама потребность является источником активности личности.

Формирование потребности самосовершенствования у занимающихся спортивно-оздоровительных групп проходит в несколько этапов: на первом этапе осуществляется создание эталона поведения и деятельности, которому занимающийся хотел бы подражать; на втором этапе происходит самопознание и формирование самооценки; третий этап характеризуется целенаправленной работой над собой.

Тренеры-преподаватели должны знать, что у младших школьников самосовершенствование может осуществляться путем подражания (оно часто происходит подсознательно), занимающийся иногда даже не понимает, что копирует свой идеал. Необходимо помогать им в выборе «достойного» для подражания объекта.

### Этап формирования эталона

- Часто связан с выбором в качестве эталона человека, чем-то поразившего воображение занимающегося (известный спортсмен; знакомый, занимающийся дзюдо). Недостаток этого пути заключается в копировании поведения эталона (как положительных, так и отрицательных его качеств). Перенимание «чужих» привычек приводит к потере индивидуальности. Этот путь имеет место в практике занятий физическими упражнениями, но не является оптимальным.

- Формирование собирательного образа эталона. Проводится анализ качеств, актуальных для данного занимающегося. Сочетание личностных качеств не должно подавлять друг друга (например, твердость характера не должна снижать отзывчивость, доброту), как и сочетание физических качеств (например, сила не будет ограничивать гибкость). Такой путь формирования эталона более труден, но он обеспечивает формирование личностных качеств у занимающихся целенаправленно и осознанно.

- Важно знать, что образы идеальных личностей имеют у различных занимающихся неодинаковую устойчивость. В начале занятий дзюдо для многих из них эталоном является спортсмен-ровесник, побеждающий на турнирах. По мере повышения спортивного совершенствования, многие занимающиеся по уровню своей подготовленности «перерастают» эталоны детства. В результате устаревший эталон, вместо фактора самосовершенствования, становится тормозом в развитии личности спортсмена.

На основе знания об особенностях формирования эталона, преподаватель должен помогать занимающимся выбору в качестве идеала такого человека, который обладает непреходящими положительными качествами и достоинствами, чтобы занимающийся мог постоянно ориентироваться на этот эталон. Если занимающийся избирает себе эталон из ближайшего окружения, необходимо по мере его личностного роста способствовать переоценке им ценностей и замене одного эталона на другой.

## Этап самопознания и формирования самооценки

### 1. Приемы самопознания.

- Самонаблюдение (наблюдение самого занимающегося за своими поступками, деятельностью, переживаниями). Позволяет прогнозировать свое поведение при определенных эмоциональных состояниях и своевременно включать нравственный и моральный контроль для предотвращения нежелательных действий и поступков.

- Ретроспективное самопознание – это самонаблюдение за поведением и переживаниями на прошедшем отрезке времени.

- Опосредованное самопознание (сопоставление, сравнение) реализуется через сравнение себя с другими занимающимися в спортивной секции. Сопоставление себя с другими осуществляется в процессе общения, учебно-тренировочных занятий, участия в соревнованиях.

- Анализ собственных действий и поступков позволяет раскрывать причинно-следственную связь своих поступков, успехов и неудач. Дает возможность составить объективное мнение о своих личностных качествах, серьезности отношения к занятиям дзюдо. Необходимо при анализе поведения учитывать реальные, а не воображаемые поступки.

**2. Самооценка** должна помогать занимающимся критически относиться к своей личности, выявлять свои недостатки.

Для занимающихся младшего школьного возраста характерно проявление процессуально-ситуативного уровня самооценки. На данном уровне самооценки ребенок не устанавливает связи между своими поступками, успехами, неудачами и качествами личности. Он оценивает свое «я» лишь по отдельным непосредственным результатам деятельности. Достигнутый результат может быть следствием стечения обстоятельств (например, победа на соревнованиях внутри группы). Самооценка может быть необъективной: достигнутый результат не соответствует личностным качествам. Стихийность, противоречивость внешних ситуаций способствует неустойчивости самооценки (сегодня победил на соревнованиях, а завтра проиграл – значит, сегодня – волевой, а завтра – безвольный). На этом уровне развития самооценки у занимающихся наблюдается в основном самоисправление поступков: свершение одних или отказ от других.

У занимающихся 10–15-летнего возраста проявляется более высокий уровень самооценки.

**Качественно-ситуативный уровень самооценки** (11–13 лет) характеризуется тем, что занимающийся устанавливает прямолинейные связи между своими поступками, спортивными достижениями и личностными качествами: победил на соревнованиях – значит, целеустремленный, волевой. На этом уровне развития самооценки самовоспитание носит ситуативный характер. Самооценка еще неадекватна и неустойчива.

**Качественно-консервативный уровень самооценки** (13–15 лет) характеризуется разрушением прямолинейных, формальных связей между поступками, достижениями и качествами личности. Качество личности уже абстрагируется от конкретного поступка. Главную роль в самооценке принимает констатация уже достигнутого ранее уровня развития личности, а новые тенденции в собственном поведении еще недооцениваются. В результате самооценка консервативна и недостаточно объективна.

**Качественно-динамический уровень самооценки** часто проявляется в спортивно-оздоровительных группах у занимающихся 16–17-летнего возраста. Он характеризуется осознанием школьниками сложных зависимостей между поступками и качествами личности. Самооценка более объективна, динамична. Самовоспитание становится осознанным, планомерным и активным процессом.

Неадекватность самооценки может зависеть от особенностей личности. В одном случае занимающиеся переоценивают свои достоинства, в другом – недооценивают. Это связано как с воспитанием (самоуверенность или неуверенность в своих возможностях, качествах), так и с некоторыми свойствами темперамента и нервной системы, находящими выражение в уровне притязаний, то есть в трудности тех целей, которые ставит перед собой занимающийся.

Занимающиеся с завышенным уровнем притязаний переоценивают свои возможности, претендуют на высокие оценки со стороны окружающих, не имея для этого достаточных оснований. Справедливую оценку считают необъективной и, поэтому, негативно относятся к тем, кто ее дает. Поскольку причину своих неудач они видят не в самих себе, а в окружающих, «предвзято и необъективно к ним относящихся», они не считают нужным прилагать усилия для самосовершенствования.

Занимающиеся различного возраста с заниженным уровнем притязаний недооценивают себя, неохотно берутся за трудные дела, так как боятся неудач, служащих для них лишь подтверждением их невысокого мнения о своих возможностях, а не стимулом для дальнейшей работы над собой.

В связи с этим перед тренерами-преподавателями стоит важная задача – формирование у занимающихся адекватной самооценки и уровня притязаний. Расхождение в самооценке и достигаемых результатах может вызвать у занимающегося острые, аффективные переживания. Особенно тяжело переживают это расхождение подростки, у которых очень сильно выражено стремление к достижению тех целей, которые они для себя ставят.

Тренер-преподаватель, работающий в спортивно-оздоровительных группах, должен формировать у занимающихся адекватную самооценку средствами дзюдо и других видов спорта.

В случае заниженной самооценки, выявленной у занимающегося, необходимо организовывать учебно-тренировочный процесс так, чтобы

упрочивалась его уверенность в себе. Для этого создаются ситуации, в которых занимающийся может проявить себя через знание теории дзюдо, путем эталонного выполнения технического действия, оказанием помощи преподавателю при проведении занятия с занимающимися младшего возраста. Необходимо соблюдать принципы доступности и индивидуализации, чтобы занимающиеся качественно усваивали технику дзюдо и других видов спорта. Для занимающихся с заниженной самооценкой нужно избегать резкой критики и порицаний. Выявленные ошибки в поступках и поведении совместно с преподавателем объективно анализировать в доброжелательной форме. Замечать и отмечать положительные моменты в процессе занятий дзюдо. Настраивать занимающегося на повышение личных результатов по физической и технико-тактической подготовленности. Для таких занимающихся очень важно подчеркивать не только стремление к результату в спортивной деятельности, но и значимость самого участия в ней.

При завышенной самооценке для занимающихся можно моделировать такие ситуации, в которых он прогнозируемо не победит (борьба с более сильным соперником, игра в слабой команде). Необходимо подходить индивидуально к более подготовленным занимающимся – в учебно-тренировочном процессе предлагать им для изучения более сложные технические действия. Это позволит избежать им «легкого» успеха. В случае его возникновения занятия дзюдо для многих занимающихся теряют актуальность и «расхолаживают» их к дальнейшему совершенствованию. По возможности, их не надо ставить для совершенствования техники со слабыми физически и технически ребятами. Внимание занимающегося необходимо пересориентировать с выполняемого упражнения на способы достижения результата в соревнованиях или на качество выполнения технических действий для выполнения аттестационных требований. Достижение положительного результата при неполной реализации своих возможностей необходимо максимально строго оценивать и использовать порицание в этом случае.

Целенаправленные воспитательные воздействия на формирование самооценки становятся предпосылкой для самовоспитания занимающихся.

### **3.2.3. Организация самовоспитания**

В процессе спортивно-оздоровительных занятий самовоспитание должно развиваться последовательно, проходя через ряд этапов. Его содержание в первую очередь должно быть направлено на выявление занимающимися своих недостатков. Можно выявлять недостатки отставания положительных качеств от необходимых для общения и взаимодействия в коллективе. Или сравнивать развитие своих качеств с идеалом. В этом случае недостаток незаметен для окружающих и собственная инициати-

на в его коррекции играет ведущую роль. Иногда недостаток проявляется через наличие у занимающихся отрицательного качества. В таком случае требуется перевоспитание (формирование новых форм поведения).

### Разработка программы самовоспитания

У занимающихся младшего школьного возраста программа самовоспитания направлена на самоисправление негативных поступков, усиление потребности совершать хорошие (нравственные) поступки. Занимающиеся подросткового возраста программу самовоспитания строят в виде самообязательств (регулярно посещать тренировочные занятия, готовиться к аттестации, регулировать вес перед соревнованиями) или желания вырабатывать у себя конкретные личностные качества (настойчивость, трудолюбие). Занимающиеся дзюдо 16–17-летнего возраста могут в программе самовоспитания предусматривать основные линии поведения и систему поступков в различных условиях (тренировочных, соревновательных).

При разработке программы самовоспитания необходимо учитывать:

- *конкретность цели и необходимые средства для ее достижения.* Если ставится цель стать трудолюбивым, то средствами ее достижения становятся дополнительные самостоятельные занятия, старание и прилежность в процессе учебно-тренировочных занятий;
- *соизмеримость цели и реальных возможностей.* Если ставится цель систематического посещения занятий, а занимающийся хочет заниматься еще каким-либо делом (музыка, компьютерные игры), то эта цель тоже становится недостижимой. Или в случае, если спортсмен хочет побеждать в турнирах, но умеет выполнять мало технико-тактических действий;
- *избегание бессмысленных целей.* При контроле веса перед соревнованиями занимающийся стремится развивать волевые качества, ограничивая себя в пищевом рационе. Такая цель теряет смысл, если он перестает есть и пищу, необходимую для поддержания работоспособности организма;
- *нарушение правильного соотношения ближних и отдаленных целей.* Занимающийся стремится к получению более высокой аттестационной степени, слабо усвоив технические действия предыдущих КЮ.

Программа самовоспитания должна составляться при помощи тренера-преподавателя и включать в себя критерии успешности достижения цели, четкую программу работы, приспособление к изменяющимся условиям, правильную реакцию занимающегося, если возникают трудности реализации программы.

Занимающиеся для реализации требований программы могут использовать приемы самостимулирования. Для этого применяют **самоубеждение** (обоснование принятия того или иного решения, утверждение правильности своих поступков), **настройку** (придание себе уверенности и

оптимизацию психического состояния особенно при воспоминании случаев самостоятельного преодоления трудностей), **самовнушение** (укрепление веры в свои возможности, регуляция эмоционального состояния). Возможно также применение приемов **самопринуждения**. Применяется **самоосуждение** (недовольство своим поведением, самокритика), **самозапрещение** (добровольный отказ от собственных намерений).

Контроль результатов самовоспитания реализуется через **самоконтроль** (внутренний регулятор, повышающий управляемость собственным поведением). Овладение самоконтролем требует от занимающихся дзюдо волевых напряжений, проявлений **самообладания** (контролирование своих эмоциональных реакций). Для занимающихся дзюдо это очень важно, поскольку такой подход помогает преодолевать боязнь поражения, нерешительность в борьбе с более сильным соперником. Возможно применение самоотчетов (отчетов об отрезке самовоспитания). Промежуточные самоотчеты помогают устранять изъяны в программе самосовершенствования и дополнять ее.

### **3.2.4. Сплочение коллектива**

Спортивный коллектив – это группа занимающихся, объединенная совместной целеустремленной деятельностью и общей организацией этой деятельности. Сплоченный коллектив – важнейший фактор формирования личности занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе. Положительное влияние тем больше, чем сильнее вовлечены занимающиеся в коллективную работу.

#### **Стадии развития спортивного коллектива**

На первой стадии внутриколлективные взаимоотношения только складываются. Тренер-преподаватель еще поверхностно знаком с личностными особенностями занимающихся. На данной стадии необходи-

мо выявлять занимающихся, наиболее заинтересованных спортивно-оздоровительными занятиями, и поощрять этот интерес. Из этих занимающихся формируется актив спортивного коллектива.

Вторая стадия предусматривает поддержку активом справедливых требований тренера-преподавателя к другим занимающимся.

На третьей стадии большинство занимающихся осознанно выполняет коллективные задания и поручения, проникнуто интересом занятий спортом, дорожит своей репутацией в коллективе, гордится коллективными достижениями. На этой стадии коллектив обладает опытом успешной организации совместной спортивно-оздоровительной деятельности, выработаны определенные моральные критерии. Руководствуясь ими, коллектив предъявляет требования к каждому, требует подчинения коллективным интересам своевольных и капризных занимающихся.

Основным принципом формирования спортивного коллектива является нравственный принцип коллективизма. Приоритет интересов и целей коллектива преобладает над личными устремлениями занимающихся.

### **Методика воспитания спортивного коллектива**

1. Создание коллектива на основе привлекательных для занимающихся идеалов: доброжелательность, честность, стремление к результату, взаимопомощь.

2. Организация деятельности общественно значимой, интересной для каждого занимающегося и творческой (формирование навыков противоборства, составление демонстрационных комплексов из известных технических действий), художественного оформления деятельности (ношение символики спортивного клуба, коллективные ритуалы, традиции).

3. Построение самоуправления на принципах периодической сменяемости организаторов с целью включения всех занимающихся в общую деятельность (назначение дежурных для подготовки инвентаря, проведение разминки).

4. Отношения в коллективе, направленные на заботу, помощь, поддержку каждого занимающегося.

### **Средства, методы и формы воспитательной работы по сплочению спортивного коллектива**

**Во время активного отдыха** применяются следующие средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, кино, литература, театр, музей. **Методы:** убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение. **Формы организации:** совет команды, фотогазеты.

**В процессе учебно-тренировочных занятий** применяются такие средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение;

**методы:** убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение;  
**формы организации:** совет команды, совет тренеров-преподавателей, совет ветеранов спорта.

**В соревновательной обстановке применяются такие средства:** устная и наглядная информация. **Методы:** убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение. **Формы организации:** совет команды.

#### **Содержание воспитательной работы в спортивном коллективе**

1. Возрождение духовности граждан России.
2. Воспитание трудолюбия.
3. Воспитание преданности Родине.
4. Воспитание добросовестного отношения к труду.
5. Стремление к постоянному спортивному совершенствованию.
6. Стремление быть примером для воспитанников.
7. Формирование высоких нравственных принципов и морально-волевых качеств.
8. Воспитание на примерах мужества спортсменов старшего поколения.
9. Поддержание и развитие традиций, таких как прием новичков и проводы ветеранов спорта.
10. Создание истории коллектива.

#### **Недопустимо для специалистов при проведении воспитательной работы:**

- ограждение спортсменов от созидательной критики;
- низкая профессиональная квалификация тренеров-преподавателей;
- игнорирование повышения квалификации и слабая работа специалистов над приобретением знаний;
- нарушение дисциплины;
- недостаточная требовательность к спортсменам;
- отсутствие процессов толерантности (терпимости) к занимающимся, принадлежащим к различным религиозным конфессиям.

#### **Гуманизация соревновательной деятельности занимающихся дзюдо**

Под гуманизацией соревновательной деятельности понимается изменение форм проведения соревнований, направленное на повышение удовлетворенности состязательным процессом как тренера-преподавателя, так и занимающихся различного возраста.

Проведение соревнований среди младших юношей по регламенту взрослых спортсменов неприемлемо. Большие соревновательные нагрузки предъявляют высокие требования прежде всего к здоровью участников, как физическому, так и моральному.

Основное требование к соревновательной деятельности в спортивно-оздоровительных группах — это свобода в выборе предоставленных возможностей проявить себя. При этом важно получить преимущество над противником, которое будет признано как отдельная победа. В этом случае допустимо выявлять двух и более победителей. Успешность

соревновательной деятельности занимающихся следует оценивать по тому как они готовы самостоятельно действовать и принимать решения в изменяющихся условиях. Возможные критерии выявления победителей при проведении соревнований в спортивно-оздоровительных группах.

### Формы проведения соревнований среди занимающихся 10–12 лет

№ п/п	Достижение преимущества над противником	Победитель
1.	Проведение поединка по упрощенным правилам (касание татами любой частью тела, кроме стоп)	+
2.	Красивое проведение броска	+
3.	Считать в поединке проведение бросков, которые оцениваются только на «иппон» (возможно введение ничьей)	+
4.	Проведение «заказного» приема (название приема сообщается дзюдоистом арбитру и руководителю татами, но сохраняется в тайпе от противника или не сохраняется). При проведении «заказного» приема поединок останавливается и объявляется победитель	+
5.	Командные соревнования (команда может состоять из двух, трех и более человек)	+
6.	Соревнования по ката (демонстрация техники). По результатам соревнования присваивается квалификационная степень (КЮ)	+
7.	Соревнования на проведение переворотов в борьбе лежа и удержаний	+
8.	Соревнования по выполнению общеразвивающих упражнений (эстафеты, игры, конкурсы, показательные выступления)	+

В ходе соревнований подчеркивается красота ведения поединка, доброжелательность отношений между участниками. Каждый участник соревнований обязательно награждается.

Для занимающихся 10–11 лет в спортивно-оздоровительных группах рекомендуется участие в трех-четыре соревнованиях в год. Соревнования могут быть условными.

**Соревнование 1** – «первенство группы» по борьбе в партере. Группа условно делится на три части по массе тела занимающихся: легкие, средние, тяжелые. Борьба в партере проходит в соответствии с правилами дзюдо, но без удушающих захватов и с выполнением болевого приема «до прямой руки». Ориентировочные сроки проведения – декабрь–январь (занимающиеся должны иметь стаж занятий не менее 4–5 месяцев).

**Соревнование 2** — «первенство группы». Все занимающиеся разделяются на «условные» весовые категории (чтобы разница между дзюдоистами была не больше 2–3 кг). Соревнуются внутри категории по круговой системе в соответствии с правилами дзюдо. Ориентировочные сроки проведения — февраль–март (занимающиеся должны иметь стаж занятий более полугода). Оцениваются только присмы, проведенные на «оценку» иппон. Возможно введение ничьей. Ограничиваются действия в партере.

**Соревнование 3** — «первенство школы». В соответствии с «Положением о соревнованиях» занимающиеся разделяются на весовые категории. Ориентировочные сроки проведения — апрель–май (стаж занятий занимающихся составляет 7–8 месяцев). Оцениваются только приемы, проведенные на «оценку» иппон и ваза-ари. Введение ничьей. Ограничиваются действия в партере.

**Соревнование 4** — «Техническая подготовленность». Аттестация занимающихся на КЮ.

### 3.3. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ В РЕЖИМЕ ДНЯ

В системе спортивно-оздоровительных занятий выделяется ряд мероприятий с оздоровительной направленностью на организм занимающихся: гигиеническая гимнастика, закаливание, прогулки.

Эти виды оздоровительных мероприятий реализуются в рамках технологий обучения здоровью потому, что существует ежедневная потребность в их выполнении. Задача тренера-преподавателя — ознакомить занимающихся с содержанием мероприятий, провести пропаганду оздоровления организма. Для этого важно создать у занимающихся представление о необходимости самостоятельного и ежедневного укрепления здоровья и сформировать у них положительное отношение к оздоровительным мероприятиям.

#### 3.3.1. Гигиена

Одной из важных задач, решаемых на спортивно-оздоровительном этапе, является обогащение занимающихся гигиеническими знаниями и формирование у них навыков гигиены. В занятия с занимающимися младшего возраста необходимо включать теоретический материал о гигиенических нормах и требованиях. Регулярное выполнение гигиенических требований позволяет сохранять здоровье. Проводимые гигиенические мероприятия направлены на соблюдение занимающимися личной и общественной гигиены.

Гигиена занимающихся должна учитывать необходимость ежедневного выполнения следующих мероприятий:

- гигиена тела (основные правила ухода за зубами и деснами, уход за волосами и ногтями, купание и умывание);
- гигиена сна (потребность во сне занимающихся различного возраста, проветривания помещения перед сном);
- гигиена одежды и обуви (требования к одежде и обуви в зависимости от сезона, поддержание в чистоте одежды, обуви, спортивной формы);
- гигиена питания (основные правила здорового питания, возрастные нормативы объема блюд и время приема пищи).

Гигиенические знания должны формироваться у занимающихся в процессе спортивно-оздоровительных занятий и проявляться в поведении через полезные привычки соблюдения личной гигиены.

### Гигиеническая гимнастика

Гигиеническая гимнастика – это ежедневно выполняемый комплекс несложных физических упражнений, который применяется с целью укрепления здоровья, повышения работоспособности организма. Выполнение комплекса гигиенической гимнастики дополняет эффект от спортивно-оздоровительных занятий.

Преподаватели должны рекомендовать занимающимся в спортивно-оздоровительных группах выполнение разновидности гигиенической гимнастики – утренней зарядки. И обеспечивать потребность в регулярном ее выполнении, а также рекомендовать содержание упражнений и контролировать дозировку.

Выполнение занимающимися утренней зарядки позволяет решить некоторые оздоровительные задачи:

- способствует быстрому переходу организма от сна к бодрствованию;
- подготавливает организм к предстоящей двигательной активности;
- настраивает центральную нервную систему на рабочий ритм, улучшает кровоснабжение тканей, совершенствует координацию движений и другие позитивные изменения в организме.

Комплекс утренней гимнастики состоит из общеразвивающих упражнений, обеспечивающих всестороннее воздействие на организм занимающихся. Продолжительность утренней зарядки зависит от возраста занимающихся.

Упражнения комплекса утренней гимнастики выполняют в определенной последовательности. Начинают с упражнений, которые постепенно «тянут» организм в работу – с ходьбы и легкого бега. На это обычно отводится 1–2 мин. За ними выполняют упражнения типа «потягивание», на формирование осанки. Затем приступают к упражнениям, воздействующим на большие группы мышц всех частей тела (ног, плечевого пояса, живота, спины), после этого выполняют различного рода повороты и наклоны. За ними следуют упражнения более сложного характера (движения туловища

### Зависимость нагрузки в гигиенической гимнастике от возраста (по Г.П. Богданову, 1989; дополнено)

№ п/п	Возраст, лет	Продолжительность гимнастики, мин	Число	
			упражнений	повторений каждого упражнения
1.	6	4–5	4–5	2–4
2.	7–9	8–10	5–6	6–10
3.	10–11	10–12	6–8	8–16
4.	12–13	12–15	6–8	10–20
5.	14–15	15–17	8–10	16–26
6.	16-17 лет и старше	До 20	10–12	20–30

в сочетании с движениями ног и рук, приседания с движениями рук, выпады с наклоном туловища), которые оказывают еще более интенсивное влияние на деятельность мышечной системы и внутренних органов.

После этого занимающиеся дают мышцам небольшой отдых – выполняются упражнения на расслабление (разнообразные махи, круговые движения).

Следующими упражнениями утренней гимнастики должны быть прыжки, пробежки. Они значительно усиливают деятельность органов дыхания и кровообращения. Продолжительность прыжков в произвольном или заданном темпе до 20–30 секунд. Утренняя гимнастика заканчивается дыхательными упражнениями, упражнениями на расслабление и формирование осанки. Последовательность упражнений может быть несколько изменена.

Рекомендуется начинать упражнения в медленном темпе, затем постепенно ускорять. После упражнений с напряжением мышц, особенно если они интенсивные, полезно делать одно-два упражнения на расслабление (несколько потряхиваний, свободных махов руками и ногами на месте).

В комплексы утренней гимнастики для занимающихся спортивно-оздоровительных групп различного возраста следует обязательно включать упражнения на формирование осанки.

#### Примерные комплексы упражнений для занимающихся

##### *Комплекс 1 (для занятий в комнате)*

1. Ходьба, легкий бег (на месте или с передвижением).
2. И.п. – основная стойка; на счет 1 – руки вперед-вверх, правую ногу назад на носок; на счет 2 – и.п., на счет 3 – руки вперед-вверх, левую ногу назад на носок; на счет 4 – и.п.

3. И.п. — то же; на счет 1 — выпад правой ногой вперед; на счет 2 — и.п.; на счет 3 — то же левой ногой; на счет 4 — и.п.

4. И.п. — лежа на спине; на счет 1–2 — поднять ноги (согнутые или прямые); на счет 3–4 — и.п.

5. И.п. — упор стоя (с опорой на стол, стул); на счет 1 — согнуть руки; на счет 2 — и.п.

6. И.п. — то же; на счет 1 — правой ногой махи назад-вперед; на счет 2 — и.п.; на счет 3 — то же левой ногой; на счет 4 — и.п.

7. И.п. — ноги на ширине плеч, руки на пояс; на счет 1 — наклон вправо; на счет 2 — наклон влево.

8. Бег, переходящий в ходьбу.

9. И.п. — основная стойка; на счет 1–2 — руки вперед-вверх, подняться на носки; на счет 3–4 — и.п.

### *Комплекс 2 (для занятий на воздухе)*

1. Ходьба на носках, на пятках, на внешних и внутренних сторонах стопы.

2. И.п. — основная стойка; на счет 1 — шаг левой ногой вперед, руки в стороны; на счет 2 — правую ногу приставить, руки опустить; на счет 3 — и.п.

3. Ходьба в приседе («гусиный шаг»).

4. И.п. — лежа на спине на скамейке, руки в стороны; на счет 1–2 — круг правой ногой (вверх, вправо, и.п.); на счет 3–4 — круг левой ногой. Для более подготовленных занимающихся: на счет 1 — ноги вверх; на счет 2 — опустить ноги влево; на счет 3 — ноги вверх; на счет 4 — опустить ноги вправо; на счет 5 — ноги вверх; на счет 6 — и.п.

5. И.п. — упор лежа. Сгибание и разгибание рук.

6. И.п. — стоя ноги врозь, руки над головой, вращение туловища (сначала в правую, потом в левую сторону).

7. Прыжки со скакалкой с продвижением вперед.

8. Бег с ускорениями 200–300 м.

9. Спокойная ходьба.

Освоенные упражнения постепенно становятся легкими для занимающихся, интерес к ним снижается. Поэтому надо каждые 1–2 недели комплекс изменять. Новый комплекс не должен значительно отличаться от прежнего, чтобы не тратить много времени на изучение упражнений.

Для занимающихся 10–12-летнего возраста рекомендуется применение индивидуального подхода к содержанию комплекса утренней зарядки. Преподаватель может предложить занимающимся комплекс в зависимости от уровня их подготовленности или отличающиеся комплексы для мальчиков и девочек.

### **Примерный комплекс утренней зарядки для мальчиков**

1. В положении стоя, ноги на ширине плеч. Одновременное поднимание рук вверх, согласовывая движение с дыханием.
2. В положении стоя, попеременные движения руками вверх-вниз.
3. В положении стоя, попеременные наклоны туловища к правой и левой ноге.
4. Стоя, вращение прямых рук в плечевых суставах вперед-назад.
5. Стоя, руки на пояс, наклоны туловища вправо-влево.
6. Стоя, руки на пояс, круговые вращения головой (круги вправо-влево).
7. Стоя, руки за головой, наклоны туловища вперед.
8. Стоя, руки в «замке» вращения туловища вправо-влево.
9. Стоя на одной ноге, держась рукой за спинку, вращение свободной ноги в тазобедренном суставе (вперед-назад); то же со сменой ноги.
10. Стоя на одной ноге, держась рукой за спинку стула, приседание на правой ноге, левая вперед; то же со сменой ноги.
11. Сидя, ноги вместе, руки за голову, наклоны туловища вперед, повороты в сторону.
12. Лежа на спине, руки за голову, поднимание туловища до касания лбом колен.
13. Лежа на животе, руки за голову, поднимание туловища.
14. Упор лежа, отжимание на кистях, кулаках.
15. Приседания на носках.
16. Ходьба, выполнение дыхательных упражнений.

### **Примерный комплекс утренней зарядки для девочек**

1. Стоя, руки на пояс, наклоны туловища вправо-влево.
2. Стоя, руки в стороны, поочередное сгибание ног в коленном и тазобедренном суставах.
3. Стоя, руки в стороны, поочередное касание ладонью пола с поворотом туловища – «мельница».
4. Стоя, наклоны туловища вперед, ладонями касаться пола.
5. Стоя, руки на пояс, наклоны головы вперед-назад-вправо-влево.
6. Сидя, ноги врозь, поочередные наклоны к правой, левой ноге, в центр.
7. Сидя, руки за голову, поочередные касания локтями пола с поворотом туловища.
8. Лежа на животе, руки вперед, одновременное поднимание рук и ног.
9. Лежа на спине, поочередные вращения поднятыми вверх ногами.
10. Лежа на спине, руки вперед, прямыми ногами касаться пола за головой.

11. Лежа на спине, руки в стороны, поочередное касание пола с правой и с левой сторон поднятыми ногами.
12. Лежа на спине, положение группировки, перекаты вправо-влево.
13. Упор лежа на коленях, отжимания.
14. Стоя, поднятие ног попеременно, хлопок руками под ногой.
15. Стоя, держась рукой за стул, махи ногами попеременно вперед-назад.
16. Ходьба, выполнение дыхательных упражнений.

Для занимающихся 13–16-летнего возраста значение утренней зарядки изменяется, ее содержание может приближаться к самостоятельно проводимой тренировке. Упражнения выполняются с большей нагрузкой, время их выполнения доходит до 20–30 минут. В комплексы утренней зарядки входят общеразвивающие упражнения, оказывающие комплексное воздействие на организм и усиливающие отдельные группы мышц.

### Комплексы упражнений гимнастики (без предметов)

#### *Комплекс 1*

И.п. — основная стойка.

- На счет 1–2 — поднимаясь на носки, медленно поднять руки вперед и вверх; пальцы сжать в кулак, смотреть вверх, потянуться;
- 3 — опускаясь на обе стопы, с силой согнуть руки, прижав их к телу, кулаки к плечам, смотреть прямо;
- 4 — разогнуть руки вверх, прогнуться, смотреть вверх;
- 5 — соединяя стопы, присесть до отказа, ладони на бедрах, локти в стороны;
- 6 — выпрямиться, поднимая руки вперед и отводя их в стороны и назад до отказа (с рывком в конце движения), пальцы сжать в кулак;
- 7 — присесть до отказа, ладони на бедрах, локти в стороны;
- 8 — прыжком встать — ноги врозь, руки на пояс;
- 9 — разогнуть левую руку, отвести ее в сторону и до отказа назад (пальцы сжать в кулак), одновременно повернуть туловище налево, ноги с места не сдвигать, смотреть на кисть левой руки;
- 10 — повернуть туловище прямо, руки на пояс;
- 11 — разгибать правую руку и отводить ее в сторону и назад до отказа (пальцы сжаты в кулак), одновременно повернуть туловище направо, ноги с места не сдвигать, смотреть на кисть правой руки;
- 12 — повернуть туловище прямо, руки на пояс;
- 13 — резко наклониться вперед, коснуться пола руками, ноги прямые;
- 14 — выпрямляясь, поднять руки вперед и, отводя их в стороны и назад, прогнуться;

- 15 — резко наклониться вперед, коснуться пола руками, ноги прямые;  
 16 — выпрямляясь, сделать глубокий вдох и выдох.

### *Комплекс 2*

И.п. — основная стойка.

На счет 1—2 — с силой отвести плечи и руки до отказа назад, повернуть кисти, сжатые в кулаки, ладонями вперед и, поднимаясь на носки, движением в стороны медленно поднять прямые руки вверх, кулаки разжать, потянуться;

3 — опускаясь на обе стопы, с силой согнуть руки, кулаки к плечам, лопатки свести, смотреть прямо;

4 — широкий выпад влево с резким разгибанием рук в стороны и поворотом головы налево, пальцы разжать, ладони вниз;

5 — толчком приставить левую ногу к правой и с силой согнуть руки, прижав их к телу, кулаки к плечам, лопатки сблизить, смотреть прямо;

6 — сделать широкий выпад вправо с резким разгибанием рук в стороны и поворотом головы направо, пальцы разжать, ладони вниз;

7 — толчком приставить правую ногу к левой, с силой согнуть руки, прижав их к телу, кулаки к плечам, лопатки свести, смотреть прямо;

8 — прыжком поставить ноги врозь, руки вверх, ладони хлопком соединить над головой, туловище отклонить назад;

9 — резко наклониться вперед, руки между ног, колени не сгибать;

10 — выпрямиться, поднять руки вперед на высоту плеч, повернуть туловище налево и резким движением развести руки в стороны до отказа, пальцы сжать в кулак, ладони вперед, стопы с места не сдвигать;

11 — не останавливаясь, повернуть туловище направо и повторить наклон вперед, руки касаются пола;

12 — не останавливаясь, выпрямиться и повторить то же движение, что и на счет 10, только с поворотом туловища вправо;

13 — не останавливаясь, повернуть туловище налево и повторить наклон вперед, руки касаются пола;

14 — выпрямляясь, присесть до отказа, руки вперед, ладонями вниз, пальцы разжать;

15 — встать, руки вверх в стороны ладони внутрь;

16 — соединить ноги, сделать вдох, на выдохе опустить руки, принять основную стойку.

### *Комплекс 3*

1. Ходьба 100 м с упражнением в движении: на счет 1 — руки через стороны вверх, голову поднять; на счет 2 — руки через стороны вниз, голову в и. п. Повторить 10—12 раз.

2. Бег 400 м.
3. Ходьба 100 м с упражнением в движении: на счет 1-2 — руки вперед-вверх (вдох); на счет 3-4 — руки через стороны вниз (выдох). Повторить 6—8 раз.
4. И.п — руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки; четыре круговых движения вперед, четыре круговых движения назад. Повторить 4—6 раз.
5. И.п. — стойка ноги врозь, туловище наклонено вперед, руки в стороны. Повороты туловища влево и вправо. Повторить 12—16 раз.
6. И. п. — стойка ноги врозь, руки вверх. На счет 1 — присесть, руки опустить и отвести до отказа назад; на счет 2 — встать, руки поднять вверх, прогнуться. Повторить 8—10 раз.
7. И. п. — стойка ноги врозь, руки в «замке», вращение туловища. Повторить 8—10 раз.
8. И.и. — основная стойка. На счет 1 — упор присев; на счет 2 — прыжком принять упор лежа; на счет 3 — упор присев; на счет 4 — и.п. Повторить 6 раз.
9. И.п. — стойка ноги врозь, руки вперед, попеременные махи ногами. Повторить 6—8 раз.
10. Прыжки на месте на одной (попеременно), двух ногах. Повторить 10—12 раз.
11. Ходьба с ускорением 50—100 м.
12. Бег 1000 м в среднем темпе с замедлением в конце.
13. Медленный бег 200 м с переходом па ходьбу. При ходьбе дыхательные упражнения и на расслабление: на счет 1-2 — руки дугами назад, вверх (глубокий вдох); на счет 3-4 — расслабленно опустите руки к плечам и вниз, опустив при этом голову и плечи.

#### *Комплекс 4*

1. Ходьба 100 м с упражнением в движении: и.п. — руки в стороны; на счет 1 — руки вперед; на счет 2 — руки в стороны. Повторить 10—12 раз.
2. Бег 500 — 600 м.
3. Ходьба 100 м с упражнением в движении: и.п.— правая рука вверх, левая вниз, пальцы в кулаки, на счет 1-2 — два отведения рук назад; на счет 3-4 — то же, сменив положение рук. Повторить 8—10 раз.
4. И.п. — руки перед грудью. На счет 1-2 — два отведения рук назад; на счет 3-4 — разогнуть руки в стороны ладонями вверх с поворотом налево (направо), в конце движения сделать два рывка руками назад. Повторить 6—8 раз в разные стороны.
5. И.п. — ноги на ширине плеч. На счет 1 — присед, руки вперед; на счет 2 — и.п.; на счет 3 — присед, руки в стороны; на счет 4 — и. п. Повторить 8—10 раз.
6. И. п. — руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки. На счет 1-4 — круговые движения кистями вперед и назад. Повторить 4—5 раз.

Силовой вариант с гантелями 1,5–2 кг

7. И.п. – стойка ноги врозь, хват гантелей ладонями вперед. На счет 1 – согнуть руки в локтевых суставах; на счет 2 – и. п. Повторить 8–10 раз.

8. И.п. – ноги на ширине плеч, левая рука к плечу, правая вверх. На счет 1 – опустить правую руку к плечу, разогнуть левую вверх; на счет 2 – опустить левую руку к плечу, разогнуть правую вверх. Повторить 12–14 раз.

9. И.п. – основная стойка. На счет 1 – присед, руки вперед; на счет 2 – и. п.; на счет 3 – присед, руки в стороны; на счет 4 – и.п. Повторить 6–8 раз.

10. И.п. – выпад правой ногой вперед, руки вверх. На счет 1–3 – пружинистые приседания на каждый счет; на счет 4 – поворот кругом. Повторить 4–6 раз в разные стороны.

11. И.п. – стойка ноги врозь, руки вверх (гантели прижаты одна к другой). На счет 1 – наклон вперед с махом рук между ногами; на счет 2 – выпрямиться, руки вверх – прогнуться. Повторить 10–12 раз.

12. И. п. – ноги шире плеч, руки в стороны. На счет 1 – поворот туловища налево; на счет 2 – поворот туловища направо. Повторить 8–10 раз.

13. И.п. – основная стойка. На счет 1 – руки вперед-вверх; на счет 2 – наклон вперед, руки назад до отказа; на счет 3 – выпрямиться и присесть, руки вперед; на счет 4 – основная стойка. Повторить 6–8 раз.

14. И.п. – основная стойка, руки к плечам. На счет 1–4 – прыжки на правой (левой) ноге. Повторить 8 подскоков на каждой ноге.

15. Ходьба 100 м с упражнением на расслабление (без гантелей): на счет 1–2 – руки через стороны поднять вверх (вдох); на счет 3–4 – опустить руки вниз, наклонить голову (выдох). Повторить 6–8 раз.

16. Бег до 1500 м в среднем темпе.

17. Медленный бег и ходьба с упражнениями с глубоким дыханием; на счет 1–2 – руки назад-вверх, голову поднять (глубокий вдох); на счет 3–4 – руки через стороны опустить скрестно вниз, наклон туловища вперед, голову наклонить (выдох). Повторить 8–10 раз.

#### *Комплекс 5 (с амортизатором)*

1. И.п. – встать ногами на середину ленты, руками взяться за концы, локти прижать к бокам. На счет 1 – одновременно или поочередно согнуть руки в локтевых суставах; на счет 2 – и.п. Повторить 12–16 раз.

2. И.п. – встать ногами на середину ленты, ее концы держать кистями, согнуть руки к плечам. На счет 1 – выпрямить руки вверх; на счет 2 – медленно вернуться в и.п. Повторить 16–20 раз.

3. И.п. – встать ногами на середину ленты, руками взяться за ее концы. На счет 1–2 – руки в стороны (или вверх); на счет 3–4 – медленно вернуться в и.п. Повторить 12–16 раз.

4. И.п. — руки в стороны, лента за спиной. На счет 1 — свести прямые руки вперед (держать 5–6 с); на счет 2 — и.п. Повторить 6–8 раз.

5. И.п. — встать ногами на середину ленты, в приседе взяться руками за концы, руки к плечам. На счет 1 — принять основную стойку; на счет 2 — присесть в и.п. Повторить 16–20 раз.

6. И.п. — зацепить середину ленты за стопу согнутой ноги, концы ленты держать кистями. На счет 1 — разогнуть ногу вперед; на счет 2 — и.п. Повторить 14–16 раз обеими ногами.

7. И.п. — зацепить середину ленты за неподвижный предмет, взять ее концы в руки, поднять руки к плечам. На счет 1 — наклонить туловище вперед; на счет 2 — и.п. Повторить 14–16 раз.

8. И.п. — то же, что и в упражнении 7, руки в стороны. На счет 1 — повернуть туловище налево; на счет 2 — повернуть туловище направо. Повторить 14–16 раз.

9. И.п. — зацепить середину ленты за неподвижный предмет, руками держать концы ленты. На счет 1 — наклоняясь вперед, руки отвести назад; на счет 2 — и.п. Повторить 12–16 раз.

10. И.п. — то же, что и в упражнении 9. На счет 1 — присед, руки в стороны; на счет 2 — и.п.; на счет 3 — присед, руки назад (вверх); на счет 4 — и.п. Повторить 8–10 раз.

11. Ходьба, бег, в медленном темпе.

### *Комплекс 6*

Ходьба 100 м с упражнениями в движении.

1. На счет 1–2 — отвести прямые руки назад; на счет 3–4 — отвести прямые руки в стороны (ладони вверх); на счет 5–6 — отвести прямые руки вверх-назад. Повторить 6–8 раз.

2. И.п. — руки к плечам. На счет 1–4 — вращения согнутых рук вперед; на счет 5–8 — четыре вращения согнутых рук назад. Повторить 6–8 раз.

Медленный бег 400 м.

Упражнения на месте

1. И.п. — ноги на ширине плеч. На счет 1 — прогнуться, на счет 2–3 — пружинистые наклоны вперед; на счет 4 — и.п. Повторить 6–8 раз.

2. И.п. — выпад вперед, руки на пояс. На счет 1–3 — пружинистые приседания; на счет 4 — поворот кругом. Повторить 8–10 раз.

3. И.п. — стоя у опоры, туловище наклонено вперед, руки на уровне плеч. Попеременные движения стоп: подъем на пальцы и касание пятками пола. Выполнять 30 секунд в медленном и среднем темпе.

4. Семенящий бег, 2–3 раза по 30–40 метров в быстром темпе. Опорная нога выпрямляется полностью, стопы ног на грунт ставятся параллельно.

5. Бег скачками с приземлением на толчковую ногу, с высоким подниманием бедра. Повторить 2–3 раза по 40–50 метров.

б. 3–4 ускорения по 50–60 метров с параллельной постановкой стоп на линию.

Ходьба 200 м с ускорением. Бег 800 м за 4 мин, ходьба 200 м. Повторить 3 раза.

Ходьба 200 м с упражнением в глубоком дыхании и на расслабление: 1-2 – руки дугами вперед, вверх, прогнуться (вдох); 3-4 – через стороны руки вниз (расслабленно), голову опустите (выдох). Повторить 6–8 раз.

### **Средства восстановления**

Реализация технологий обучения здоровью предусматривает применение средств восстановления организма занимающихся.

Применение педагогических средств восстановления – использование различных форм активного отдыха, проведение учебно-тренировочных занятий на свежем воздухе, дополнение тренировочных занятий игровыми упражнениями. Средства восстановления должны подбираться преподавателем и спортивным врачом с учетом возраста занимающихся, характера и степени утомления, наличия необходимых условий и материальной базы.

Применение средств восстановления – рационального питания, различных видов массажа, бани (сауны).

Комплексное применение средств восстановления

### **Примерные комплексы основных средств восстановления**

№ п/п	Время проведения	Комплексы
1.	После утренней зарядки	Влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем, гигиенический душ
2.	После спортивно-оздоровительных занятий	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Индивидуальные комплексы средств, рекомендуемые индивидуально врачом. Примерно в следующих сочетаниях:</li> <li>• массаж, теплый душ;</li> <li>• сауна, массаж;</li> <li>• сауна, бассейн;</li> <li>• сегментарный массаж;</li> <li>• контрастный душ;</li> <li>• циркулярный душ, локальный массаж;</li> <li>• ножные ванны;</li> <li>• подводно-струевой массаж, дождевой душ;</li> <li>• общий массаж, сауна;</li> <li>• контрастная ванна, локальный массаж;</li> <li>• сегментарный массаж, теплый душ;</li> <li>• гигиенический душ</li> </ul>

### 3.3.2. Закаливание и рекреация

Закаливание — это постепенное приспособление организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды. В системе спортивно-оздоровительных мероприятий применяются различные виды закаливающих процедур: воздушные и солнечные ванны, обтирания, обливания, купания. Тренер-преподаватель должен знакомить обучающихся с содержанием и методикой этих процедур, проводить родительские собрания, посвященные закаливанию детей в домашних условиях.

**Воздушные ванны.** Закаливающий эффект достигается благодаря воздействию воздуха (возникает рефлекторное сужение и расширение кровеносных сосудов), что постепенно приводит к выработыванию механизма регуляции теплообразования и теплоотдачи. Этот механизм обеспечивает постоянство условий внутренней среды организма, повышает тонус мышц, выносливость сердечно-сосудистой системы. Все это содействует укреплению здоровья занимающихся.

Воздушные ванны делятся на теплые (20–30 °С), прохладные (14–20 °С) и холодные (6–14 °С). Весной и летом их проводят преимущественно в утреннее время, в местах, защищенных от ветра и прямых солнечных лучей, вначале при температуре не ниже +20 °С и не дольше 15 мин. Осенью и зимой — в комнате, при открытой форточке, сочетая с гимнастикой.

**Солнечные ванны.** Могут проводиться как специальная закаливающая процедура или в сочетании с физическими упражнениями и играми. Тренер-преподаватель спортивно-оздоровительной группы должен ознакомиться с материалами медицинского осмотра детей и получить заключение врача об индивидуальной дозировке. Загорают дети в движении или лежа, первые сеансы не должны продолжаться больше 5–10 мин (в зависимости от интенсивности солнечной радиации). Голову необходимо покрывать. При появлении у кого-либо из детей сонливости, повышенной раздражительности, головной боли сеансы временно прекращают или ограничивают — вместо прямой радиации используют рассеянную (во время воздушных ванн).

Солнечные ванны укрепляют здоровье занимающихся. Под влиянием солнечной радиации в организме образуются вещества, усиливающие невосприимчивость к инфекции.

**Обтирания.** В первое время рекомендуется растирать кожу сухим махровым полотенцем, сухой губкой или рукой, далее переходить к обтиранию кожи тканью или губкой, смоченной в воде температурой 28–30 °С. Ткань или губку отжимают, потом быстро проводят ею по шее, рукам, груди, животу, спине, ягодицам, бедрам, голени и стопам, после чего сильно растирают тело полотенцем, начиная от конечностей в направлении к сердцу (по путям кровеносных сосудов). При последующих обтираниях воду берут более низкой температуры.

**Обливания.** Их начинают водой на 2–3° выше, чем была при последних обтираниях. Через каждые 2–3 дня можно понижать температуру воды на 1–2°, но не допускать ее охлаждения ниже 15–17°C.

**Купания.** Условия, при которых можно начинать купания, зависят от возраста занимающихся

В дальнейшем пребывание в воде, даже при минимальной температуре, может быть постепенно доведено у занимающихся младшего возраста до 10–15 мин, среднего – до 15–20, старшего – до 20–25 мин. Чем холоднее вода, тем больше дети должны двигаться: плавать, играть в мяч. О степени охлаждения тела руководитель может судить по появлению «гусиной кожи», посинению губ, непроизвольному прижиманию рук к груди. Тренер-преподаватель обязан, не дожидаясь появления указанных признаков, после окончания установленного времени вывести всех из воды.

### Зависимость условий первых купаний от возраста (по Г.П. Богданову, 1989)

№ п/п	Возраст, лет	Минимальная температура, °С		Продолжительность купания, мин
		воздуха	воды	
1.	7–10	25–24	20	3
2.	11–14	23–22	18	5
3.	15–17	21–20	18	5

Особое внимание на процесс закаливания необходимо обращать при работе с занимающимися 6–7-летнего возраста. Обязательна консультация с врачом для определения содержания закаливающих процедур. Необходимо следить за состоянием организма занимающихся: не допускать переохлаждения, учитывать индивидуальные особенности. Воздушные, солнечные ванны и обливания для занимающихся 6–7 лет рекомендуется проводить при температуре в тени 16–18 °С. Закаливающие процедуры должны проводиться систематически.

Одним из средств закаливания и оздоровления является сауна. В некоторых детских дошкольных учреждениях, уже оборудованных саунами, возможно проведение в них занятий. Каждое занятие состоит из трех основных этапов. На первом этапе осуществляется гигиеническая подготовка, на втором – практическая деятельность, на третьем – охлаждение, отдых, самоанализ, определение результатов температурного воздействия, коррекция, обобщение.

Занятия в сауне содействуют воспитанию самостоятельности, формированию характера учащихся и коллектива, благоприятного психологического климата в нем. Сауна помогает оздоровлению организма, зака-

ливанию, улучшает психологическое состояние, снимает напряжение, утомление и переутомление, повышает адаптационные возможности организма. Для занятий в сауне занимающимся 6-7 лет необходимо медицинское разрешение. При заболевании или недомогании сауну посещать нельзя.

### Требования к закаливанию для занимающихся 6—7 лет

День применения ванн	Продолжительность воздушных ванн, мин	Продолжительность солнечных ванн, мин	Температура воды для обливания, °С
1-й	2	2	34
2-й	4	4	34
3-й	6	6	33
4-й	8	8	33
5-й	10	10	32
6-й	12	12	32
7-й	14	14	31
8-й	16	16	31
9-й	18	18	31
10-й	20	20	30
11-й	22	22	30
12-й	24	22	30
13-й	26	22	30
14-й	28	24	29
15-й	30	24	29
16-й	32	26	29
17-й	34	26	29
18-й	36	28	28
19-й	38	28	28
20-й	40	30	28
21-й	42	30	28
22-й	44	32	27
23-й	46	32	27
24-й	48	34	27
25-й	50	34	27
26-й	52	36	26
27-й	54	36	26
28-й	56	38	26
29-й	58	38	26
30-й	60	40	26

## Структура занятия в сауне

**I этап** — *подготовительный (20–25 мин):*

- 1) проверка готовности, допуск к занятию в сауне (5–10 мин);
- 2) учебная информация (5–10 мин);
- 3) инструктаж к гигиенической подготовке (3–5 мин);
- 4) гигиеническая подготовка (5–7 мин).

**II этап** — *оздоровительный (10–15 мин):*

- 1) уточняющий инструктаж и демонстрация (5–7 мин);
- 2) практическое занятие в парной (5–8 мин);

**III этап** — *коррекционно-адаптивный (25–30 мин):*

- 1) охлаждение (2–3 мин);
- 2) отдых (10–12 мин);
- 3) обобщение, коррекция деятельности занимающихся и самоанализ (10–15 мин).

Дальнейшие занятия имеют тенденцию к увеличению времени и усложнению структуры. Посещая сауну, необходимо выполнять все элементы процедуры, осуществлять самоконтроль, а именно, соблюдать правила поведения в сауне: пользоваться душем, бассейном, определять тепловые нагрузки, соблюдать питьевой режим, соблюдать режим отдыха, определять массу тела, подсчитывать пульс, следить за изменением самочувствия, оценивать влияние сауны на свое здоровье.

У каждого, посещающего сауну индивидуально, должны быть: махровые нежесткие полотенца (одно большое, одно маленькое), обувь резиновая или другая на нескользкой подошве, легко поддающаяся дезинфекции; шерстяная шапочка, мыло, мочалка, некрепкий чай в термосе, минеральная вода, соки (по желанию).

## Рекреация

Рекреация охватывает сферу отдыха, восстановления и развлечения. Оздоровительно-рекреативные мероприятия могут проводиться с занимающимися спортивно-оздоровительных групп различного возраста. Одним из наиболее подходящих видов для реализации с занимающимися являются прогулки. Они могут быть нескольких видов:

- **игровая прогулка** — предусматривает предварительное планирование подвижных игр, их дозировку, место проведения. Содержание этой прогулки предусматривает свободное гуляние (бег, элементарные игры-салки) в течение 15–20 минут. После эмоциональной разрядки можно проводить подвижные игры и ранее запланированные игровые упражнения. Этот вид прогулки применяется для занимающихся 6–9-летнего возраста.

- **прогулка с трудовым заданием** — включает выполнение хозяйственных работ по подготовке к занятиям спортивной площадки, маршрута для крос-

са. Рекомендуется проводить с занимающимися 10–16-летнего возраста. Для занимающихся 10–12 лет лучше планировать групповые задания, для 14–16-летних целесообразно устанавливать индивидуальные задания.

- **прогулка спортивная** — включает простейшие соревнования в беге, прыжках, метаниях, рекомендуется для занимающихся различного возраста.

- **прогулка-экскурсия** — носит познавательный характер, занимающиеся спортивно-оздоровительных групп посещают спортивные соревнования и другие культурные мероприятия.

- **прогулка перед сном** — наиболее благоприятно проводить в условиях оздоровительного лагеря, продолжительность 15–20 минут. Гулять необходимо медленно, не нужно допускать бега и прыжков. Прогулка должна снижать эмоциональное возбуждение и действовать на организм занимающихся расслабляюще.

### 3.4. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ В ПЕРИОД ЛЕТНЕГО ОТДЫХА

Летом многие школьники выезжают за город в оздоровительные лагеря, расположенные обычно в лесу, на берегах рек, озер. Наиболее интересные занятия для школьников — прогулки, походы и экскурсии. Важное прикладное и оздоровительное влияние на организм достигается при обучении плаванию занимающихся и организации купания в бассейне и природном водоеме. Эти занятия воспитывают самостоятельность, развивают любознательность и активность, укрепляют здоровье и закаляют организм. Поскольку некоторые школьники не умеют плавать, надо использовать летнее время для обучения плаванию.

#### 3.4.1. Обучение плаванию и организация купания

Как правило, плавание и купание в оздоровительном лагере включаются в режим дня. Занятия по плаванию лучше всего проводить ежедневно утром с 10 до 13 часов и вечером с 17 до 19 часов. В зависимости от распорядка дня составляется расписание занятий по плаванию.

В первые дни лагерной смены, когда все дети проходят медицинский осмотр, не следует позволять им купаться, так как тренеры-преподаватели еще не знают, кто из детей умеет, а кто не умеет плавать. Эти дни используются для проведения подготовительной работы на суше (детей обучают подводным упражнениям).

Занятия на суше должны проводиться в течение всей смены. С первых дней в утреннюю гимнастику целесообразно включить ряд упражнений, которые помогут детям быстрее научиться держаться на воде и освоить технику плавания. Такие упражнения, естественно, вызывают большой интерес у детей, которые еще не умеют плавать, либо плавают «по-своему», и они охотно повторяют их на протяжении дня по специальному заданию.

Задачи обучения зависят от продолжительности пребывания занимающихся в лагере, а также от их возраста и степени подготовленности. Детей младшего школьного возраста (до 10 лет), не умеющих плавать, можно научить держаться на поверхности воды; среднего возраста (11–13 лет) — плавать кролем на груди и спине; хорошо плавающие «по-своему» могут овладеть одним из спортивных способов плавания.

Учебные группы для плавания лучше комплектовать по возрасту и степени подготовленности ребят. В группе одинаковой подготовленности должно быть не более 20 человек. Обучение проводит инструктор по плаванию или тренер-преподаватель, которые следят за дисциплиной и помогают исправлять ошибки. К каждой группе прикрепляется бригада из 3–4 занимающихся для обеспечения безопасности занятий.

Первый урок посвящается проверке подготовленности группы: необходимо точно определить, кто умеет и кто не умеет плавать. Лучше всего занимающихся разделить на пары для контроля друг за другом. Занятия в открытых водоемах проводятся при минимальной температуре воды для старших групп +18 °С, для младших групп +20 °С и при температуре воздуха на 4–5 °С выше температуры воды.

Дети младшего возраста на первом занятии могут находиться в воде не больше 5 мин, старшего — 10 мин. В дальнейшем, по мере прогревания воды в водоеме и закаливания организма, длительность урока может постепенно увеличиваться для занимающихся младшего возраста до 20 мин, для старших — до 30 мин. В случае появления у отдельных занимающихся признаков озноба (жалобы на холод, посинение губ, дрожь) преподаватель немедленно удаляет их из воды. На берегу нужно вытереться досуха и одеться. В хорошую погоду занимающиеся могут во время первой части урока на суше выполнять упражнения и принимать солнечные ванны.

### Урок плавания

Основной формой занятий при массовом обучении плаванию является групповой урок. Урок плавания проводится на суше и в воде. Первая и последняя части урока проходят на суше, основная его часть — обычно в воде. Урок плавания продолжается 35–50 минут и состоит из трех частей.

**Подготовительная часть урока** (от 10 до 15 мин) включает перекличку, разъяснение задач и содержания урока, ознакомление детей на берегу с упражнениями, которые они будут выполнять в воде. В случае прохладной погоды подготовительная часть увеличивается, в нее включаются общеразвивающие упражнения для разогревания организма и упражнения, подводящие к плаванию в жаркую погоду, когда вода теплая и большую часть урока следует проводить в воде.

**Основная часть урока** (20–30 мин). В ее задачи входит освоение с водой и изучение техники плавания. Занимающиеся выполняют различные упраж-

нения для освоения с водой, изучают технику плавания на груди и на спине, стартового прыжка. В конце каждого занятия нужно дать им поиграть в воде.

**Заключительная часть урока.** Ее задачей является постепенное снижение нагрузки. В этой части обычно проводятся игры и развлечения на воде, прыжки в воду, свободное плавание. Продолжительность заключительной части урока до 5 мин. По окончании урока все занимающиеся, прежде чем одеться, должны тщательно вытереться. Заканчивается урок обязательной поименной перскличкой, подведением итогов занятия. Тренер-преподаватель обязательно должен назвать занимающихся, хорошо выполнивших упражнение на уроке.

На первых уроках плавания детей необходимо познакомить с условными сигналами и в дальнейшем требовать немедленной реакции на них. К примеру: один свисток преподавателя означает: «внимание!», серия свистков: «тревога!». Этот сигнал дети должны знать особенно хорошо. Тренер-преподаватель поднял вверх скрещенные руки: «выход из воды». После сигнала он считает до пяти, до десяти, а группа за это время должна выстроиться на берегу.

При обучении плаванию большой группы занимающихся необходимо стремиться к тому, чтобы они замечали ошибки и старались помочь друг другу их исправить.

### **Общеразвивающие и специальные упражнения начинающего пловца**

Ускоренное обучение занимающихся спортивно-оздоровительных групп плаванию невозможно без предварительного освоения на суше общеразвивающих и специальных упражнений начинающего пловца. Ниже дается примерный комплекс общеразвивающих и специальных упражнений, рекомендуемых для начинающего пловца.

#### **Упражнения для общей разминки**

1. И.п. — основная стойка (о.с.). Поднимаясь на носки — вдох, прогибаясь, поднимая руки через стороны вверх — выдох. Возвратиться в и.п. Повторить 5–6 раз.
2. И.п. — о.с., руки к плечам. Круговые движения согнутыми руками вперед, назад. Повторить 15–20 раз.
3. И.п. — руки перед грудью. Рывки руками в стороны назад. Повторить 10–12 раз.

#### *Специальная разминка*

1. И.п. — стойка ноги врозь на ширине плеч. Попеременное вращение рук вперед («мельница»).

2. И.п. — то же. Наклоны вперед с касанием руками пола.
3. И.п. — то же. Попеременное вращение рук назад.
4. И.п. — стоя, руки на поясе. Приседания.
5. И.п. — сидя на полу с опорой руками сзади (ноги вместе, носки оттянуты). Не касаясь ногами пола, попеременные движения прямыми ногами в вертикальной плоскости (имитация работы ног при плавании кролем).

Оценка для девочек: 55 раз и более — отлично; 45—54 — хорошо; 35—44 — удовлетворительно. Оценка для мальчиков: 65 и более раз — отлично; 55—64 — хорошо; 45—55 — удовлетворительно.

### *Специальные упражнения*

1. И.п. — сидя, согнуть одну ногу, взяться за пятку и носок стопы и поворачивать ее вправо и влево. Повторить 20 раз. То же другой ногой.
2. И.п. — сидя с опорой руками сзади (ноги прямые, носки оттянуты). Попеременные вертикальные движения ног (не поднимая их высоко от пола). То же со скрестным горизонтальным движением ног. Повторить 3—6 раз.
3. И.п. — упор лежа. Сгибание и разгибание рук с прогибанием туловища. Повторить 5—7 раз.
4. И.п. — лежа на груди, руки вверх, прогнувшись. Попеременные движения ногами вверх, вниз. Повторить 3—5 раз.
5. И.п. — стоя, ноги врозь на ширине плеч, слегка наклонившись вперед. Попеременные круги руками вперед как при плавании кролем. Повторить 3—4 раза.
6. И.п. — то же, одна рука вытянута вперед, другая назад. Согласование дыхания при плавании кролем на груди: повернуть голову в сторону вытянутой назад руки и посмотреть на нее. В этом положении сделать вдох и начать гребковое движение руками с одновременным выдохом до положения лица вниз, руки меняют положение.

Во всех комплексах продолжительность выполнения каждого упражнения 30 секунд, пауза для отдыха 10 секунд, каждое упражнение повторяется 5—6 раз, дыхание произвольное.

### *Методика обучения плаванию*

План-график обучения детей плаванию составляют 12 уроков. Для начального обучения плаванию в оздоровительных лагерях оптимальна 12-часовая программа. В средней полосе за смену удается провести 12—16 занятий. Этого вполне достаточно, чтобы научить ребят свободно держаться на воде, проплыть 10—15 м любым способом. В дальнейшем техника плавания будет совершенствоваться.



**Примерная программа по обучению плаванию  
в оздоровительном лагере (12 часов)**

Часть урока	Дозировка	Содержание	Методические указания
<i>Урок 1. Задачи урока: проверка плавательной подготовленности занимающихся, обучение лежанию на спине и на груди</i>			
I	15 мин	Построение, расчет, знакомство с группой. Сообщение задач урока	Повторить технику безопасности
II	13 мин	Проверка плавательной подготовленности занимающихся	Проводится поперек бассейна на мелком месте. Нормативы: для умеющих плавать – 25 м; для умеющих держаться на воде – 10–12 м; для не умеющих плавать – менее 10 м
	3 мин	Ходьба по дну с различными положениями рук: за головой, вверх, на поясе, с гребковыми движениями рук	По кругу, соблюдая дистанцию 2–3 м
	2 мин	Бег по дну с гребковыми движениями рук	То же
	2 мин	Упражнение «полоскание белья»	Обратить внимание детей на то, что только напряженная кисть руки позволяет опереться на воду
	3 мин	Погружение в воду с головой, держась руками за бортик, с задержкой дыхания на вдохе	После выполнения упражнений лицо руками не трогать, глаза не закрывать, а энергично поморгать ими
	3 мин	Лежание на груди и на спине с задержкой дыхания на вдохе	Сначала с опорой о бортик, затем опуская руки. Соблюдать горизонтальное положение тела, держа голову между руками. Спина прямая, ноги вместе, носки оттянуты
	2 мин	Свободное купание	Соблюдать технику безопасности
III	2 мин	Организованный выход из воды. Подведение итогов урока Задание: упражнение «скольжение по стене»	Выделить лучших занимающихся

Часть урока	Дозировка	Содержание	Методические указания
<i>Урок 2. Задачи урока: обучение лежанию на груди и на спине, скольжению на груди и на спине, выдоху в воду</i>			
I	15 мин	Построение, расчет, переключки. Комплекс упражнений на суше	Выполнять упражнения с увеличением темпа
II	2 мин	Бег по дну с гребковыми движениями рук	Руки прямые, движения попеременные, плечи на воде
	3 мин	Погружение с головой в воду, держась руками за бортик, с задержкой дыхания на вдохе	См. урок 1
	5 мин	Лежание на груди и на спине с задержкой дыхания на вдохе	Выполнять с опорой о бортик и без опоры (опускать руки)
	8 мин	Скольжение на груди к бортику с задержкой дыхания на вдохе	Отойти на расстояние 1,5–2 м от бортика. При скольжении следить за правильным положением тела. Расстояние скольжения постепенно увеличивать
	10 мин	Скольжение на спине от бортика с задержкой дыхания на вдохе	И.п. – одна стопа упирается в дно, другая – в стенку бассейна, подбородок на поверхности воды, руки вверх. Присесть – вдох, мягко лечь спиной на воду, оттолкнувшись от дна. Смотреть вверх. «Кто дальше проскользит?»
III	2 мин	Организованный выход из воды. Задание урока 1	Отметить лучших, указать на ошибки после урока
		Дополнительно: имитация движений ног кролем	Сидя на коврик на полу
<i>Урок 3. Задачи урока: обучение скольжению на груди и на спине с различными положениями рук; обучение движениям ног в кроле на груди и на спине у бортика и в безопорном положении</i>			
I	15 мин	Построение, расчет, переключки. Имитация движений ног на суше, сидя на скамейке или на полу. Комплекс упражнений на суше	

Часть урока	Дозировка	Содержание	Методические указания
II	8 мин	Скольжение на груди и на спине от бортика с задержкой дыхания на вдохе с различными положениями рук	Руки вытянуты вперед, одна прижата к туловищу. Лицо опущено в воду, глаза открыты. «Кто дальше проскользит?»
	5–6 раз по 30 с	Движения ног в кроле на груди и на спине у бортика	Держась за бортик согнутыми руками, голова вверх. Движения прямыми ногами. Носки оттянуты и повернуты внутрь
	2 мин	Выдох в воду с поворотом головы в сторону	И.п. – стоя на дне, спиной к стене с небольшим наклоном назад (плечи на воде), одной рукой держась за бортик, смотреть на плечо
	5 мин	Скольжение на груди от бортика с последующими движениями ног	Выполнять упражнения с задержкой дыхания на вдохе, лицо опустить в воду, движения выполнять прямыми ногами. Глаза открыты
	8 мин	Скольжение на груди от бортика с последующими движениями ног	Обе руки прижаты к туловищу; сделав вдох, закрыть рот, присесть, легко оттолкнуться от дна и мягко скользить по воде. Смотреть вверх. «Кто дальше проскользит?»
III	2 мин	Игра «Торпеды»	
	2 мин	Организованный выход из воды. Подведение итогов урока. Задание то же, что на уроке 1. Дополнительно: «мельница» вперед и назад	
<i>Урок 4. Задачи урока: проведение зачета по выполнению скольжения на груди; совершенствование движений ног в кроле на груди</i>			
I	15 мин	Построение, расчет, перскличка. Комплекс упражнений на суше	

Часть урока	Дозировка	Содержание	Методические указания
II	3 мин	Скольжение на груди с задержкой дыхания на вдохе	Руки вытянуты вперед, толчок от стенки
	6 мин	Зачет – скольжение на груди	Проводится по ходу урока. Оценка: 6 м – 5; 4 м – 4; 3 м – 3
	4–6 раз по 30 с	Движения ног в кроле на груди у бортика	См. урок 3
	4 мин	Выдохи в воду с поворотом головы в сторону	
	4 мин	Скольжение на спине с последующими движениями ног	Руки вверх. Присесть. Сделав вдох, мягко лечь на воду, оттолкнувшись от дна, смотреть вверх. «Кто дальше проскользит?»
	6 мин	Скольжение с последующими движениями ног в кроле на груди	С задержкой дыхания на вдохе. Движения выполнять прямыми ногами
III	2 мин	Игра «Отними мяч». Свободное плавание	
	2 мин	Организованный выход из воды. Подведение итогов урока. Задание урока 3	
<i>Урок 5. Задачи урока: проведение зачета по выполнению скольжения на спине и на груди с движениями ног; изучение согласования движений рук и ног в кроле на груди; обучение движениям рук при плавании на спине</i>			
I	15 мин	Построение, расчет, переключки. Согласование движений рук и ног на суше. Комплекс упражнений на суше	
II	2 мин	Скольжение на спине. Зачет – скольжение на спине	Проводится по ходу урока. Оценки 5 м – 5; 4 м – 4; 3 м – 3
	8 мин	Скольжение на груди с последующими движениями ног	Оценки: 15 м – 5; 10 м – 4; 6 м – 3

Часть урока	Дозировка	Содержание	Методические указания
II	2 мин	Выдохи в воду	Контролировать правильность исполнения по пузырькам на поверхности воды. Голову вверх не поднимать, во время вдоха смотреть на плечо
	3 мин	Движения рук в кроле на груди в безопорном положении при задержанном дыхании	Руки прямые, проносить их над водой высоко, не задерживать у бедер
	6 мин	Согласование движений рук и ног при плавании кролем на груди	Выполнять с задержкой дыхания на вдохе. Плыть не торопясь, обращая внимание на работу прямыми руками, без задержек их у бедер. Глаза открыты
	5 мин	Движения рук при плавании на спине	Рука проносится над водой прямая. Ладонь повернута наружу, мизинцем опускается в воду
III	2 мин	Свободное плавание: «Кто дольше пролежит на спине»	Соревнования в парах
	2 мин	Построение, расчет. Подведение итогов урока. Задание урока 3	
<i>Урок 6. Задачи урока: освоение согласования движений рук и ног в кроле на груди и на спине</i>			
I	15 мин	Построение, расчет, перекличка. Комплекс упражнений на суше	
II	4 мин	Скольжение на спине	
	6 мин	Движения ног в кроле на спине в безопорном положении	Ноги в коленях не сгибать. Руки вытянуты за головой или прижаты к бедрам
	2 мин	Движения ног в кроле на груди	
	6 мин	Согласование движений рук и ног при плавании кролем на груди	С задержкой дыхания на вдохе
	8 мин	Согласование движений рук и ног при плавании кролем на спине	Следить за поворотом головы

Часть урока	Дозировка	Содержание	Методические указания
III	2 мин	Игра «Салочки», игры с резиновыми игрушками	
	2 мин	Построение, расчет. Подведение итогов урока. Задание урока 3	
<i>Урок 7. Задачи урока: проведение зачета по выполнению движений ног в кроле на спине; совершенствование движений рук в кроле на спине</i>			
I	15 мин	Построение, расчет, переключки. Комплекс упражнений на суше	
II	2 мин	Движения ног в кроле на спине Зачет – движения ног в кроле на спине	«Кто быстрее» Проводится по ходу урока. Дыхание произвольное. Оценки: 15 м – 5; 10 м – 4; 8 м – 3
	8 мин	Согласование движений рук кролем на груди	С задержкой дыхания на вдохе
	3 мин	Выдохи в воду	С поворотом головы в сторону для вдоха
	10 мин	Движения рук в кроле на спине	См. урок 5
	3 мин	Движения ног в кроле	
III	2 мин	Свободное купание. Игра с резиновыми игрушками	
	2 мин	Построение, расчет. Подведение итогов урока. Задание урока 3	
<i>Урок 8. Задачи урока: обучение движениям ног при плавании с доской; изучение согласования движений рук и дыхания в кроле на груди и на спине</i>			
I	15 мин	Построение, расчет, переключки. Комплекс упражнений на суше	
II	6 мин	Движения ног в кроле на груди с доской	«Кто быстрее?»
	2 мин	Выдохи в воду	См. урок 7

Часть урока	Дозировка	Содержание	Методические указания
II	7 мин	Согласование движений рук с дыханием в кроле на груди	И.п. – стоя в наклоне, правая щека и плечи лежат на воде. При вдохе гребок правой рукой, другая проносится по воздуху вперед, лицо поворачивается в воду – полный выдох
	10 мин	Согласование движений рук, ног и дыхания при плавании кролем на спине	Под правую руку – короткий вдох, под левую – продолжительный выдох
III	3 мин	Прыжки в воду	«Солдатиком» – ногами вниз, руки прижаты к туловищу
	2 мин	Построение, расчет. Подведение итогов урока. Задание: комплекс упражнений пловца, упражнение в дыхании	
<i>Урок 9. Задачи урока: проведение зачета по выполнению согласования движений рук и ног в кроле на груди с задержкой дыхания; освоение согласования движений рук с дыханием в кроле на груди</i>			
I	15 мин	Построение, расчет, переключки. Изучение согласования движений ног и рук на суше. Комплекс упражнений на суше	
II	6 мин	Зачет – согласование движений рук и ног в кроле на груди (с задержкой дыхания)	Проводится по ходу урока. Обращать внимание на правильное положение тела. Оценки: 12 м – 5; 10 м – 4; 8 м – 3
	3 мин	Согласование движений рук с дыханием в кроле на груди	См. урок 8
	3 мин	То же с передвижением по дну	Основное продвижение за счет рук
	4 мин	Движение ног в кроле на спине	
	10 мин	Согласование движений рук, ног и дыхания в кроле на спине	См. урок 8
	2 мин	Свободное купание	

Часть урока	Дозировка	Содержание	Методические указания
III	2 мин	Построение, расчет. Подведение итогов урока. Задание урока 8	
<i>Урок 10. Задачи урока: совершенствование согласований движений рук и ног в кроле на спине и на груди</i>			
I	15 мин	Построение, расчет, переключки. Комплекс упражнений на суше	
II	6 мин	Упражнения на согласование дыхания с движениями рук и ног в кроле на груди	
	6 мин	Плавание на спине с одновременными гребками	
	8 мин	Плавание кролем на спине с полной координацией движений	
	8 мин	Плавание кролем на груди с прыжком в воду с бортика, обучение поворотам	Контрольное плавание вдоль бассейна
III	2 мин	Построение, расчет. Подведение итогов урока. Задание урока 8	
<i>Урок 11. Задачи урока: проведение зачета по выполнению согласования движения рук и ног в кроле на спине; совершенствование в плавании кролем на груди и на спине с полной координацией движений</i>			
I	15 мин	Построение, расчет, переключки. Комплекс упражнений на суше	
II	8 мин	Зачет – согласование движений рук и ног в кроле на спине	Оценки: 18 м и более – 5; от 14 до 18 м – 4; от 10 до 14 м – 3. Обращать внимание на положение туловища, движение ног и рук
	8 мин	Движения ног в кроле на груди с доской	Вдоль бассейна
	2 мин	Выдохи в воду.	См. урок 5.

Часть урока	Дозировка	Содержание	Методические указания
II	5 мин	Согласование движений рук, ног и дыхания в кроле на груди	См. урок 8
	5 мин	Ознакомление со стартовым прыжком с тумбочки	
III	2 мин	Построснис, расчет. Подведение итогов урока. Задание урока 8	
<i>Урок 12. Задачи урока: проведение итогового зачета, подведение итогов курса обучения</i>			
I	15 мин	Построение, расчет, переключка. Сообщение задач урока	
II	5 мин	Плавание кролем на груди и на спине с полной координацией движений	Особое внимание обращать на технику плавания. Оценки: 25 м и более – 5; 15 м – 4; 10 м – 3
	20 мин	Зачет – на дальность проплыwania дистанции	
	3 мин	Свободное купание	
III	2 мин	Организованный выход из воды. Подведение итогов обучения. Рекомендации по дальнейшему совершенствованию в плавании в летний и в зимний периоды	

### 3.4.2. Организация походов

Туристические путешествия бывают плановыми (организация отдыха на специальных турбазах; по заранее организованному маршруту с размещением в гостиницах) и самостоятельными (туристы на полном самообслуживании, самостоятельный выбор маршрута и снаряжения).

По длительности туристические путешествия делятся на походы выходного дня (1–2 дня), многодневные некатегорийные путешествия и походы по различным категориям сложности.

Программа спортивно-оздоровительного этапа предусматривает однодневные и двухдневные походы с ночлегом в полевых условиях для занимающихся старшего возраста (16–17 лет).

Для оздоровительных лагерей наиболее характерны походы самостоятельного характера, не имеющие категории сложности, однодневные или двухдневные (допускаются дети с 10 лет). Самостоятельные туристические походы в оздоровительном лагере должны быть четко и тщательно подготовлены.

#### Обязанности администрации оздоровительного лагеря при планировании похода

- Необходимо назначить руководителя и помощника (при одно- и двухдневном походе им может быть занимающийся старшего отряда).
- Руководитель и помощник должны пройти инструктаж с администрацией.
- Администрация утверждает план и маршрут похода.

**План похода должен включать:** цель похода, маршрут, график движения. Дополнительно представляются карта (схема) маршрута, список участников, перечень необходимого туристического и специального снаряжения и продуктов питания.

**Руководитель похода обязан:** обеспечить проведение путешествия по плану; организовать физическую подготовку участников в походе (соблюдение режима, правильная организация движения по маршруту); обеспечить быт группы (питание, отдых, выполнение гигиенических требований); соблюдать технику безопасности; не допускать нарушений дисциплины (отставание от группы, невыполнение обязанностей); выполнять правила купания в природных водоемах.

**Организация группы для похода.** В оздоровительном лагере маршрут для группы разрабатывают с учетом возраста

Ориентировочная нагрузка при перенесении снаряжения планируется, исходя из требований к возрасту, и регулируется по частоте сердечных сокращений (ЧСС) в минуту. Нормальный уровень ЧСС в покое у 11–12-летних занимающихся составляет 79–90 уд./мин, у 12–13-летних –

75–80 уд./мин, 14–17-летних – 65–75 уд./мин. Частота дыхания в 10–12 лет – 20–22 раза, в 14–15 лет – 18–20 раз, в 16–17 лет – 15–18 раз в минуту.

Если пульс и дыхание у членов туристической группы выше указанных пределов, то необходимо отдохнуть 5–10 минут; если за этот период показатели не будут соответствовать норме, то следует уменьшить груз, переносимый в рюкзаке.

### Особенности километража и веса снаряжения в походе (по Г.П. Богданову, 1989)

Возраст занимающихся, лет	Виды походов			
	Однодневные		Двухдневные	
	километраж, км	груз, кг	километраж, км	груз, кг
10	6	–	–	–
11–12	12	3	20	3
13–14	15	5	24	6
15–16	20	5 – девушки 6 – юноши	35	6 – девушки 10 – юноши
17	24	6 – девушки 8 – юноши	40	8 – девушки 12 – юноши

### Рекомендации для тренеров перед выходом группы в поход

- Тщательно изучите направление движения, рельеф местности. Для пешеходных походов характерны естественные препятствия: заросли кустарников, лесные чащи, болота, сильно пересеченная местность. Надо иметь запасной вариант движения (на случай непредвиденных затруднений), выводящий короткой дорогой к населенному пункту.

- Разработайте график и определите порядок движения группы. Путь выбирает ведущий. Сзади идет замыкающий (его задача: следить, чтобы никто не потерялся, и если надо, дать сигнал остановиться).

- Узнайте прогноз погоды на период движения и при неблагоприятных условиях отложите выход.

- Тщательно проверьте экипировку, снаряжение, продукты питания и состояние здоровья участников.

### Рекомендации при движении группы

- Выходите на маршрут рано утром.
- Передвигайтесь только группой с направляющим и замыкающим.

- Темп движения должен соответствовать подготовленности участников. Двигайтесь только по определенному маршруту, не сокращая путь за счет нарушений правил безопасности.
- Исключите нарушения дисциплины.
- Соблюдайте санитарные нормы: не ешьте немытые овощи, фрукты, ягоды. Грибы и лесные ягоды можно есть только при полной уверенности в их съедобности.
- Во время грозы: спуститесь с возвышенности, идите не спеша, не бегите, рассредоточьте группу. Не останавливайтесь под одиночными деревьями, столбами, на берегу водоема, а также возле линий электропередач.
- Соблюдайте противопожарную безопасность в лесу.
- Убирайте за собой мусор, не нарушайте экологию леса и природных подосмов.

### **Купание участников похода**

К купанию в походе надо подходить сверхответственно. Лучше купаться на пляжах возле населенных пунктов. Если нет специально оборудованного места для купания, его ищет руководитель. Требования: отсутствие источника загрязнения (стока, канализации, купания животных и других). Глубина места купания не более 1–1,2 м, при скорости течения 0,5 м/с. Температура воды должна быть не ниже +18 °С, время купания не больше 10 минут. Рекомендуются купаться не менее чем через 1,5 ч после еды.

Запрещается купаться в сумерки и ночью, нырять с лодки или обрывистого берега. При купании необходимо соблюдать дисциплину и не допускать ложных криков о помощи. Нужно обязательно назначить наблюдателя за купанием, который находится на берегу.

## 4. ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ТЕХНОЛОГИИ УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Физическая культура занимающихся в спортивно-оздоровительных группах выражает реальную физкультурно-спортивную деятельность конкретного человека, мотивом которой является удовлетворение его интересов и потребностей в разностороннем самосовершенствовании.

### Признаки физической культуры занимающихся

- Систематические занятия дзюдо для решения задач физического и личностного совершенствования.
- Теоретические знания о здоровье человека, формировании здорового образа жизни, успешно применяемые в практической деятельности.
- Владение двигательными умениями и навыками дзюдо и других видов спорта для решения задач самосовершенствования.
- Формирование личной физической культуры, выражающейся в умении организационно и методически построить план собственных спортивно-оздоровительных занятий.

В процессе участия в физкультурно-оздоровительных занятиях занимающиеся обогащаются ценностями физической культуры. У них формируются двигательные умения и навыки дзюдо и других видов спорта, возрастает физическая работоспособность, отмечается пропорционально развитое телосложение и правильная осанка, усваиваются теоретические знания, касающиеся сферы физической культуры личности; во взаимодействии с окружающими людьми человек проявляет личностные качества, выявленные воспитанием и усиленные занятиями дзюдо: нравственные, эстетические, интеллектуальные, волевые.

В процессе формирования физической культуры человека необходимо учитывать основные закономерности педагогического процесса. Для этого надо придерживаться некоторых общих принципов.

**Принцип гармоничного развития личности** заключается в том, что физическая культура должна соизмеряться с интересами занимающихся различного возраста. Реализация принципа в практике предусматривает формирование физической культуры личности в единстве с другими сторонами воспитания; педагогический процесс должен обеспечивать всесторонность физического развития, необходимость применения разнонаправленных форм педагогических воздействий с учетом возрастных особенностей организма и уровня подготовленности занимающихся.

**Принцип связи с жизнедеятельностью** определяет прикладную функцию физической культуры. В процессе организации занятий на спортивно-оздоровительном этапе необходимо формировать у занимающихся жизненно важные умения и навыки, а также развивать основные физические качества. Нужно также способствовать освоению занимающимися как дзюдо, так и новых форм двигательной активности (участие в соревнованиях по спортивным играм, организация походов).

**Принцип оздоровительной направленности** отражает гуманистический характер физической культуры. Состоит в содействии укреплению здоровья занимающихся. Реализация принципа предусматривает применение научно-обоснованных подходов к процессу организации занятий, учет данных контроля (педагогического, медико-биологического, психологического и других), возможность использования в занятиях педагогических воздействий, имеющих оздоровительную ценность.

Технологии воспитания физической культуры и укрепление здоровья занимающихся реализуются на спортивно-оздоровительном этапе занятий дзюдо в нескольких направлениях.

### **Формирование привычки к систематическим занятиям физической культурой**

Привычка – это действие или поступок, которые становятся для человека потребностью. Привычка к занятиям физическими упражнениями формируется в несколько этапов

Для усиления привычки к систематическим занятиям дзюдо желательно соблюдение ряда условий. На 1 этапе актуальна поддержка родителей и окружающих (учителей, товарищей), которая помогает справиться с трудностями привыкания к новому коллективу, регулярным физическим нагрузкам, требованиям к дисциплине и организованности.

На 2 этапе для занимающихся очень важен пример тренера-преподавателя и старших занимающихся. На этом этапе должен формироваться идеал здорового человека, занимающегося спортом. Это послужит стимулом к самосовершенствованию и осознанному желанию дальнейших занятий.

На 3 этапе для усиления привычки к систематическим занятиям дзюдо большую роль играет индивидуальный подход к занимающимся. Пре-

**Формирование привычки к систематическим занятиям  
у занимающихся спортивно-оздоровительных групп**

№ п/п	Содержание этапа	Возраст занимающихся	Средства педагогического воздействия
1.	Формирование положительного отношения к спортивно-оздоровительным занятиям	6–7 лет 8–9 лет	Разъяснение положительного влияния физических упражнений, естественно-средовых и гигиенических факторов на организм. Роль занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья
2.	Формирование намерений систематически заниматься физическими упражнениями дзюдо и других видов спорта	10–11 лет	Формирование знаний о дзюдо, влияние занятий на организм. Воспитание личностных качеств при занятиях дзюдо. Способы удовлетворения потребностей в спортивном совершенствовании: участие в соревнованиях, аттестация на КЮ, повышение физической подготовленности
3.	Осуществление намерений систематически заниматься дзюдо и повышать свою подготовленность	12–13 лет 14–15 лет	Анализ динамики физической подготовленности школьников, занимающихся спортом и не занимающихся. Сравнение личностных качеств, реализующихся в различных видах спорта и в дзюдо. Выявление отличий между ровесниками занимающимися дзюдо и не занимающимися. Изучение основных признаков профессиональной деятельности специалистов по дзюдо. Обогащение специальными знаниями, формирование умений осуществления судейской и инструкторской деятельности
4.	Превращение желания систематически заниматься дзюдо в привычку	16–17 лет	Изучение влияния оздоровительных средств на организм, закаливающие процедуры. Формирование основ самообороны средствами дзюдо. Реализация специальных знаний в практическом решении задач оздоровления и самосовершенствования. Умение составить план самостоятельного занятия, подготовить план проведения части тренировочного занятия

подавателю необходимо рекомендовать индивидуальные подводящие и подготовительные упражнения для занимающихся, конкретизировать тактические задачи. Осуществлять индивидуальный подход при формировании технических действий в зависимости от антропометрии занимающихся. Совместная разработка режима дня и планирование демонстрационных комплексов из технических действий изучаемых КЮ.

На 4 этапе занимающиеся уже вовлечены в активные занятия дзюдо, привычка заниматься будет укрепляться выполнением обязанностей судей и проведением инструкторской работы (проведение частей тренировочного занятия с младшими группами под руководством тренера-преподавателя), участием в показательных выступлениях.

### **Формирование устойчивого интереса к занятиям дзюдо**

На первом этапе необходимо повышать физкультурную грамотность занимающихся путем сообщения им знаний о пользе физических упражнений, правильных способах их выполнения, правилах личной гигиены, методах развития физических качеств.

На втором этапе важно осуществлять стимулирование положительной мотивации к спортивно-оздоровительным занятиям. Для этого разъяснить занимающимся особенности влияния на организм средств дзюдо, легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр.

Третий этап посвящен формированию основ правильной техники исполнения жизненно важных двигательных умений и навыков – ходьбы, бега, прыжков, лазаний, плавания, дзюдо.

Четвертый этап направлен на формирование организационно-методических умений, обеспечивающих дальнейшую возможность организации самостоятельных занятий (в условиях летнего отдыха, осенью и зимой в каникулярное время).

## **4.1. ФОРМИРОВАНИЕ ПОТРЕБНОСТИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Здоровый образ жизни отражает характеристики идеала, к которому должны стремиться занимающиеся дзюдо. Это своеобразная модель сложившегося способа организации учебных, спортивных, бытовых сторон жизни занимающихся, к реализации которой необходимо стремиться.

Здоровый образ жизни обусловлен субъективными характеристиками конкретного занимающегося: социально-психологическими, физическими, интеллектуальными потребностями и способами их удовлетворения, которые создают условия для наибольшего выражения духовных и физических сил личности. Образ жизни является координирующим элементом физической культуры занимающихся дзюдо. Здоровый образ

жизни содействует формированию здоровья, повышению работоспособности и активности занимающихся. Признаком здорового образа жизни подрастающего поколения является гармоничное проявление физических и духовных сил детей, подростков, молодежи, связанное с проявлением ими активности в учебно-трудовой, спортивной и других сферах полезной деятельности.

Здоровый образ жизни не следует рассматривать узко — только как отсутствие вредных привычек. Он является необходимым условием социальной активности человека, предполагает целенаправленное формирование его сознания и поведения, соответствующих требованиям здоровья. Повседневная реализация здорового образа жизни — неотъемлемая часть физической культуры человека, богатство его духовного мира, жизненных целей, ценностных ориентаций.

Центральное направление формирования здорового образа жизни у подрастающего поколения — это воспитание сознательного и активного отношения детей, подростков и молодежи к своему здоровью и здоровью окружающих. Проблема отношения к здоровью предусматривает факт несоответствия между потребностью в здоровье и усилиями, направленными на его сохранение и укрепление. Причина в том, что в детском, подростковом (да и во взрослом возрасте) многие люди воспринимают состояние физического и психического благополучия как нечто безусловно данное, потребность в котором хотя и осознается, но начинает осуществляться только в ситуации явного дефицита.

Способы формирования потребности здорового образа жизни у занимающихся должны строиться на основе обучения, воспитания и пропаганды.

Формирование здорового образа жизни на спортивно-оздоровительном этапе включает:

- изучение гигиенических принципов и построение учебно-тренировочного процесса в соответствии с их содержанием;
- укрепление адаптивных возможностей организма занимающихся к физическим нагрузкам;
- содействие восстановлению работоспособности, сниженной вследствие учебно-тренировочной работы;
- индивидуальный подход к занимающимся;
- содействие гармоничному физическому и психическому развитию.

Потребность в здоровом образе жизни возможно формировать путем целенаправленного разъяснения приоритета здоровья для жизнедеятельности человека. Формирование здорового образа жизни должно внедряться в систему спортивно-оздоровительных занятий, начиная с занимающихся младшего возраста.

## 4.2. ВОСПИТАНИЕ ОРИЕНТИРОВАННОСТИ НА ПЕДАГОГИЧЕСКУЮ ПРОФЕССИЮ

В спортивно-оздоровительных группах необходимо проводить профессиональную ориентацию на педагогические профессии, связанные со сферой дзюдо. Для работы педагогом дополнительного образования с занимающимися в спортивно-оздоровительных группах необязательно иметь высокое спортивное звание. Вместе с тем для осознанного выбора этой профессии важно представлять характер работы. Внимание занимающихся также необходимо обращать на профессии тренера-преподавателя, судьи по виду спорта.

Несмотря на то что многие занимающиеся могут не заинтересоваться педагогической профессией, они станут лучше понимать нелегкий педагогический труд. Профессиональная ориентация должна избегать повального агитирования всех занимающихся быть педагогами. Необходимо проводить целевую ориентацию занимающихся, наиболее способных к профессии.

Профессиональную ориентацию занимающихся в спортивно-оздоровительных группах необходимо рассматривать как педагогический процесс, влияющий на выбор профессии, обеспечивающий формирование основ профессиональных знаний и умений, необходимых в профессии тренера-преподавателя.

### *Основные задачи профессиональной ориентации на спортивно-оздоровительном этапе*

- Изучение работы специалистов для обеспечения осознанного выбора профессии, соответствующего интересам и психофизиологическим особенностям занимающихся.
- Воздействие на развитие профессионально важных качеств у занимающихся, необходимых для поступления в вуз физкультурного профиля и дальнейшего осуществления педагогической деятельности.
- Формирование основных умений, реализуемых в педагогической работе.

В результате воздействия профессиональной ориентации у занимающихся в спортивных школах возникает определенное состояние различной силы выраженности – физкультурно-педагогическая ориентированность. Это совокупность формирующих свойств, убеждений и направленности личности, выявленных и усиленных опытом и воспитанием, которые определяют устойчивую потребность выполнения собственно педагогической и сопряженной с ней деятельности и дальнейшего выбора профессии, связанной с видом спорта дзюдо.

Воспитательные воздействия, реализуемые в процессе профессиональной ориентации на спортивно-оздоровительном этапе, являются составной частью педагогического взаимодействия тренеров-преподавателей и занимающихся. Воздействие на эмоционально-волевую сферу занимающихся различного возраста способствует усилению организации их поведения и стимулирует направленность на педагогическую деятельность, а также формирует основы для дальнейшего усиления профессионально важных качеств и личностных свойств.

Средства профессиональной ориентации разделяют по особенностям воздействия на занимающихся. По способу воспитательного воздействия можно выделить информационные, организационные и имитационные средства.

Информационные средства воздействия оказывают влияние на обогащение специальными знаниями: чтение научно-популярной и методической литературы, посвященное избранному виду спорта. Организационные средства воздействия вовлекают занимающихся в сферу будущей профессиональной деятельности. Это практическое выполнение заданий тренера-преподавателя (подготовка зала к тренировке, сбор и раздача инвентаря, организация отдельных компонентов тренировки). Средства коллективного воздействия профессиональной ориентации усиливают осознание выбора педагогической профессии. Это достигается проведением бесед и дискуссий по вопросам социальной значимости педагогической деятельности. Массовое воздействие средств профессиональной ориентации на занимающихся возможно путем их вовлечения в различные спортивно-массовые мероприятия, в организацию и участие в соревнованиях на лучшую технику в спортивно-оздоровительной группе (анализируют ее сами учащиеся под руководством тренера). Примерное тематическое содержание профориентационной работы должно раскрывать особенности работы тренера-преподавателя и требования к его личностным и профессиональным качествам.

Методами профессиональной ориентации являются: объяснение, пример, убеждение, рефлексия (усиливают профессионально-мотивационный аспект); упражнение, приучение, видеоанализ (усиливают профессионально-деятельностный аспект). Контроль за уровнем ориентированности занимающихся на педагогическую профессию включает методы наблюдения, опроса, поощрения.

Для усиления процесса профессиональной ориентации целесообразно применять два методических подхода.

**I подход** – организация для занимающихся инструкторской практики.

Инструкторская практика по спортивно-оздоровительной работе предусматривает последовательное освоение следующих навыков и умений: построить группу и подать основные команды, организовать выпол-

### Примерный план профессиональной ориентации занимающихся в спортивно-оздоровительных группах

Спортивно-оздоровительные группы, возраст занимающихся	Содержание профориентационных воздействий	
	Профессионально-мотивационный аспект	Профессионально-деятельностный аспект
6–9 лет	<ul style="list-style-type: none"> <li>Выбор идеала и подражание его положительному поведению</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Образцовое выполнение строевых команд, трудолюбия в процессе занятий</li> </ul>
10–11 лет	<ul style="list-style-type: none"> <li>Успехи известных спортсменов-дзюдоистов и их тренеры</li> <li>Личностные качества спортсменов, необходимые в тренировке и в соревнованиях</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Проведение отдельных упражнений в разминке</li> <li>Образцовый показ упражнения</li> <li>Подготовка и уборка инвентаря для занятия</li> </ul>
12–15 лет	<ul style="list-style-type: none"> <li>Сфера труда тренера</li> <li>Функции, способности, стили деятельности тренера</li> <li>Профессионально-педагогические знания тренера</li> <li>Личностные качества тренера</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Владение специальной терминологией</li> <li>Выделение основы техники</li> <li>Анализ своей техники, техники товарищей</li> <li>Объяснение упражнения на основе собственного двигательного опыта</li> </ul>
16–17 лет	<ul style="list-style-type: none"> <li>Требования к тренеру-педагогу</li> <li>Оценка личности и профессиональной деятельности тренера</li> <li>Взаимоотношения тренера и спортсменов</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Под руководством тренера проведение тестирования уровня физической подготовленности в младших группах</li> <li>Участие в организации соревнований (разработка положений, участие в судействе)</li> <li>Работа с документацией (оформление заявок, смет для поездок на соревнования)</li> </ul>

нение упражнений на месте и в движении; составить конспект и провести разминку в группе; определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде; провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.

Одной из задач инструкторской практики является подготовка занимающихся к роли помощника тренера-преподавателя.

**II подход** — организация для занимающихся судейской практики.

Участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Лицам до 16-летнего возраста, прошедшим соответствующую подготовку и имеющим практику судейства соревнований по дзюдо присваивается категория «юный судья».

Реализацию этих подходов целесообразно начинать с занимающимися 8–9 лет на учебно-тренировочном этапе, судейскую практику целесообразно начинать с 14–15 лет. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Занимающиеся в спортивно-оздоровительных группах должны овладеть принятой в дзюдо терминологией и командным языком для построения, проведения строевых и порядковых упражнений; освоить основные методы построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и его сбор после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность занимающихся наблюдать за выполнением общеразвивающих упражнений, технических действий дзюдо другими, находить ошибки и исправлять их. Под руководством тренера-преподавателя занимающиеся должны научиться проводить разминку, участвовать в судействе. Формирование судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований. Для этого занимающимся необходимо изучать разделы судейских правил по дзюдо. Основными разделами для изучения являются: оценка технических действий, запрещенные действия и наказания, судьи и официальные лица.

Для оптимизации учебно-тренировочного процесса и усиления теоретической подготовленности занимающихся, тренеры-преподаватели должны регулярно повышать свою квалификацию. Это вид дополнительного профессионального образования специалистов, направленный на повышение у них готовности к выполнению более сложных трудовых функций, предусматривает освоение новых общетеоретических и специально-технологических знаний, расширение профессиональных умений и навыков. Повышение квалификации тренеров-преподавателей — одна из форм освоения прогрессивного педагогического опыта, целью которой является повышение эффективности труда.

### 4.3. ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ДЗЮДО И ИЗУЧЕНИЕ КУЛЬТУРНЫХ ТРАДИЦИЙ ЯПОНИИ

Культурные традиции японского народа – это нормы и правила жизни людей, передающиеся от поколения к поколению. Для совершенствования занимающихся при изучении вида спорта дзюдо необходимо постигать не только технику и тактику, но историю его возникновения, культурные традиции

Изучение культурных традиций и истории дзюдо имеет различное тематическое содержание для спортивно-оздоровительных групп в зависимости от возраста занимающихся. Программа спецкурса может применяться для изучения в кратком виде. В этом случае содержание спецкурса по частям включается в раздел «Теоретическая подготовка». Спецкурс возможно изучать в дополнительное время.

#### Краткое содержание спецкурса и рекомендуемая литература для его подготовки

Японские народные сказки: «Печень живой обезьяны», «Шишка справа и шишка слева», «Веер Тэнгу», «Две лягушки», «Настоятель и служка»,

#### Тематическое содержание спецкурса «История возникновения дзюдо и культурные традиции Японии»

Возраст занимающихся, лет	Содержание спецкурса	Кол-во занятий	Общее кол-во часов
6–7	Японские народные сказки	10	10
8–9 (10)	Японская мифология	10	10
10–11 (12)	Краткая историческая справка о дзюдо. Зарождение дзюдо, лозунги дзюдо	8	16
12–13 (14)	Боевые искусства Японии. Бусидо	10	20
14–15 (16)	Кодокан. Ката	10	20
16–17	Современное японское общество. Боевое дзюдо	10	10
<b>ИТОГО:</b>		<b>58</b>	<b>86</b>

«Гомбэй-птицелов». Сказки-шутки: «Ямори», «Дурак Етаро», «Длинное имя».

Литература.

• Японские народные сказки. Под общей редакцией С.Я.Маршака. — М.: Детская литература, 1983. — 106 с.

Рекомендуются *практические задания*: нарисовать героев сказки, вылепить из пластилина, сочинить продолжение сказки, имитировать движения героев сказок.

Японская мифология. Миф о победе Сусаноо над змеем Ямата-но-ороти. Миф об испытаниях О-Кунинуси и его старших братьях — ясогами. Миф о пребывании Хоори в подводном царстве. Циклы мифов «Кодзики», «Нихонги», «Когосюи».

Литература.

• Арутюнов С.А., Светлов Г.Е. Старые и новые боги Японии. — М., 1968.

• Пинус Е.М. Древние мифы японского народа, в кн. Китай, Япония. История и мифология, М., 1961.

• Козики — Записи о делах древности // Проблемы Дальнего Востока, 1973. — № 4.

Рекомендуются *практические задания*: перечислить качества, которые помогают героям мифов бороться со злом, как друзья помогают друг другу.

а) Краткая историческая справка о дзюдо.

Литература.

• Пархомович Г.П. Основы классического дзюдо. — Пермь: Урал-ПрессЛтд, 1993. — С. 3–6.

б) Зарождение дзюдо. Лозунги дзюдо «Максимальная эффективность, взаимоуважение и взаимопомощь». Распространение дзюдо. История женского дзюдо и его развитие в мире.

Литература.

• Харрингтон П. Дзюдо. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003. — С.11-21.

Рекомендуются *практические задания*: подготовить информацию о выступлениях российских спортсменов на соревнованиях в текущем году. Обобщить историю своего спортивного коллектива и составить «Положение о традициях коллектива».

а) Боевые искусства Японии: дзюдо, айкидо, сумо. Факторы возникновения и развития боевых искусств как основы военно-физической подготовки в Японии. Военно-политическая обстановка. Осознание боевых искусств не только как важного фактора подготовки, но и как метода самосовершенствования и культуры.

б) Влияние географического положения и социокультурного развития Японии на возникновение оригинальной системы военно-физической подготовки военного дворянства «путь воина», характеризующий самураев феодальной Японии.

в) Процесс становления и развития систем военно-физической подготовки в Японии и государствах Европы. Морально-этические и нравственные основы боевых искусств Японии. Бусидо как этическая система и кодекс самурайской этики.

#### Литература.

- Трескин А.А. Традиции японских самураев и рыцарей Европы: сходство и различие / Олимпийское международное спортивное движение: история, теория, практика. Межвузовский сборник научных материалов. – Воронеж, 1999. – С. 24–27.

- Трескин А.А. Роль психологических факторов в совершенствовании боевых искусств Востока / Бюллетень Центральной олимпийской академии № 4. – С.Принт, 1998. – С. 54–56.

- Равина М. Последний самурай. – М.: ЭКСМО, 2005. – С. 55–78.

Рекомендуемые *практические задания*. Посещение турниров с участием известных дзюдоистов. Составление программы самовоспитания с учетом положений Бусидо.

Кодокан. Боевые ката. Будо. Создание ката школы Кадокан. Общие сведения о ката дзюдо. Понимание ката.

#### Литература.

- Отаки Т., Дрэгер Донн Ф. Техника дзюдо. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003. – С. 11–60.

Рекомендуются *практические задания*: самостоятельное изучение (по тому же источнику) того, как известные чемпионы, тренеры, инструкторы относятся к ката и как его изучают. Подготовка коротких сообщений по этой теме.

а) Современное японское общество. Государственное устройство. Социальные условия жизни. Молодежная политика.

#### Литература.

- Агафонов С. Тень Сурка. – М.: Новая юность, 2005. – 289 с.

б) Боевое дзюдо – техника самообороны.

#### Литература.

- Вольф Х. Техника самообороны. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002. – С. 10–26.

Рекомендуются *практические задания* по изучению методики и практическому выполнению болевых приемов на пальцы.

## 5. ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Применение оздоровительных технологий в занятиях повышает физическую подготовленность занимающихся и укрепляет их здоровье. Для применения на спортивно-оздоровительном этапе рекомендуются два вида технологий.

1. Спортивно-оздоровительные (основаны на средствах дзюдо и других видах спорта) усиливают развитие физических качеств занимающихся, повышают эффект воспитания личностных качеств, обогащают специальными знаниями о дзюдо и других видах спорта.

2. Физкультурно-оздоровительные включают средства профилактики и коррекции отклонений в состоянии здоровья (нарушений осанки, профилактики плоскостопия, снижение избыточной массы тела).

Для достижения эффективности применения спортивно-оздоровительных технологий важно соблюдать требования к организации занятий.

### 5.1. ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ДЗЮДО

Педагогическая работа с занимающимися, направленная на освоение ими основ дзюдо и техники других видов спорта для обеспечения ее эффективности, должна проводиться системно. Процесс занятий физическими упражнениями должен быть целостным и осуществляться путем последовательного проведения отдельных занятий. Каждое отдельное спортивно-оздоровительное занятие является самостоятельным звеном целостного процесса и тесно связано с предыдущим и последующими занятиями.

Каждое спортивно-оздоровительное занятие имеет свое содержание и форму. Содержание составляет активная практическая деятельность занимающихся, направленная на физическое совершенствование и выражающаяся в выполнении физических упражнений. Формой занятия

и являются относительно устойчивые элементы: длительность выполнения упражнений, количество повторений упражнений, очередность их выполнения, режим отдыха. Содержание и форма спортивно-оздоровительного занятия взаимосвязаны. Обязательное условие качественного проведения занятия – соответствие формы занятия его содержанию. Содержание занятия определяют его задачи.

### **Задачи спортивно-оздоровительных занятий**

**Образовательные задачи** – обучение технике дзюдо и других видов спорта; формирование жизненно важных двигательных умений и навыков – бег, плавание.

**Оздоровительные задачи** – повышают формирование правильной осанки, физическую подготовленность, закаливание организма.

**Воспитательные задачи** – усиливают проявление нравственных, волевых, эстетических и других положительных качеств личности.

Планирование содержания спортивно-оздоровительных занятий включает постановку задач, подбор конкретных упражнений для их решения, план регламента занятия (интенсивность, длительность, количество повторений упражнения, интервалы отдыха).

### **Структура спортивно-оздоровительных занятий**

Для построения конкретного занятия важно соблюдать определенные требования: предусматривать способы организации занимающихся, обеспечивать подготовку организма занимающихся к предстоящей работе, организовывать решение поставленных задач.

Каждое спортивно-оздоровительное занятие имеет три части: подготовительную, основную, заключительную.

Формы спортивно-оздоровительных занятий разделяются на урочные (индивидуальные и групповые) и неурочные (туристические походы, прогулки).

Признаки урочных форм спортивно-оздоровительных занятий:

- ведущая роль тренера-преподавателя в организации и проведении занятия;
- стабильность расписания проведения занятий (обеспечивает систематичность нагрузки и отдыха);
- постоянный состав занимающихся, преимущественно однородный по возрасту, физической подготовленности, состоянию здоровья;
- соответствие изучаемого материала учебной программе и особенностям занимающихся;
- возможность применения различных методов обучения, воспитания и тренировки.

## Направленность спортивно-оздоровительных занятий

**Уроки общей физической подготовки** способствуют всестороннему физическому развитию занимающихся. Проводятся со всеми возрастами, в них характерно разнообразие учебного материала и умеренные физические нагрузки.

**Тренировочные занятия** проводятся с занимающимися спортивно-оздоровительных групп — которые подробно изучают технико-тактические действия дзюдо. В каждом отдельном случае занятия требуют конкретной методики и четкой дозировки нагрузки.

**Уроки профессионально-прикладной направленности** проводятся с занимающимися спортивно-оздоровительных групп 12–16-летнего возраста. Материал для изучения на этих занятиях включает технику и тактику дзюдо, самооборону, элементы инструкторской и судейской практики.

**Уроки с лечебной целью** проводятся для восстановления организма. В спортивно-оздоровительных группах эти уроки проводятся по разработанным методикам (программа обучения здоровью, программа повышения интереса к занятиям) или с рекреационной направленностью (игры на свежем воздухе, экскурсии).

По характеру решаемых задач спортивно-оздоровительные занятия распределяются на вводные (с них начинается учебный год или тренировочный цикл), уроки изучения нового и повторения пройденного материала (наиболее часто применяются в обучении техническим действиям), уроки совершенствования (направленные на повышение физической подготовленности), контрольные (подведение итогов) могут носить характер аттестации КЮ, соревнований, тестирования.

### Структура спортивно-оздоровительного урока

**Подготовительная часть.** Направлена на организацию занимающихся и обеспечение их функциональной готовности для решения задач основной части урока. Средствами подготовительной части являются: строевые упражнения, комплекс общеподготовительных упражнений.

**Основная часть.** Решаются задачи специальной функциональной подготовки; вооружение специальными знаниями о здоровье, физической подготовленности, дзюдо и других видах спорта и усвоение этих знаний занимающимися; формирование двигательных умений и навыков; развитие физических качеств. Средства решения этих задач — общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения, подвижные игры, противоборство.

**Заключительная часть.** Решаются задачи организованного завершения урока, снижения физического и психического напряжения организма занимающихся, подведение итогов урока. Средства, применяемые в этой

части — упражнения на восстановление дыхания, медленный бег и ходьба, упражнения на гибкость и расслабление мышц.

### **Средства и методы, применяемые в спортивно-оздоровительных занятиях**

#### *1. Основные средства, применяемые для занимающихся 6–10 лет*

- Строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, перекладина), упражнения в равновесии, беге, лазании, ориентировании в пространстве, прыжковые упражнения и другие. Эту группу упражнений необходимо применять для формирования у занимающихся правильной осанки, комплексного развития физических качеств, формирования жизненно важных умений и навыков. Нагрузка при выполнении этих упражнений может регулироваться путем изменения следующих показателей: количество повторения каждого упражнения, амплитуда движений, характер движений (плавно — резко, напряженно — расслабленно), продолжительность интервалов отдыха между упражнениями, исходные положения.

- Подвижные игры и эстафеты (с бегом и прыжками, с предметами). Преимуществом этих средств является развивающий и оздоровительный эффект. Их применение значительно усиливает развитие координационных способностей, если подвижные игры и эстафеты все время изменяются и привыкание к их содержанию не наступает. Эти средства усиливают эмоциональный фон занятия и требуют наличия строгой дозировки.

- Средства подготовки дзюдоистов (специально-подготовительные упражнения).

- Средства подготовки из других видов спорта (спортивных игр, гимнастики, плавания).

- Средства воспитания личности.

#### **Основные методы физической подготовки на спортивно-оздоровительном этапе:**

- игровой (проведение подвижных игр и игровых упражнений);
- соревновательный (эстафеты, выполнение контрольных нормативов по ОФП);
- повторный (развитие координационных, скоростных, силовых способностей и гибкости);
- равномерный (развитие общей выносливости в длительном беге);
- круговой (комплексное развитие физических качеств занимающихся при помощи организационно-методической формы проведения занятий — круговая тренировка).

**Основные методы обучения технике дзюдо:** целостно-конструктивный (изучение техники в целом виде), расчлененно-конструктивный (изучение техники по частям, а затем соединение в целое).

**Основные методы воспитания:** убеждение, поощрение, разновидность наказания — порицание, педагогическая оценка поступка, методы нравственного, умственного, эстетического, трудового воспитания.

При обучении занимающихся на спортивно-оздоровительном этапе у них формируются специальные знания, умения и навыки. С 10 лет занимающиеся могут участвовать в аттестации (согласно аттестационным требованиям по присвоению ученических степеней КЮ). На спортивно-оздоровительном этапе могут проводиться спортивные викторины (на знание теоретического материала), соревнования по общей физической подготовке.

Тренерам-преподавателям, работающим в спортивно-оздоровительных группах, следует проследить динамику роста подготовленности занимающихся, позитивные личностные изменения и высокую мотивацию к регулярным занятиям дзюдо.

## *2. Основные средства, применяемые для занимающихся 11–16 лет*

- Гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты, средства подготовки дзюдоистов — применяются те же, что и с занимающимися оздоровительных групп с 6-7 лет

- Общеподготовительные упражнения оказывают разностороннее воздействие на развитие физических качеств юных дзюдоистов, повышения функциональных возможностей систем организма и слаженность их работы в процессе физической нагрузки.

- Специально-подготовительные упражнения оказывают воздействие на развитие физических качеств, возможностей функциональных систем организма занимающихся, косвенно определяющих достижения в дзюдо. К этой группе относятся и специально-подготовительные (подводящие) упражнения, помогающие изучению техники и тактики дзюдо.

- Тренировочные модели соревновательных упражнений включают технические и тактические действия, необходимые для ведения противоборства в условиях соревнований.

- Средства психологической подготовки:

**Идеомоторные упражнения** — применяются в процессе подготовки дзюдоистов путем многократного мысленного воспроизведения содержания технического действия с концентрацией внимания на его главных моментах;

**Эмоциональная самоподготовка** на предстоящее выполнение двигательного действия — заключается в создании необходимого эмоционального фона или полной мобилизации сил для выполнения нового двигательного

го действия или результативной попытки при участии в тестах по общей физической подготовке.

- Средства воспитания личности (беседа, объяснение, пример и другие).

- Индивидуальные средства физической подготовки, выполняемые в домашних условиях (комплекс утренней зарядки, самостоятельно выполняемые задания по развитию физических качеств).

- Средства профориентационной направленности.

**Основные методы физической подготовки:** игровой, соревновательный, повторный, равномерный, круговой, переменный (нагрузка выполняется слитно, но изменяются ее параметры — темп, ритм, амплитуда).

**Основные методы обучения:** целостно-конструктивный, расчлененно-конструктивный, методы направленного прочувствования движений (основаны на восприятии сигналов от работающих мышц, отдельных частей тела, на мышечных ощущениях). Методы направленного прочувствования успешно реализуются, если упражнение выполняется в замедленном темпе, с неопредельными усилиями и скоростью. Помощь, оказываемая тренером-преподавателем по направлению усилия занимающегося.

**Основные методы воспитания:** убеждение, поощрение, разновидность наказания — порицание, педагогическая оценка поступка, методы нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания.

**Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе подготовки,** с одной стороны, заключаются в учете сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. С другой стороны, должна оказываться направленность на гармоничное развитие физической, интеллектуальной, нравственной, эстетической, волевой сфер занимающихся. Особенности обучения во многом сходны с типичными для спортивно-оздоровительного этапа.

Тренерам-преподавателям необходимо выделять и поощрять более целеустремленных и трудолюбивых занимающихся. Для юных дзюдоистов тренер-преподаватель должен являться образцом целеустремленности, трудолюбия, достойного поведения и подражания ему в отношении к занятиям дзюдо.

### *Организация и проведение спортивно-оздоровительных занятий*

При проведении занятий необходимо учитывать решения ряда организационных задач:

- обеспечение максимальной занятости всех занимающихся;
- создание оптимальных условий для постоянного контроля и регулирования физической нагрузки занимающихся;
- оптимальное расположение отделений и групп в зале или на спортивной площадке так, чтобы держать всех занимающихся в поле зрения;

- использование инвентаря, оборудования;
- обеспечение страховки и помощи при выполнении физических упражнений;
- обеспечение порядка и дисциплины на занятии.

### *Методы организации деятельности занимающихся*

**Фронтальный метод** предусматривает одинаковые задания для всех занимающихся, выполнение заданий под общим руководством. В подготовительной части урока фронтальный метод используется преимущественно в самом начале выполнения строевых упражнений и в общей разминке. Специальная разминка проводится фронтальным методом при условии, что в начале основной части урока все занимающиеся будут решать одну и ту же двигательную задачу.

В основной части тренировки фронтальный метод в организации используют главным образом при решении задач относительно невысокой сложности однородным составом группы при наличии оборудования, достаточного для выполнения задания одновременно всеми занимающимися. Этим методом организации часто пользуются с занимающимися младшего возраста при обучении двигательным действиям несложной координации.

В заключительной части занятия фронтальным методом организуют подведение итогов и ориентировку учащихся на очередные задачи (домашние задания). Восстановительную же направленность этой части занятия не всегда рационально проводить фронтальным способом, степень утомления учащихся зависит от их особенностей и не у всех она одинакова.

**Групповой метод** применяется в случае, если занимающиеся составляют неоднородный контингент (по уровню подготовленности, полу). В этом случае группа делится на части — отделения (каждое работает по своему заданию). Не рекомендуется применять в спортивно-оздоровительных группах с младшими школьниками

В подготовительной части урока групповым методом организуется специальная разминка, готовящая каждое отделение к конкретному характеру работы в основной части урока.

В основной части урока групповой метод используется во время проведения гимнастических упражнений на снарядах; при решении в одном занятии задач обучения одновременно новому двигательному действию и повторения ранее разученного при условии смены мест занятий и деятельности отделений между собой; в случае нехватки инвентаря, снарядов, оборудования для всей группы.

**Поточный метод** применяется для занимающихся в спортивно-оздоровительных группах любого возраста. Применение метода необходимо, если выполняется упражнение на гимнастических скамейках, стенках, перекладине, а занимающиеся выполняют его один за другим (поток).

**Индивидуальный метод** предусматривает персональные задания для отдельных занимающихся, которые выполняются самостоятельно.

**Круговой метод** (круговая тренировка) характеризуется тем, что каждый ученик (обычно в составе группы из 3–4 человек) выполняет определенное количество различных упражнений, последовательно переходя с одной станции на другую (по кругу). Такой метод обычно применяют для комплексного развития физических качеств.

## 5.2. СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Спортивно-оздоровительные технологии предусматривают для занимающихся средства дзюдо и других видов спорта. Для занимающихся младшего возраста характерно изучение технических элементов в упрощенном виде и большое количество подвижных игр. По мере увеличения возраста занимающихся усложняется содержание изучаемого материала. Программный материал характеризуется преемственностью изучения в системе занятий.

### 5.2.1. Программный материал для занимающихся 6–9 лет

#### 1. *Общеподготовительные средства*

#### Средства освоения «школы» движения

№ п/п	Средства	Возраст занимающихся	
		(6–7 лет)	(8–9 лет)
1.	Ходьба	Ходьба на носках, на пятках, внешнем и внутреннем крае стопы, с высоким подниманием бедра, по прямой, по кругу, парами, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы	Совершенствование ранее изученных упражнений. Ходьба коротким (25–30 см), средним (50–55 см), длинным (60–65 см) шагом, змейкой, с остановкой в полуприседе, с поворотами в тройках (по 3–4 человека), левым, правым боком, приставным шагом, с изменением направления, со сменой направляющего, с сохранением осанки
2	Бег	Бег на носках, с высоким подниманием бедра, парами, в колонне по одному в различных направлениях, с остановкой по сигналу, с переноской предметов (мячи), коротким (50–55 см), средним (70–80 см), длинным (90–100 см) шагом	Совершенствование ранее изученных упражнений. Бег с изменением направления и темпа, со сменой направляющего, с захлестом голени назад, на выносливость до 500 м, на скорость отрезки 10, 20 м, челночный бег 2×5 м, 2×10 м, бег в сочетании с ходьбой до 600 м

№ п/п	Средства	Возраст занимающихся	
		(6–7 лет)	(8–9 лет)
3.	Прыжки	Прыжки на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперед, из кружка в кружок, вокруг предметов, через линии, вверх с доставанием подвешенных предметов, с высоты 15–25 см, вверх, в длину с места, через натянутую веревочку (высота 10–15 см)	Совершенствование ранее изученных упражнений. Прыжки в упоре присев, с одной ноги на две, с двух ног на одну, с поворотами (180°, 90°), ноги вместе, ноги врозь, через линии, через предметы, скакалку, в чередовании с ходьбой различными способами (ноги вместе, врозь), боком (на одной, двух ногах)
4.	Ориентирование в пространстве и строевые упражнения	Ориентирование в спортивном зале. Правый, левый угол зала, середина квадрата, круга, построение по определенному сигналу, повороты прыжком, переступанием, знать направление лежащего предмета. Построения в колонну, круг, шеренгу. Направляющий, замыкающий. Строевые команды: «становись!», «равняйся!», «шагом марш!», «стой!»	Построение в две шеренги, в две колонны и обратно, повороты направо, налево переступанием, прыжком, размыкание на вытянутые руки; расширение представлений о пространстве: слева, справа, сверху, внизу, перед, рядом, друг с другом, через одного. Команды: «смирно!», «вольно!», «направо!», «налево!», расчет на 1-2-й
5.	Акробатика	Группировки из положения сидя, стоя, лежа, перекаты в группировке назад (из положения сидя), перекаты влево, вправо из исходного положения лежа на спине, перекат назад из упора присев, из исходного положения лежа на животе, перекаты вперед, назад	Совершенствование ранее изученных упражнений. Стойка на лопатках, кувырок вперед, стойка на голове и руках согнувшись, мост из положения лежа на спине (гимнастический), кувырок через левое, правое плечо
6.	Висы и упоры	Вис на перекладине, вис спиной на гимнастической стенке, упор стоя на коленях, упор сзади на полу, вис на канате на прямых руках	В висе стоя и лежа: сгибание и разгибание ног в висе спиной к гимнастической стенке, вис на согнутых руках, подтягивание в висе лежа. Упоры на параллельных брусьях, упор на бревне, вис на канате на согнутых руках
7.	Лазание	Лазание на четвереньках между предметами, вокруг предметов, из различных исходных положений, под натянутую веревку, через обруч, вверх-вниз по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, перелезание через горку матов, гимнастическую скамейку	По наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, лежа на животе и подтягиваясь руками, по гимнастической стенке с согласованием движений рук и ног, лазание по канату

№ п/п	Средства	Возраст занимающихся	
		(6–7 лет)	(8–9 лет)
8.	Равновесия	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки, ходьба по лежащему шнуру, при кружении в обе стороны, между линиями, по линиям	Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках по рейке гимнастической скамейки, ходьба по лежащему шнуру, приседая и делая повороты
9.	Общеразвивающие упражнения	Без предметов: вращение и наклоны головы, для рук, ног, туловища (пресс, спина). Исходные положения: сидя, стоя на коленях, лежа на спине, стоя у опоры (стена), махи ногами в упоре присев, лежа на животе. С предметами: малыми и большими надувными мячами, обручем, гимнастической палкой, скакалкой, ленточкой, платочком, флажками, кубиками, кеглями	Без предметов: поднятие рук вверх, вперед, в сторону, отведение за спину из различных исходных положений. Размахивание руками назад, вперед, вращение согнутыми в локтях руками, приседание с опорой и без опоры руками, повороты вправо, влево, наклоны вперед, назад, в сторону, из различных исходных положений (стоя, сидя на полу, скамейке), лежа на спине и сидя поднимать и опускать ноги, махи ногами у опоры. С предметами: те же, что для СОГ-1
10.	Самостоятельная работа	Сочетание ходьбы и бега до 6 минут, метание малого мяча на дальность правой и левой рукой	Равномерный бег до 6 минут, прыжковые упражнения на одной и двух ногах, метание малого мяча на дальность

## 2. Средства спортивных игр

- Для занимающихся 6–7 лет.

**Баскетбол.** Перемещение правым, левым боком, спиной — по одному, парами, тройками, в колонне, по кругу, квадратом, треугольником; меняясь местами стоя в шеренгах — парами и все сразу, по заранее установленным ориентирам (кубики, кегли) или сигналу. Держание, броски и ловля: брать мяч из корзины и вставлять на заранее подготовленные места; броски мяча вверх и ловля, ударить мяч об пол и поймать, толкнуть лежащий мяч и догнать, катить мяч вокруг предметов, подбросить кто выше и поймать, мячом сбить кеглю; броски мяча двумя руками от груди (в парах, о стену), из-за головы, одной рукой от плеча. Передача и ловля: перебрасывание мяча партнеру, броски и ловля с хлопками, ходьба с малым подбрасыванием и ловлей, передача по кругу, в колонне, в шеренге (влево, вправо, вперед, назад) и через одного. Ведение мяча: удары по мячу одной рукой — ловля двумя (на месте и в движении), ведение правой, левой, поочередно (на месте) и с малым продвижением вперед.

**Броски:** перебрасывание мяча через сетку, веревку, натянутую на уровне поднятой вверх руки, метание в обруч, стоящую корзину, щит, круг на стене — двумя руками от груди, из-за головы, одной от плеча.

**Волейбол.** Из основной стойки шаг вправо (влево) — вынести руки над собой, приставить ногу, руки опустить вниз, то же самое с шагом вперед и назад. Элементы игры «День и ночь»: при упоминании слова «день» дети берут мяч в руки и перемещаются как им удобно (веселятся), при слове «ночь» нужно вынести мяч над головой и не шевелиться (держат). То же самое, но со свистком, (один свисток — день, два свистка — ночь), можно и с хлопками. Игра «Сбей кеглю»: наложить кисти рук на лежащий мяч и катить мяч, чтобы сбить кеглю. Игра «Попади в домик»: с одной руки подбросить мяч вверх, переместиться под мяч и отбить его сверху двумя руками, стараясь попасть в лежащий обруч (расстояние 1–2 м); катить мяч вокруг предметов, в парах, тройках. Перемещаясь по кругу, взявшись за руки, водить хоровод (приставной шаг), по определенному сигналу (хлопок, свисток) остановка — сделать 2–3 хлопка — одна рука в кулак, кисть другой руки обхватывает кулак, взяться за руки и двигаться в другую сторону — повторить те же самые хлопки. Имитационные упражнения «Дровосек» (контролировать положение кистей рук).

**Футбол.** Ведение ногой мяча вокруг предметов; стоя напротив друг друга, обвести мяч вокруг партнера, вернуться на свое место и послать в ноги своему товарищу; обвести стоящие кегли и попасть в ворота; ведение мяча с одной стороны площадки на другую; в парах перекачивать мяч правой и левой ногой, то же самое в тройках; удары по мячу о стенку (остановить мяч и снова послать его в стену). Игра «Сбей кеглю», «Попади в предмет», «Не задень».

- Для занимающихся 8–9 лет.

**Баскетбол.** Ловля и передача мяча: в парах, тройках, шеренгах, колоннах (на месте и с перемещением) — с одним, двумя и у каждого мяч. Ведение: на месте правой, левой, попеременно, вокруг себя, по кругу, в шеренгах со сменой мест; в колоннах — напротив стоят кегли (5–6), первые обходя кегли справа, затем слева, обратно по прямой, становятся в конец колонны. Броски: двумя от груди, одной от плеча с фиксацией остановки, в поставленную корзину, подвешенные обручи, щит. В колоннах — первые бросают, ловят и передают стоящему сзади.

**Футбол.** Ведение мяча змейкой вокруг кеглей, удары по мячу правой и левой ногой с расстояния 2–3 м в парах и шеренгах. Игра «Сбей кеглю» — стоя в 3–4-х колоннах по 3–4 человека, линия удара — 3 м. Игра «Перебей мяч» — посреди площадки стоит скамейка, дети с мячами по обе стороны скамейки, по команде игроки обеих команд стараются перебить мяч ногой на сторону соперника через скамейку (руками брать нельзя), через определенное время игра заканчивается, побеждает команда, у которой осталось меньше мячей. Игра «Не дай мячу выкатиться из круга». Игра «Не сбей кеглю», попарно продвигаясь, попасть в промежуток между кег-

лями (80 см). Игра «Попади в кеглю в воротах» — прямо, справа, слева. Расстояние 5–7 метров.

**Волейбол.** С одной руки бросить мяч вверх и поймать сверху двумя руками, ударить о землю (пол) и поймать, стоя у стены, броски о стену и ловля сверху двумя руками, катить в тройках с перемещением, стоя у стены, с одной руки подбросить вверх, переместиться под мяч и отбить сверху руками в стену. Игра в парах — «Покажи кулачки», «Расколи полено» — упражнение «Дровосек» (руки — одна сжата в кулак, кисть другой обхватывает кулак); в колоннах — передал — садись, отбил — беги в конец колонны (отбил — прием мяча снизу двумя руками).

### 3. Средства освоения дзюдо

- Для занимающихся 6–7 лет.

Изучение стоек, передвижений и поворотов из раздела техники 6 КЮ. SHISEI — стойки. SHINTAI — передвижения: Ayumi-ashi — передвижение обычными шагами, Tsugi-ashi — передвижение приставными шагами: вперед-назад, влево-вправо, по диагонали. TAI-SABAKI — повороты (перемещения тела): на 90° шагом вперед, на 90° шагом назад, на 180° скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали), на 180° скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали), на 180° круговым шагом вперед, на 180° круговым шагом назад.

Подготовка занимающихся к дальнейшему изучению падений, выполняются группировки из различных исходных положений (раздел акробатические средства). Особое внимание уделяется правильности положения подбородка.

- Для занимающихся 8–9 лет.
  - Повторение стоек, передвижений и поворотов (6 КЮ).
  - Изучение техники падений UKEMI (6 КЮ).

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

– Подготовка к дальнейшему изучению выведений из равновесия, применяется имитация движения вперед, назад, вправо, влево.

### 4. Подвижные игры

- Для занимающихся 6–7 лет.

Совершенствующие технику бега и прыжков: «Караси и щука», «Белые медведи», «Эстафета зверей», «Команда быстроногих», «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», «Кто обгонит?», «Совушка».

Совершенствующие ориентирование в пространстве: «Два Мороза», «Волки во рву», «Гуси-лебеди», «Космонавты».

Совершенствующие технику метаний: «Мяч на полу», «Передача мячей в колоннах», «Кто дальше бросит?», «Метко в цель», «Попади в мяч».

Формирующие навыки противоборства.

- Для занимающихся 8–9 лет.

Формирующие навыки противоборства: «Тяни в круг», «Перетягивание через черту», «Петушиный бой».

Развивающие точность движений: «Часовые и разведчики», «Охотники и утки», «Погоня», «Старт после броска».

Развивающие быстроту и ловкость: «Эстафета с элементами равновесия», «День и ночь», «Перебежка с выручкой», «Старт после броска», «Встречная эстафета с бегом».

### *5. Средства воспитания личности занимающихся*

У занимающихся 6–9 лет актуально формировать нравственные, волевые, эстетические качества.

Воспитание нравственных качеств направлено на проявление честности, справедливости, готовности помогать окружающим. Для этого применяется объяснение, рассказ, приводятся примеры. В практических занятиях возможно разрешать самостоятельно выполнять упражнения (под свой счет), но согласно заданию. Рекомендуется учить сравнивать технику упражнений товарищей (по конкретным критериям). Рекомендуется проводить эстафеты, чтобы усилить проявления взаимопомощи друг другу.

Волевые качества формируются путем повышения их самостоятельности у занимающихся (подготовка спортивной формы к тренировочному занятию), дисциплинированности (выполнение строевых упражнений, заданий преподавателя), трудолюбия (старательно тренироваться, не лениться), настойчивости (стремиться хорошо выполнить упражнение, которое не получается).

Эстетические качества проявляются у занимающихся через способность воспринимать и оценивать красоту движений, правильную осанку, выполнение технических действий спортсменами высокого уровня. Такие качества начинают формироваться уже в процессе выполнения упражнений – ходьбы, бега, прыжков, если преподаватель обращает внимание занимающихся на красоту и правильность движений. Проявление эстетических качеств усиливает посещение крупных спортивных соревнований и восприятие эталонной техники дзюдо и других видов спорта.

Основными направлениями педагогической деятельности являются:

- *формирование начальных детских убеждений.* Их реализация подводит базу под нравственную структуру личности. Убеждения включают формирование интереса к систематическим спортивно-оздоровительным занятиям, усиливают потребность в осознанном поддержании здорового образа жизни;
- *развитие взаимоотношений и сплочение коллектива занимающихся.*

## **6. Теоретическая подготовка**

Требования к технике безопасности на занятиях, гигиена занимающихся, виды спорта (летние и зимние), рассказы об известных спортсменах-дзюдоистах.

*Примечание.* Эффективность спортивно-оздоровительных занятий основывается на показателях педагогического контроля.

### **5.2.2. Программный материал для занимающихся 10–11 лет**

#### **1. Общеподготовительные средства**

**Ходьба.** Совершенствование ранее изученных упражнений, с изменением частоты шагов и темпа, с носка, непрерывно 1,5–2 мин, на скорость 20–30 м, в полуприседе, с различными положениями рук, по разметкам, широким шагом, с ускорением, с остановкой в приседе.

**Бег.** Совершенствование ранее изученных упражнений, чередование бега с ходьбой до 3 мин, с выбрасыванием прямых ног вперед, в сторону, со скакалкой, с мячом (до 2 кг), эстафеты на скорость с этапом до 30 м, из различных исходных положений, челночный бег 2×10 м.

**Прыжки.** Совершенствование ранее изученных упражнений, с высоты 30–40 сантиметров, в обозначенное место, в длину, из глубокого приседа, из упоров, из висов, через скамейку, со скамейки, с поворотом на 360°, через длинную вращающуюся скакалку, с места и с маленького разбега (3–4 метра) с доставанием подвешенных предметов, через короткую скакалку на месте до 10 с, отталкиваясь одной ногой и приземляясь на обе.

**Строевые упражнения.** Размыкание, смыкание приставными шагами, повороты кругом, перестроения из колонны по одному в колонну по 2, 3, 4 на месте и в движении. Строевые команды: «шире шаг!», «чаще шаг!».

**Акробатика.** Совершенствование ранее изученных упражнений. Кувырок назад, соединение кувырок назад, вперед (со сменой элемен-

тов), гимнастический, борцовский мост с помощью и самостоятельно, 2–4 кувырка вперед, назад, слитно.

- **Висы и упоры.** Передвижение в вися на перекладине, вис стоя, вис лежа, подтягивание в вися (мальчики), в вися лежа (девочки), отжимания в упорах лежа от пола (мальчики), от скамейки (девочки), вис на канате, вис прогнувшись на гимнастической стенке, поднятие ног в вися.

- **Лазание.** Лазание по канату в три приема.

- **Равновесие.** Ходьба по рейке гимнастической скамейки с поворотами на носках, на одной ноге, приставными шагами, приседание и переход в упор присев, в упор стоя на коленях.

### *Общеразвивающие упражнения*

**Без предметов:** одновременные и попеременные круговые движения рук, сгибание рук в стороны из положения руки перед грудью, наклоны вперед, вниз, назад, касаясь руками пола (внешней и внутренней стороны кисти), разнообразные упражнения сидя, лежа на животе и спине, стоя на коленях, сочетания движений рук и ног.

**С предметами:** набивной мяч (2 кг), диск от штанги (1–2 кг), резиновый амортизатор, скакалка.

- **Средства самостоятельной работы занимающихся.** Равномерный бег до 8 мин. Прыжки через препятствия до 40 см, повторение упражнений на равновесие, общеразвивающие упражнения с набивным мячом 1 кг.

## **2. Средства дзюдо**

- Совершенствование техники выполнения стоек, падений, передвижений и поворотов.

- Изучение техники 6 КЮ – белый пояс.

REI – приветствие (поклон). Tachi-gei – приветствие стоя. Za-gei – приветствие на коленях. OBI – пояс (завязывание). KUMI-KATA – захваты (основной захват – рукав-отворот).

KUZUSHI – выведение из равновесия

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

Связки технических элементов 6 КЮ. Тори: основной захват (Kumi-kata) – выведение из равновесия вперед (Maе-kuzushi); Тори: основной захват (Kumi-kata) – выведение из равновесия назад (Ushiro-kuzushi); Тори: основной захват (Kumi-kata) – передвижение обычными шагами (Ayumi-ashi); Тори: основной захват (Kumi-kata) – выведение из равновесия назад вправо (Ushiro-migi-kuzushi); Тори: основной захват (Kumi-kata) – выведение из равновесия назад влево (Ushiro-hidari-kuzushi); Уке: падение на бок (Yoko); Уке: падение на спину (Ushiro).

• Изучение техники 5 КЮ – желтый пояс

NAGE-WAZA – техника бросков

De-ashi-barai	Боковая подсечка под выставленную ногу
Hiza-guruma	Подсечка в колено под отставленную ногу
Sasae-tsurikomi-ashi	Передняя подсечка под выставленную ногу
Uki-goshi	Бросок скручиванием вокруг бедра
O-soto-gari	Отхват
O-goshi	Бросок через бедро подбивом
O-uchi-gari	Зацеп изнутри голенью
Seoi-nage	Бросок через спину с захватом руки на плечо

KATAME -WAZA – техника сковывающих действий

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

Подготовка к аттестации:

- изучение этикета дзюдо;
- формирование правильной осанки;
- изучения специальной терминологии;
- развитие равновесия, составление связок из технических элементов 6 и 5 КЮ.

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

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

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

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

### *3. Средства других видов спорта*

**Баскетбол.** Передвижения. Бег с изменением направления. Передвижения в «защитной стойке» приставными шагами: вперед, назад, вправо, влево. Ловля мяча двумя руками, на месте, шагом навстречу летящему мячу. Передача мяча двумя руками от груди: с места, с шагом в направлении передачи, со сменой места передачи в направлении передачи. Ведение мяча на месте и при передвижении по прямой шагом и бегом (левой, правой рукой). Броски мяча в корзину двумя руками от груди с места, после отскока от щита; с правой и левой стороны корзины.

Подвижные игры с элементами баскетбола.

Учебные нормативы: техника ведения мяча правой и левой рукой на расстояние 10–15 м; броски волейбольного мяча в корзину двумя руками от груди, стоя на месте с расстояния 1 м сбоку от щита: мальчики из 6 бросков – 3-2-1 попадания; девочки из 7 бросков – 3-2-1 попадания.

**Ручной мяч.** Передвижение игрока. Ведение мяча шагом и бегом (левой, правой рукой). Передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Ловля мяча, летящего на разной высоте.

Бросок согнутой рукой сверху в опорном положении с места и с 3 шагов.

Подвижные игры с элементами ручного мяча.

Учебные нормативы: бросок мяча по воротам (с места) одной рукой с поддержкой другой с расстояния 7 м с попаданием в правую (левую) половину ворот: мальчики из 8 бросков – 5-4-3 попадания; девочки из 8 бросков – 4-3-2 попадания.

### *4. Средства физической подготовки*

- **Подвижные игры.** «Эстафета по кругу», «Удочка», «Веревочка под ногами», «Прыгуны и пятнашки», «Снайперы», «Ящерица», «Перестрелка», «Ловкие и меткие», «Защищающий товарища», «Бег за флажками», «Сильные и ловкие».

### *Средства для развития общих физических качеств*

**Силовые.** Подтягивание на перекладине (мальчики), в висе лежа (девочки), сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены), лазание по канату с помощью ног, приседания, упражнения с гантелями (1 кг), набивным мячом (1–3 кг).

**Скоростные.** Бег 10, 20, 30 м; прыжки в длину и высоту с места; прыжки через барьер (или натянутую резинку) высотой до 40 см, прыжки на скакалке.

**Повышающие выносливость.** Чередование ходьбы и бега на дистанции до 2000 м, кросс 2000 м (без учета времени), бег 1000 м (на результат).

**Координационные.** Челночный бег 3×10 м, эстафета с передачей предмета, встречная эстафета; кувырки вперед, назад (в парах, в тройках), боковой переворот; из гимнастического моста поворот налево (направо) в упор на одно колено; спортивные игры – футбол, баскетбол, гандбол; подвижные игры; эстафеты.

**Повышающие гибкость.** Упражнения на гимнастической стенке, на перекладине, упражнения для формирования осанки, упражнения для развития активной гибкости (сгибания – разгибания, наклоны – повороты, вращения – махи).

### *Средства специальной физической подготовки*

**Силовые.** Выполнение переворотов партнера в партере (переворачивание со спины на живот; с живота на бок, на спину), перевороты партнера (захватом двух рук, рычагом), стоящего в упоре на кистях и коленях, упражнения в упоре головой в ковер, на борцовском мосту; уходы от удержаний за обусловленное время (20 с).

**Скоростные.** Имитация бросков по технике 5 КЮ, выполнение специальных упражнений (высед, захват, самостраховка) на скорость.

**Повышающие выносливость.** Освобождение от захватов (до 1 мин), борьба в партере (до 2 мин).

**Координационные.** Выход на удержания из различных исходных положений (сидя спиной друг к другу, лежа на спине, лежа на животе), имитационные упражнения с набивным мячом.

**Повышающие гибкость.** Борцовский мост из стойки с помощью партнера.

### *5. Средства психологической подготовки*

- **Волевая подготовка** средствами из арсенала дзюдо.

Для воспитания **решительности**. Элементарные формы борьбы (за захват, за территориальное преимущество); моделирование реальных ситу-

аций поединка (дефицит времени, проигрыш конкретной оценки); командная борьба в своей тренировочной группе.

Для воспитания **настойчивости**. Освоение приемов в обе стороны, слитное выполнение демонстрационного комплекса, поддержание равновесия при выполнении бросков, выполнение бросков на «фоне усталости».

Для воспитания **выдержки**. Борьба по заданию (выполнение только защитных действий); проведение борьбы в неудобную сторону.

Для воспитания **смелости**. Поединки с более сильным соперником, выполнение новых приемов, демонстрация комплексов 6 и 5 КЮ перед группой товарищей, участие в аттестации.

Для воспитания **трудолюбия**. Поддержание в порядке спортивной формы, инвентаря, выполнение домашних заданий по изучению терминологии дзюдо.

#### *Волевая подготовка средствами других видов деятельности*

Для воспитания **решительности**. Кувырок в высоту через натянутую резинку (высота от 30 до 40 см), обгон партнера, имеющего фору 1–2 м в беге на 20–30 м.

Для воспитания **настойчивости**. Соблюдение режима дня, режима питания, успешное совмещение тренировочной деятельности с учебной работой в школе; соблюдение требований техники безопасности на тренировочных занятиях.

Для воспитания **выдержки**. Преодоление усталости, преодоление трудностей при выполнении координационных упражнений.

Для воспитания **смелости**. Прыжок, кувырок через партнера, стоящего в упоре на кистях и коленях.

Для воспитания **трудолюбия**. Выполнение самостоятельных заданий по общей физической подготовке.

#### *Средства нравственной подготовки*

Для воспитания **чувства взаимопомощи**. Страховка партнера, помощь при выполнении упражнений, подготовка и уборка инвентаря.

Для воспитания **дисциплинированности**. Выполнение строевых упражнений: построения в шеренгу, перестроения (в круг из колонны по одному, из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два), размыкания приставными шагами, повороты на месте. Выполнение требований и заданий тренера, соблюдение этикета дзюдо, традиций спортивного коллектива.

Для воспитания **инициативности**. Выполнение заданий по оформлению спортивного уголка, участие в конкурсе на лучшую технику броска, удержания.

## **6. Средства теоретической и методической подготовки**

Формирование специальных знаний: техника безопасности на занятиях дзюдо, правила дзюдо, этикет в дзюдо, история дзюдо, гигиена занимающихся, аттестационные требования к технике 6 и 5 КЮ.

## **7. Средства соревновательной подготовки**

Участвовать в соревнованиях по общей физической подготовке, в 1–2 соревнованиях по дзюдо в конце учебного года.

## **8. Средства оценки подготовленности**

Зачетные требования по общей физической подготовке.

### **5.2.3. Программный материал для занимающихся 12–13 лет**

#### **1. Общеподготовительные средства**

**Бег.** Совершенствование ранее изученных упражнений, чередование бега с ходьбой до 2 км, со сменой направления и скорости, с высокого старта, челночный бег 4×9 м, эстафеты с этапом до 40 м, эстафеты из различных исходных положений.

**Прыжки.** Совершенствование ранее изученных упражнений, с высоты 40–60 см, многоразовые прыжки до 8 раз на одной и двух ногах, прыжок на заданную длину по ориентирам, чередование прыжков в длину в полную силу и в полсилы (с открытыми и закрытыми глазами на точность приземления), с поворотом в разные стороны.

**Строевые упражнения.** Совершенствование ранее изученных построений (в шеренгу, в колонну), перестроений из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по 2, 3, 4 на месте и в движении, строевых команд.

**Равновесие.** Ходьба по рейке гимнастической скамейки большими шагами и выпадами, повороты прыжком на 90°, 180°, опускание в упор стоя на коленях (правом, левом).

#### **Общие развивающие упражнения**

**Без предметов:** основные положения и движения головы, рук, ног, туловища на месте и в движении; сочетание одноименных и разноименных движений рук, ног, комплексы ОРУ различной координационной сложности.

### С предметами

- Средства самостоятельной работы. Равномерный бег до 12 мин. Прыжки через препятствия до 50 см, упражнения в бросках, ловле, передаче, ведении баскетбольного мяча, остановках и ударах ногами футбольного мяча.

### 2. Средства дзюдо

- Совершенствование техники 6 КЮ и 5 КЮ. Изучение техники 4 КЮ. Дополнительный материал 5 КЮ. НАГЭ-ВАДЗА – техника бросков

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

Разработка комбинаций по технике 5 КЮ с использованием дополнительной техники

- 4 КЮ – оранжевый пояс  
NAGE-WAZA – техника бросков

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

КАТАМЕ-WAZA – техника сковывающих действий

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

## Дополнительный материал. НАГЭ-ВАДЗА – техника бросков

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

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

### Комбинации:

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

Самооборона: освобождение от захватов руки, рук, туловища спереди, сзади, шеи спереди, сзади.

### *Средства тактической подготовки*

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

Тактика участия в соревнованиях. Планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

### *3. Средства других видов спорта*

**Баскетбол.** Передвижения и остановки. Бег с изменением направления и остановкой по сигналам. Повороты на месте с шагом вперед и назад. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении с последующей сменой направления движения: вперед, назад, в сторону. Ведение мяча с изменением направления и амплитуды отскока. Остановка шагом и прыжком после быстрого ведения мяча. Броски мяча в корзину с 3–5 м с места, после ведения.

**Учебные нормативы:**

– ведение мяча с максимальной скоростью на расстояние 15 м (оценить технику ведения);

– броски мяча в корзину одной рукой от плеча, стоя сбоку от щита на расстоянии 1 м: мальчики из 5 бросков – 3-2-1 попадания; девочки из 6 бросков – 3-2-1 попадания.

**Ручной мяч.** Совершенствовать технику перемещений и остановок. Ловля мяча и передача мяча при движении в парах, в тройках с броском по воротам согнутой рукой сверху после трех шагов в опорном положении. Стойка вратаря, действия в воротах. 7-метровый штрафной бросок. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Подвижные игры: «Два лагеря», «Борьба за мяч»; выполнение заданий по сигналу.

**Учебные нормативы:** передача мяча на дальность одной рукой по коридору 3 м: мальчики – 16 м–14 м–12 м; девочки – 14 м–12 м–10 м; бросок мяча в ворота одной рукой с поддержкой его другой с места с попаданием в правую (левую) половину ворот с расстояния 7 м: мальчики из 8 бросков – 6-5-4 попадания; девочки из 8 бросков – 5-4-3 попадания.

**Футбол.** Удары: внутренней и наружной сторонами подъема, внутренней стороной стопы, серединой лба в опорном положении и в прыжке. Остановка мяча внутренней стороной стопы. Выбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Передача мяча на близком и среднем расстоянии. Удары по воротам по неподвижному мячу с попаданием в правую и левую половину ворот.

**Учебные нормативы** – подбивание мяча подъемом и бедром: «5» – 15 ударов, «4» – 10 ударов, «3» – 5 ударов.

#### **4. Средства физической подготовки**

- Комплексного воздействия

##### *Общеразвивающие упражнения (ранее изученные)*

**Акробатические и гимнастические упражнения.** Повторение ранее изученных упражнений; кувырки в длину и высоту (в стандартных условиях, в усложненных условиях – через «скамеечку»), кувырок назад с выходом на прямые руки; прыжки в приседе с продвижением, с короткой и длинной скакалкой, стойка на голове, подъем разгибом, рондак. Висы, подтягивание на перекладине за обусловленное время (20 с) – мальчики; подтягивание в висе лежа за обусловленное время (20 с) – девочки; подтягивание различным хватом (широким, узким); мост гимнастический борцовский из положения стоя (при помощи партнера, без помощи), забегания на борцовском мосту (5 раз вправо, 5 раз влево), перевороты с

моста (с захватом партнера за ноги, самостоятельно), равновесие – ходьба на руках (3–5 метров).

**Подвижные игры и эстафеты.** «Перетягивание каната», «Подвижная цель», «Кто сильнее?», «Большая эстафета по кругу», «Бег командами», «Кто быстрее?», «Эстафета с палками и прыжками», «Эстафета с чехардой», «Двумя мячами через сетку», «Эстафета с ведением и броском мяча в корзину», «Мяч в середину». Рекомендуется применять ранее изученные игры.

- Средства для развития общих физических качеств.

**Силовые.** Подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднятие ног до уровня рук в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

**Скоростные.** Бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

**Повышающие выносливость.** Бег 2000 м в среднем темпе, с учетом времени, 400 м, 1500 м.

**Координационные.** Челночный бег 3×10 м; кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры – футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры – эстафеты, игры в касания, в захваты.

**Повышающие гибкость.** Упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

- Средства развития специальных физических качеств.

**Силовые.** Выполнение приемов на более тяжелых партнерах.

**Скоростные.** Проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.

**Повышающие выносливость.** Проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять приемы длительное время (1–2 мин).

**Координационные.** Выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка, имитационные упражнения с набивным мячом.

**Повышающие гибкость.** Проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.

### *5. Средства психологической подготовки*

- Волевая подготовка средствами из арсенала дзюдо.

Для воспитания **решительности.** Проведение поединков с моделированием реальных ситуаций.

Для воспитания **настойчивости.** Освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки приемов; поединки с односторонним сопротивлением.

Для воспитания **выдержки**. Проведение поединка с непривычным, неудобным противником.

Для воспитания **смелости**. Поединки с более сильным противником (выполнение при этом посильных задач – не позволить выиграть противнику, выполнить атакующее действие самому).

Для воспитания **трудолюбия**. Поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт).

#### *Волевая подготовка средствами из других видов деятельности*

Для воспитания **решительности**. Готовность к выполнению трудного задания (длительный бег, работа с гантелями).

Для воспитания **настойчивости**. Освоение сложных двигательных действий из различных видов спорта, не удавшихся при выполнении с первой попытки; строгое соблюдение режима дня и тренировки (самостоятельные занятия и учет их выполнения); своевременное выполнение обещаний, точность явки на тренировку.

Для воспитания **выдержки**. Преодоление усталости.

Для воспитания **смелости**. Выполнение упражнений из раздела «Самооборона».

#### *Средства нравственной подготовки*

Для воспитания **чувства взаимопомощи**. Страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений.

Для воспитания **дисциплинированности**. Выполнение строевых упражнений: передвижений «короче шаг», «шире шаг», «полшага», поворотов «пол-оборота» направо (налево). Выполнение требований тренера и традиций коллектива дзюдо.

Для воспитания **инициативности**. Выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами.

#### *6. Средства теоретической и методической подготовки*

Техника безопасности на занятиях дзюдо. Гигиенические требования к занимающимся и местам занятий, этикет в дзюдо, история дзюдо, запрещенные приемы в дзюдо, правила дзюдо. Аттестационные требования к технике 5, 4 КЮ.

### 7. Средства соревновательной подготовки

Участвовать в 1–2 соревнованиях.

### 8. Средства оценки подготовленности

Зачетные требования по общей физической подготовке, выполнение аттестационных требований.

## 5.2.4. Программный материал для занимающихся 14–15 лет

### 1. Средства дзюдо

#### Средства технической подготовки

- Совершенствование техники 5, 4 КЮ. Изучение техники 3 КЮ.
- 3 КЮ – зеленый пояс.

**NAGE-WAZA** – техника бросков

Ko-soto-gake	Зацеп снаружи голенью
Tsuri-goshi	Бросок через бедро с захватом пояса
Yoko-otoshi	Боковая подножка на пятке (седом)
Ashi-guruma	Бросок через ногу со скручиванием под отставленную ногу
Hane-goshi	Подсад бедром и голенью изнутри
Narai-tsurikomi-ashi	Передняя подсечка под отставленную ногу
Tomoe-nage	Бросок через голову с упором стопой в живот
Kata-guruma	Бросок через плечи «мельница»

**KATAME-WAZA** – техника сковывающих действий

Kata-juji-jime	Удушение спереди, скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз)
Gyaku-juji-jime	Удушение спереди, скрещивая руки (ладони вверх)
Nami-juji-jime	Удушение спереди, скрещивая руки (ладони вниз)
Okuri-eri-jime	Удушение сзади двумя отворотами
Kata-ha-jime	Удушение сзади отворотом, выключая руку
Nadaka-jime	Удушение сзади плечом и предплечьем
Ude-garami	Узел локтя
Ude-hishigi-juji-gatame	Рычаг локтя захватом руки между ног

Дополнительный материал НАГЭ-ВАДЗА – техника бросков

Yama-arashi	Подхват бедром с обратным захватом одноименного отворота
Hane-goshi-gaeshi	Контрприем от подсада бедром и голенью изнутри
Morote-gari	Бросок захватом двух ног
Kuchiki-daoshi	Бросок захватом ноги за подколенный сгиб
Kibisu-gaeshi	Бросок захватом ноги за пятку
Seoi-otoshi	Бросок через спину (плечо) с колена (колен)

КАТАМЭ-ВАДЗА – техника сковывающих действий

Ryote-jime	Удушение спереди кистями
Sode-guruma-jime	Удушение спереди отворотом и предплечьем вращением
Kesa-ude-hishigi-gatame	Рычаг локтя от удержания сбоку
Kesa-ude-garami	Узел локтя от удержания сбоку

Подготовка к выполнению демонстрационного комплекса 3-4 КЮ.  
Самостоятельная разработка комбинаций по технике 3 КЮ.

Самооборона: защита от ударов прямого, сбоку, наотмашь. Защита от ударов ногой снизу. Защита от ударов рукой сверху.

*Средства тактической подготовки*

- Тактика проведения технико-тактических действий.

**Однонаправленные комбинации** на основе изученных действий 5, 4 КЮ: передняя подножка (Tai-otoshi) – подхват (Harai-goshi), боковая подсечка под выставленную ногу (De-ashi-barai) – бросок через бедро с захватом пояса (Tsurigoshi), подхват бедром (Harai-goshi) – подхват изнутри (Uchi-mata). Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

**Разнонаправленные комбинации:** боковая подсечка под выставленную ногу (De-ashi-barai) – отхват (O-soto-gari), боковая подсечка под выставленную ногу (De-ashi-barai) – бросок через спину с захватом руки на плечо (Seoi-page). Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

- Тактика ведения поединка.

Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам: сбор информации (наблюдение, опрос); оценка обстановки – сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества, манера ведения противоборства, эффективные приемы, волевые качества, условия проведения поединка – состояние зала, зри-

тели, судьбы, масштаб соревнований); цель поединка — победить (с конкретным счетом), не дать победить проигвнику (с конкретным счетом).

- Тактика участия в соревнованиях.

Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков. Распределение сил на все поединки соревнований. Подготовка к поединку — разминка, настройка.

## 2. Средства освоения других видов спорта

**Баскетбол.** Передвижения с изменением скорости. Сочетание рывка с остановкой и последующим ускорением. Выравнивание и выбивание мяча. Ловля мяча двумя руками и передача в движении. Передача мяча в парах и тройках: на месте, в движении со сменой мест. Ведение мяча после ловли и в движении. Броски мяча в корзину одной рукой, от плеча, с близкого расстояния после остановки и двойного шага. Индивидуальные действия в нападении и защите. Уход от опеки защитника внезапным изменением направления (рывком). Способ удержания игрока без мяча и с мячом. Выбор места для получения мяча. Учебная игра по упрощенным правилам.

Учебные нормативы:

— ведение мяча с обводкой 5 стоек (оценить технику и скорость ведения);

— штрафной бросок: мальчики из 7 бросков — 3-2-1 попадание; девочки из 8 бросков — 3-2-1 попадание.

**Ручной мяч.** Ловля мяча двумя руками в движении и в прыжке. Передача мяча снизу и сбоку. Броски мяча: в прыжке, прямой рукой сверху с одного и трех шагов, через защитника, с левого и правого угла. Игра вратаря при бросках с угла, с линии. Разыгрывание 9-метрового штрафного броска. Индивидуальные действия в нападении и защите. Обманные движения, финты.

Учебные нормативы:

— ведение мяча с максимальной скоростью на дистанции 20 м (оценить технику выполнения);

— передача одной рукой от плеча на расстоянии 3 м от стены (30 с): мальчики — 20-15-12 передач; девочки — 15-12-8 передач.

**Волейбол.** Перемещения приставными шагами: вправо, влево, вперед, назад. Стойка волейболиста. Нижние прямые и боковые подачи. Передача мяча: верхняя и нижняя на близком и среднем расстоянии, собственного набрасывания и набрасывания партнеру. Расстановка и переход игроков.

Подвижные игры: «Мяч в воздухе», «Эстафета у стены» и другие.

Учебные нормативы:

— подача мяча снизу: мальчики из 6 подач — 4-3-1; девочки из 7 подач — 3-2-1.

### 3. Средства физической подготовки

- Комплексного воздействия: общеразвивающие упражнения; акробатические и гимнастические упражнения (ранее изученные, с увеличением дозировки), подвижные игры: «Пятнадцать передач», «Перехват мяча», «Гонка с выбыванием», «Перемена мест», «Кто выше?», «Баскетбол с надувным мячом», «Борьба за палку», «Бег пингвинов», «Волейбол с выбыванием».

- Средства развития общих физических качеств

Возможно использовать другие виды деятельности – по выбору тренера (упражнения с набивным мячом, прыжки на батуте, лыжные гонки, плавание).

- Средства развития специальных физических качеств.

**Имитационные упражнения.** С набивным мячом для освоения подсечек – перебрасывание ногой лежащего мяча; удар подъемом стопы по падающему мячу; подхвата – удар пяткой по лежащему мячу; отхвата – удар голенью по падающему мячу. На гимнастической стенке для освоения подхвата – махи левой, правой ногой стоя лицом, боком к стенке.

**Поединки.**

**Для развития силы:** на сохранение статических положений, на преодоление мышечных усилий противника, инерции противника.

**Для развития быстроты:** в ходе поединка изменять последовательность выполнения технического действия, поединки со спуртами.

**Для развития выносливости:** в ходе поединка решается задача быстрее достичь наивысшей оценки за проведение приема, изменять захваты, стойки, дистанции, положения, применять приемы с целью предоставления отдыха уставшим группам мышц.

**Для развития ловкости:** поединки с более опытными противниками, использование в поединках вновь изученных технико-тактических действий.

**Для развития гибкости:** увеличение амплитуды атакующих действий на основе изменения их структуры, уменьшение амплитуды защитных действий противника.

### 4. Средства психологической подготовки

- Волевая подготовка средствами из арсенала дзюдо.

**Для воспитания решительности:** режим дня и его выполнение. Проведение поединков с моделированием ситуаций, предстоящих в соревнованиях, поединки на проведение контрприемов, фиксация ситуаций в поединке – остановка, разбор, исправление ошибок.

**Для воспитания настойчивости:** выполнение нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток выполнения упражнения, броска добиться успешного выполнения, поединки с односторонним сопротивлением, поединок с сильным противником.

Развитие общих физических качеств средствами видов спорта

№ п/п	Вид спорта		Гимнастика	Легкая атлетика	Спортивная борьба	Бокс	Тяжелая атлетика
	Средства						
1.	Силовые		Подтягивание на перекладине, лазание по канату, поднятие гантелей (2–3 кг), поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Упражнения на гимнастических снарядах: брусья — отжимания; канат — лазание	Прыжки с места в длину, высоту. Прыжки в глубину с тумбочки 30–40 сантиметров. То же с выпрыгиванием вверх	Приседания с партнером на плечах. Препятствовать: повороту партнера захватом рук сверху, захватом за плечи; отведению и приведению рук; сведению и разведению ног. Поднимание, перенос на спине, бедре, руках, плечах манекена, партнера. Повороты, наклоны с манекеном, партнером на плечах, бег с манекеном на руках, переползание с перетаскиванием манекена. Поединки без захвата ног (на руках)	Имитация ударов с гантелями (1–2 кг) в руках	Поднимание гири (16 кг), штанги (25 кг)
2.	Скоростные		Подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, 10 кувырков вперед на время	Бег 30 м, 60 м	Забегания на мосту влево, вправо, перевороты на мосту, броски манекена через спину	Бой с тенью, уклоны от касаний	
3.	Повышающие выносливость		Максимальное сгибание рук в упоре лежа	Бег 400 м, кросс 2–3 км	Длительная борьба в стойке и партере до 10 мин		Жим штанги с отягощением 20–30% максимальное кол-во раз

№ п/п	Вид спорта		Гимнастика	Легкая атлетика	Спортивная борьба	Бокс	Тяжелая атлетика
	Средства						
4.	Координационные	Стойки на голове, на руках, на лопатках, лазание по гимнастической лестнице с набивным мячом, переползание попластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу	Челночный бег 3×10 м	Партнер в упоре на кистях и коленях – атакующий имеет цель положить его на живот, на спину			
5.	Повышающие гибкость	Упражнения с амортизатором, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке. Сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены)		Выполнение бросков с максимальной амплитудой, уходы с удержаний через мост	Имитация ударов с максимальной амплитудой		

Для воспитания **выдержки**: отработка техники в стойке и партере до 10 мин.

Для воспитания **смелости**: броски и ловля набивного мяча самостоятельно и в парах. Кувырки вперед, назад с высоты стула, скамейки. Поединок с сильным противником.

Для воспитания **трудолюбия**: с полной самоотдачей выполнять все тренировочные задания.

#### *Волевая подготовка средствами из других видов деятельности*

Для воспитания **решительности**: кроссовый бег в зимнее время, бег по пересеченной местности.

Для воспитания **настойчивости**: прыжки в длину и высоту с места на «личный рекорд».

Для воспитания **выдержки**: развитие чувства времени (выполнение упражнений в различных временных интервалах по заданию тренера, но с самостоятельным подсчетом времени «про себя»).

Для воспитания **смелости**: лазание по канату 3 м без помощи ног.

Для воспитания **трудолюбия**: выполнение индивидуальных дополнительных заданий тренера.

#### *Средства нравственной подготовки*

Поведение в школе, в секции, дома. Аккуратность, опрятность. Взаимопомощь при выполнении упражнений, разучивании приемов, страховка партнера.

Воспитание чувства **взаимопомощи**: коллективный анализ прошедших соревнований.

Воспитание **дисциплинированности**: выполнение поручений тренера.

Воспитание **инициативности**: самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики, руководство проведением разминки с группой, поединки со слабыми или менее квалифицированными противниками, поединки на достижение наивысших показателей объема техники, разносторонности, эффективности.

### *5. Средства теоретической и методической подготовки*

#### *Формирование специальных знаний*

**Врачебный контроль и самоконтроль**: самоконтроль дзюдоиста, дневник самоконтроля, объективные данные — вес, динамометрия, кровяное давление, пульс, субъективные данные — самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям дзюдо.

**Основы техники:** основные понятия о бросках, приемах, защитах, комбинациях, контактах, расположениях. Равновесие, угол устойчивости, площадь опоры, использование веса тела, инерция, рычаг. Характеристика элементов изучаемых бросков, приемов, защит.

**Методика тренировки:** основные методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

**Правила соревнований:** значение соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Организация соревнований.

**Классификация техники дзюдо:** броски, удержания, болевые, удушения. Японские термины.

**Анализ соревнований:** разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки дзюдоиста. Определение путей дальнейшего обучения.

### ***6. Средства соревновательной подготовки***

Участие в 2-3 соревнованиях в течение года.

### ***7. Средства судейской и инструкторской практики***

Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи. Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи-секундометриста. Участие в показательных выступлениях.

### ***8. Рекреационные средства***

Восстановительные мероприятия. Сон. Сауна. Душ. Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.

### ***9. Средства оценки подготовленности***

Зачетные требования по общей физической подготовке, выполнение аттестационных требований.

## **5.2.5. Программный материал для занимающихся 16–17 лет**

### ***1. Средства освоения дзюдо***

#### ***Средства технической подготовки***

- Совершенствование техники 5, 4, 3 КЮ. Изучение техники 2 КЮ.
  - 2 КЮ – синий пояс.
- NAGE-WAZA – техника бросков

Sumi-gaeshi	Бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища
Tani-otoshi	Задняя подножка на пятке (седом)
Hane-makikomi	Подсад бедром и голенью изнутри в падении с захватом руки под плечо
Sukui-nage	Обратный переворот с подсадом бедром
Utsuri-goshi	Обратный бросок через бедро с подбивом сбоку
O-guruma	Бросок через ногу вперед скручиванием под выставленную ногу
Soto-makikomi	Бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо
Uki-otoshi	Бросок выведением из равновесия вперед

#### КАТAME-WAZA – техника сковывающих действий

Ude-hishigi-waki-gatame	Рычаг локтя внутрь захватом руки под плечо
Ude-hishigi-hara-gatame	Рычаг локтя внутрь через живот
Ude-hishigi-hiza-gatame	Рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху
Ude-hishigi-ude-gatame	Рычаг локтя внутрь прижимая руку к ключице
Ude-hishigi-ashi-gatame	Рычаг локтя внутрь ногой
Tsukkomi-jime	Удушение спереди двумя отворотами
Katate-jime	Удушение спереди предплечьем
Sankaku-jime	Удушение захватом головы и руки ногами

#### Дополнительный материал. НАГЭ-ВАДЗА – техника бросков

Ts-guruma	Боковой переворот
Obi-otoshi	Обратный переворот с подсадом с захватом пояса
Daki-wakare	Бросок через грудь вращением с обхватом туловища сзади
Uchi-makikomi	Бросок через спину вращением с захватом руки на плечо («вертушка»)
O-soto-makikomi	Отхват в падении с захватом руки под плечо
Harai-makikomi	Подхват бедром в падении с захватом руки под плечо
Uchi-mata-makikomi	Подхват изнутри в падении с захватом руки под плечо
Hikkomi-gaeshi	Бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху
Tawara-gaeshi	Бросок через голову с обратным захватом туловища сверху

## КАТАМЭ ВАДЗА – техника сковывающих действий

Ude-hishigi-sankaku-gatame	Рычаг локтя захватом головы и руки ногами
Ushiro-waki-gatame	Обратный рычаг локтя внутрь
Ude-hishigi-juji-gatame (kumikata)	Рычаг локтя захватом руки между ног (разрывы оборонительных захватов)

Подготовка к выполнению демонстрационного комплекса 2-3 КЮ на основе дополнительной техники.

Самостоятельная разработка комбинаций по технике 2 КЮ.

Самооборона. Защита от ударов локтем, коленом, головой. Защита от ударов палкой (другими предметами).

### *Средства тактической подготовки*

- Тактика проведения технико-тактических действий.

**Однонаправленные комбинации:** зацеп голенью изнутри (O-uchi-gari) – отхват (O-soto-gari), передняя подсечка под выставленную ногу (Sasae-tsurikomi-ashi) – бросок через спину захватом руки под плечо (Soto-makikomi), передняя подножка (Tai-otoshi) – подхват изнутри (Uchi-mata), подхват под две ноги (Harai-goshi) – подхват изнутри (Uchi-mata), задняя подножка (O-soto-otoshi) – зацеп голенью снаружи (Ko-soto-gake), подхват изнутри (Uchi-mata) – передняя подсечка под выставленную ногу (Sasae-tsurikomi-ashi). Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

**Разнонаправленные комбинации:** зацеп голенью изнутри (O-uchi-gari) – боковая подсечка под выставленную ногу (De-ashi-barai), передняя подсечка под отставленную ногу (Harai-tsurikomi-ashi) – зацеп голенью снаружи (Ko-soto-gake), подхват изнутри (Uchi-mata) – зацеп голенью изнутри (O-uchi-gari), бросок через спину захватом руки под плечо (Soto-makikomi) – задняя подножка (O-soto-otoshi). Самостоятельное составление комбинаций из известных бросков.

- Тактика ведения поединка.

Сбор информации о дзюдоистах. Заполнение картотеки по разделам: общие сведения, сведения, полученные из стенографии поединков дзюдоистов – показатели техники и тактики, нападающая, оборонительная, контратакующая тактика. Оценка ситуации – подготовленность противников, условия ведения поединка. Построение модели поединка с конкретным противником. Коррекция модели. Подавление действий противника своими действиями. Маскировка своих действий. Реализация плана поединка.

- Тактика участия в соревнованиях.

Цель соревнования. Разработка плана действий на соревнованиях. Обеспечение управлением своих действий. Учет условий проведения соревнования.

## 2. Средства освоения других видов спорта

Атлетическая гимнастика (упражнения с отягощениями) — одно из средств укрепления здоровья, особенно в подростковом и юношеском возрасте

### Особенности применения средств атлетической гимнастики

№ п/п	Организационно-методические указания по применению атлетической гимнастики	
1	Противопоказания к выполнению комплексов	Расстройство кишечника, грыжи, острые боли в области поясницы, гипертония, менструации
2	Преимущества упражнений с отягощениями	Упражнения с отягощениями позволяют: увеличить массу тела и объем мышц; уменьшить жировые отложения и снизить массу тела при ожирении; исправить недостатки фигуры и сформировать красивое телосложение; повысить тонус, работоспособность и выносливость организма; предупредить сердечно-сосудистые, обменные, бронхолегочные заболевания, заболевания опорно-двигательной системы
3	Общие рекомендации к упражнениям и комплексам упражнений	Дыхание должно быть ритмичным. В большинстве упражнений выдох делается на усилии. Перед началом выполнения упражнений необходима тщательная разминка. Начинающие выполняют каждое упражнение с 1 подходом в течение 1–2 недель и постепенно увеличивают количество подходов. Через 3–4 месяца занятий комплекс рекомендуется изменять. Занимаясь атлетической гимнастикой 3 раза в неделю, в остальные дни добавлять аэробную нагрузку и упражнения на гибкость
4	Для увеличения мышечной массы и объема мышц	Выполнять упражнения в 5–6 подходов, повторяя каждое упражнение 6–10 раз и отдыхая между подходами 1,5–2,0 мин. Упражнения следует выполнять в медленном и среднем темпе (режим увеличения мышечной массы)
5	Для уменьшения жировых отложений	Количество подходов уменьшается до 3–4, а количество повторений увеличивается до 15–20 раз. Упражнения следует выполнять в быстром темпе с более короткими перерывами между подходами — 30–50 с (режим уменьшения мышечной массы и жировой ткани)

Для выполнения комплексов рекомендуется применять гантели 1–2 кг для девушек, 4–6 кг для юношей.

#### Комплекс 1 (с гантелями)

1. Выжимание гантелей из-за головы. Отягощение следует опускать за голову как можно ниже (вдох), отводя плечи назад.

2. Приседание с гантелями на плечах. Сделав глубокий вдох, присесть, удерживая спину прямой, грудь приподнятой. Поднимаясь, до конца выдохнуть воздух.

3. Опускание рук с отягощением за голову в положении лежа. Опуская — вдох, поднимая — выдох. Под спину можно положить мягкий валик.

4. Наклоны вперед с отягощением за головой. При сгибании туловища делать выдох, при разгибании — вдох. Спину и ноги не сгибать.

5. Поднимание на носки. Встать носками на брусок высотой 5–7 см и опускать пятки как можно ниже, время от времени меняя положение стоп (носки наружу, внутрь, параллельно). Хорошо подготовленные занимающиеся могут использовать отягощение и делать подъемы на одной ноге.

6. Разведение рук с отягощением в стороны в положении лежа на гимнастической скамейке. Руки опускать вниз согнутыми — вдох, поднимать — выдох.

7. Наклоны туловища в стороны с отягощением за головой. Выполнять поочередно в правую и левую стороны. Вперед не наклоняться, ноги не сгибать.

8. Поднимание ног в положении лежа. Начинающие могут поднимать согнутые ноги до вертикального положения. Хорошо подготовленные занимающиеся выполняют упражнение с отягощениями на ногах. Подняв прямые ноги, опустить их назад.

9. Поднимание туловища из положения лежа. Начинающим при поднимании туловища рекомендуется вытягивать руки вперед, подготовленные могут пользоваться отягощением, удерживая его за головой, приподняв грудь и отведя плечи назад. Чтобы дать нагрузку косым мышцам живота, после поднимания туловища можно разворачивать его попеременно в стороны, при этом касаясь локтем колена противоположной ноги.

### *Комплекс 2 (с гантелями)*

1. Лежа на гимнастической скамейке лицом вверх. В руках гантели, руки вытянуть перед грудью. Разведение рук в стороны.

2. Стоя, руки с гантелями опущены. Поднимание рук через стороны до горизонтального положения.

3. Стоя, под пятки подложен деревянный брусок высотой 5 см, руки с гантелями у пояса. Приседания.

4. Стоя, руки с отягощением за головой. Наклоны туловища вперед до горизонтального положения. Ноги не сгибать.

5. Стоя, в одной руке отягощение, вторая на поясе. Подъемы на носок поочередно на каждой ноге.

6. Стоя, ноги прямые, туловище наклонено вперед до горизонтального положения. Одна рука опущена вниз, в ней отягощение, вторая на поясе. Подтягивать отягощение к тазобедренному суставу. Выполняется поочередно каждой рукой.

7. Стоя, гантели в опущенных руках. Поочередно сгибать руки в локтевых суставах.

8. Стоя, одна рука с гантелью поднята вверх и согнута в локте, другая на поясе. Не меняя положение локтя, разгибать руку. Выполняется поочередно каждой рукой.

9. Стоя, одна рука на поясе, в другой отягощение. Наклоны туловища в сторону руки с отягощением. Переложить гантель в другую руку и повторить упражнение.

10. Лежа лицом вверх на горизонтальной скамейке или на полу, руки на голове или вдоль тела. Подъемы прямых ног под углом 90–120°.

При достижении необходимых результатов силовые упражнения можно выполнять в поддерживающем режиме:

- количество упражнений сократить до 6–8;
- количество подходов к упражнению – до 2–3;
- повторять каждое движение в упражнении от 10 до 15 раз с максимальным усилием в последних 1–2 движениях;
- темп выполнения – средний; отдых между подходами 1–1,5 мин.

### 3. Средства физической подготовки

- Комплексного воздействия: общеразвивающие упражнения; акробатические упражнения; подвижные игры.
- Средства развития общих физических качеств
- Средства развития специальных физических качеств.

**Скоростно-силовые.** Поединки со смежными партнерами: 2 поединка по 1 мин, затем отдых 1 мин, затем снова 2 поединка по 3 мин. Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 с (6 серий), отдых между сериями 30 с.

**Повышающие скоростную выносливость.** В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков (контрбросков) в течение 60 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5–6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 мин, затем отдых 3–5 мин (3–6 таких серий), отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.

**Повышающие «борцовскую» выносливость.** Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут.

**Координационные.** В поединке атаковать противника только вновь изученными бросками, удержаниями, болевыми, удушениями, комбинациями, повторными атаками.

**Повышающие гибкость.** Забегания на мосту, подъем разгибом, перевероты на мосту с максимальной амплитудой.

### Развитие общих физических качеств средствами видов спорта

№ п/п	Вид спорта		Гимнастика	Легкая атлетика	Плавание	Другие виды двигательной деятельности	Спортивные игры	Спортивная борьба	Лыжный спорт	Тяжелая атлетика
	Средства									
1.	Силовые		Подтягивание на перекладине, лазанис по канату 5 м с помощью ног и 4 м без помощи, сгибание рук в упоре на брусьях, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке.	Много-скоки, тройной, пятерной прыжки	С доской: имитация работы ног при плавании кролем	Комплексы круговой тренировки. Комплексы с амортизатором, эспандером	Футбол Баскетбол Волейбол Гандбол	Приседания с партнером на плечах. Подъем партнера захватом туловища сзади, партнер в упоре на кистях и коленях		Подъем штанги, рывок, толчок; упражнения с гантелями, гирями, дисками от штанги. Величина отягощения и дозировка
2.	Скоростные		Подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, сгибание туловища лежа на спине за 20 с	Бег 30 м, 60 м, прыжок в длину	Заплывы на 10 м, 25 м	Эстафеты; броски набивного мяча вперед, назад; бег под уклон	(комплексное) воздействие на организм)	Броски партнера на скорость	Прохождение дистанции 500 м, 1000 м на скорость	упражнения изменяется в зависимости от задач общей физической подготовки

№ п/п	Бад- спорта	Гимнастика	Легкая атлетика	Плава- ние	Другие виды двига- тельной деятельно- сти	Спортив- ные игры	Спортив- ная борьба	Лыжный спорт	Тяжелая атлетика
	Средства								
3.	Повы- шающие выносли- вость	Максимальное сгибание рук в упоре лежа	Бег 400 м, 800 м, 1500 м, 2000 м, кросс 2–3 км	Проплы- вание 50 м, 100 м, 200 м люби- мым спосо- бом	Кроссовый бег по пересеченной мест- ности, снегу, песку, воде. Прыжки через скакалку		Длительная борьба в стойке и в партере до 15 мин	Прохо- ждение дистан- ции до 5 км	
4.	Коорди- национ- ные	Боковой перево- рот, рондат	Челноч- ный бег 3×10 м	Плава- ние раз- личными способа- ми	Стоя спиной друг к другу с захватом за локтевые сгибы – поочередные накло- ны вперед, одновре- менные наклоны в сторону, приседания, падения на бок, вста- вание не распуская захватов; подвижные игры, эстафеты		Игры с элемент- ами проти- воборства		
5.	Повы- шающие гибкость	Гимнастический мост из стойки у стены, с помо- щью, без помощи. ОРУ с гимнасти- ческой палкой, скакалкой	Имита- ция мет- атель- ных движе- ний	Имита- ция пла- ватель- ных движе- ний на суше	Упражнения на растягивание и рас- слабление мышц		Упражне- ния на борцов- ском мосту с партне- ром, без партнера		

#### **4. Средства психологической подготовки**

##### *Средства волевой подготовки из арсенала дзюдо.*

Для воспитания **настойчивости**. В условиях одностороннего сопротивления, нарастающего сопротивления, полного сопротивления опрокинуть, перевернуть противника различными способами в течение 20 – 40 с, вынудить противника сдаться посредством проведения болевого, удушающего приемов.

Для воспитания **выдержки**. Контроль веса перед соревнованиями. Снижение веса в рамках весовой категории.

Для воспитания **смелости**. Проведение поединков с более сильными противниками с задачей победить или продержаться длительное время без проигранных действий.

##### *Средства волевой подготовки из других видов деятельности*

Для воспитания **решительности**. Вставание на гимнастический мост без помощи.

Для воспитания **настойчивости**. Кроссовый бег по пересеченной местности, снегу, песку, воде.

Для воспитания **выдержки**. Работа с отягощениями на тренажерах.

Для воспитания **смелости**. Преодоление дистанции 100, 200 м с отягощением (утяжелители 0,5 кг).

##### *Средства нравственной подготовки*

Совершенствование способности дзюдоиста соблюдать нормы и требования морали, этики поведения и общения (речь, жесты), дома, в школе, на улице, в транспорте, на тренировке, в соревнованиях.

Формировать в общей беседе посильные задачи перед дзюдоистами и коллективом в целом. Наладить дружеские отношения между членами коллектива в условиях совместного проведения досуга, спортивных праздников, показательных выступлений, совместных тренировок с дзюдоистами других клубов.

Совершенствование положительных личных качеств в условиях руководства младшими дзюдоистами со стороны старших. Научить дисциплине, ответственности перед коллективом, доброжелательности, честности, точности, трудолюбию, гуманизму.

## 5. Средства теоретической и методической подготовки

### Формирование специальных знаний

**Анализ соревнований.** Стенография содержания поединка. Символы технических и тактических действий. Основные показатели технической подготовленности дзюдоистов – объем, разнообразие, эффективность.

**Дзюдо в России.** Успехи российских дзюдоистов в международных соревнованиях – чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх. Успехи дзюдоистов спортивной школы, коллектива.

**Гигиенические знания.** Весовой режим дзюдоиста. Стронка веса. Питание. Закаливание. Самоконтроль дзюдоиста в условиях тренировки и соревнований.

**Терминология дзюдо.** Термины на русском и японском языках.

**Методика обучения и тренировки.** Методы развития физических качеств – силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости. Основные упражнения (техника, тактика), подготовительные (для развития физических и волевых качеств), вспомогательные (организационные, рекреационные).

**Планирование подготовки.** Периодизация подготовки дзюдоиста.

Периоды – подготовительный, соревновательный, переходный.

Этапы подготовительного периода – этап общеподготовительный, специально-подготовительный.

Этапы соревновательного периода – этап непосредственной подготовки, промежуточный этап, собственно соревновательный этап.

Этапы переходного периода – переходно-восстановительный этап, переходно-подготовительный этап.

**Психологическая подготовка.** Волевые качества: смелость, решительность, находчивость, выдержка, настойчивость. Нравственная сторона в подготовке дзюдоистов – трудолюбие, дисциплинированность, инициативность, честность, доброжелательность.

## 6. Средства соревновательной подготовки

Принять участие в 2–3 соревнованиях в течение года.

## 7. Средства судейской и инструкторской практики

**Средства инструкторской практики.** Организация и руководство группой. Поддача команд. Организация и выполнение строевых упражнений. Показ общеразвивающих и специальных упражнений. Контроль за их выполнением.

**Средства судейской практики.** Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи, арбитра, помощника секретаря. Участие в показательных выступлениях. Реанимация при удушениях.

### **8. Рекреационные средства**

**Педагогические:** прогулки, плавание, игры.

**Физиотерапевтические:** душ, баня, самомассаж.

### **9. Средства оценки подготовленности**

**Зачетные требования** по общей физической подготовке, выполнение аттестационных требований.

## **5.3. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

Отклонения в состоянии здоровья во многом вызваны ухудшением экологии, социально-экономическими проблемами, отсутствием потребности к поддержанию здорового образа жизни. У детей и подростков отклонения в состоянии здоровья усиливаются нерациональным питанием, снижением интереса к занятиям физической культурой и спортом, недостаточной двигательной активностью. Применение физкультурно-оздоровительных технологий позволит предупреждать нарушения осанки, возникновение плоскостопия и эффективно воздействовать на снижение избыточной массы тела у занимающихся.

### **5.3.1. Профилактика нарушений осанки**

Осанка — это привычное положение тела при стоянии, сидении, ходьбе, беге. Формируется в процессе роста, развития и воспитания (в период от 5 до 18 лет). Нарушения осанки возникают при отклонении позвоночного столба от анатомической нормы. На осанку влияют различные факторы (наследственность, перенесенные заболевания, травмы). Самый большой вред осанке наносит пренебрежение санитарно-гигиеническими правилами. Особенно влияет нарушение рациональности образа жизни: пассивный отдых, низкая двигательная активность, отсутствие закаливающих мероприятий. Отрицательно влияют на осанку и привычка к неправильным позам, несоответствующие гигиеническим требованиям мебель дома и в школе, спортивный инвентарь, неудобная одежда и обувь.

### Задачи по формированию правильной осанки и профилактике ее нарушений

- Улучшение физического развития и укрепление мышечного корсета, закаливание организма.
- Активизация обменных процессов (особенно в мышцах туловища), повышение общей выносливости и силы мышц.
- Исправление имеющегося нарушения осанки.
- Формирование и закрепление правильной осанки.

Контроль за осанкой проводится путем измерения расстояния от края одной ключицы до края другой (сантиметры), потом измеряется расстояние со стороны спины до этих же точек (протягивая сантиметровую ленту по шее). Затем необходимо поставить значения в формулу (по В.И. Ляху, Л.Е. Любомирскому, Г.Б. Мейксону, 1997):

$$\frac{\text{ширина плеч (см)}}{\text{величина дуги спины (см)}} \times 100\%$$

В норме получится значение 100–110%; диапазон от 90–100% и 110–120% требует выполнения упражнений, улучшающих осанку; показатели менее 90% или более 120% показывают необходимость обращения к врачу.

В спортивно-оздоровительных группах необходимо проводить уроки с лечебной целью, способствующие профилактике нарушений осанки и коррекции незначительных отклонений.

Примерный комплекс улучшения осанки для спортивно-оздоровительных занятий с занимающимися 6–9-летнего возраста.

#### *Упражнения лежа на спине*

1. И.п. — лежа на спине, руки вверх, потянитесь, стопы на себя. 4–6 раз.
2. И.п. — то же, но левая нога согнута в колене. Поднимите прямую правую ногу до касания живота; примите и.п., правая согнута в колене. То же прямой левой. Повторить 4–6 раз.
3. И.п. — то же, но руки в стороны — вверх, ноги, согнутые в коленях, прощ. Движения ногами влево и вправо поочередно, до касания пола. Повторить 4–6 раз.
4. И.п. — то же, но кисти рук под ягодицами. Поочередное поджимание правой и левой ягодицы. Темп быстрый. Повторить 6–8 раз.
5. И.п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Медленное поднимание и опускание прямых ног. Повторить 6–8 раз.
6. И.п. — лежа на спине, руки в стороны, ноги согнуты. Поочередные движения согнутых ног влево и вправо до касания пола. Повторить 6–8 раз.

7. И.п. — сед ноги скрестно «по-турецки», захватив руками голени. Перекат назад, вернуться в и.п. Повторить 4–6 раз.

#### *Упражнения лежа на животе*

8. И.п. — лежа на животе, руки согнуты, кисти под грудью. Поочередное подтягивание правой и левой ног до касания коленом локтей (имитация переползания по-пластунски на месте). Повторить 4–6 раз.

9. И.п. — лежа на животе, руки вверх. Одновременное поднятие обеих ног. Повторить 6–8 раз.

10. И.п. — упор лежа. Сгибание и разгибание рук. Повторить 6–8 раз.

#### *Упражнения стоя на коленях*

1. И.п. — сед на пятках, руки на поясе. Перейти в стойку на коленях, вернуться в и.п. Повторить 6–8 раз.

2. И.п. — упор на коленях. Поочередные движения разноименными рукой вперед и ногой вверх. Повторить 4–6 раз.

— 3. И.п. — упор на коленях. Выгнуть спину («кошечка»), прогнуться в пояснице («собачка»). Каждую позу удерживать, считая до 5–8. Повторить 4–6 раз.

4. И.п. — стойка на коленях, руки за головой. Поочередно сесть на левое и правое бедро. Повторить 4–6 раз.

### **Примерный комплекс проведения урока с лечебной целью для занимающихся 10–13-летнего возраста**

#### *Подготовительная часть (с гимнастической палкой)*

1. Ходьба с движениями руками; ходьба на носках.

2. И.п. — основная стойка. Поднять прямые руки вверх — вдох; опустить — выдох. Темп медленный. Повторить 3–4 раза.

3. И.п. — основная стойка, руки на поясе. Сгибая ногу, подтянуть ее к животу; вернуться в и.п. По 3–4 раза каждой ногой.

4. И.п. — основная стойка, в опущенных руках гимнастическая палка. Поднять палку вверх — вдох; опустить — выдох. Повторить 4–5 раз.

5. И.п. — основная стойка, палка на лопатках. Наклонить туловище вперед (спина прямая) — выдох; вернуться в и.п. — вдох. Повторить 4–5 раз.

6. И.п. — основная стойка, палка в опущенных руках. Присесть, вытягивая руки с палкой вперед; вернуться в и.п. (спина прямая). Дыхание произвольное. Повторить 4–5 раз.

7. И.п. — основная стойка, руки перед грудью. Развести руки в стороны (ладонями вверх) — вдох; вернуться в и.п. — выдох. Повторить 3—4 раза.

### *Основная часть*

8. И.п. — стоя лицом к гимнастической стенке, взявшись руками за рейку на уровне плеч (рука с выпуклой стороны искривления располагается на одну перекладину ниже). Глубоко присесть; вернуться в и.п. Повторить 3—5 раз.

9. И.п. — лежа на спине (на наклонной плоскости), взявшись руками за рейку гимнастической стенки. Подтягивать согнутые в коленных суставах ноги к животу — выдох; выпрямляя ноги — вдох. Повторить 1—4 раза.

10. И.п. — лежа на животе (на наклонной плоскости), взявшись руками за край гимнастической скамейки. Поочередно поднимать ноги вперед-вверх. По 2—4 раза каждой ногой.

11. И.п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль туловища (ладонями вниз). Поднимать таз, опираясь на ладони, плечи и стопы — вдох; вернуться в и.п. — выдох. Повторить 3—5 раз.

12. И.п. — то же. Движения согнутыми ногами, как при езде на велосипеде. Повторить 10—12 раз.

13. И.п. — лежа на боку, подложив ватный валик под выпуклую часть грудной клетки, ноги разведены. Поднять вверх руку с вогнутой стороны искривления позвоночника — вдох; опустить — выдох. Повторить 3—5 раз.

14. И.п. — лежа на животе, рука с вогнутой стороны искривления вытянута вверх. Поднять туловище — вдох; вернуться в и.п. — выдох. Повторить 3—4 раза.

15. И.п. — лежа на животе, руки на поясе. Отведение ноги с выпуклой стороны искривления (поясничная сколиоз) в сторону и одновременно вытягивание руки с вогнутой стороны искривления (грудная сколиоз) вверх — вдох; вернуться в и.п. — выдох. Повторить 4—5 раз.

16. И.п. — лежа на животе, нога с выпуклой стороны искривления отведена в сторону, руки на затылке. Отвести локти назад, слегка прогнуть позвоночник, — вдох; вернуться в и.п. — выдох. Повторить 3—5 раз.

17. И.п. — лежа на животе, руки вверху. Напрячь все мышцы тела, оттягивая носки ног и вытягивая руки до предела вверх, — вдох; расслабить мышцы — выдох. Повторить 3—5 раз.

18. И.п. — лежа на боку (выпуклость искривления позвоночника в поясничном или пояснично-грудном отделе обращена вверх). Поднять одну или обе ноги вверх — вдох; вернуться в и.п. — выдох. Повторить 3—4 раза.

19. И.п. — стоя на коленях у гимнастической стенки, держась руками за вторую или третью рейку снизу. Прогибать туловище назад (до выпрямления рук); вернуться в и.п. Повторить 3—4 раза.

20. И.п. — стоя в упоре на кистях и коленях. Поднимать руку (с вогнутой стороны искривления в грудном отделе) вверх с одновременным отведением ноги (с вогнутой стороны искривления в поясничном отделе) назад; вернуться в и.п. Повторить 3–5 раз.

21. И.п. — стоя, руки на пояс, на голове набивной мяч (1 кг). Полуприседания, придерживая мяч руками. Повторить 4–5 раз.

22. И.п. — стоя, руки в стороны, на голове набивной мяч (весом 1 кг) или волейбольный мяч. Ходьба на носках.

#### *Заключительная часть (групповые упражнения)*

23. Стоя по кругу, взявшись за руки. Поднимать руки вверх с одновременным подниманием на носки. При поднимании рук — вдох; при опускании — выдох. Повторить 4–5 раз.

24. Стоя по кругу, взявшись за руки. Полуприседания (спина прямая). Повторить 3–4 раза.

25. И.п. — стоя, руки к плечам. Поднять руки вверх — вдох; вернуться в и.п. — выдох. Повторить 3–4 раза.

### **5.3.2. Профилактика плоскостопия**

Плоскостопие у занимающихся выражается в деформации стопы и снижении ее сводов. Основные причины плоскостопия — слабость мышц стопы и ее связочного аппарата, чрезмерное утомление стоп, ношение неудобной обуви.

#### **Задачи профилактики плоскостопия**

- Повышение общей и силовой выносливости мышц нижних конечностей (особенно стопы).
- Увеличение уровня физической работоспособности организма.
- Улучшение осанки, влияющей на возникновение плоскостопия.

#### ***Примерный комплекс упражнений для профилактики и коррекции начальных форм плоскостопия***

1. И.п. — сидя на гимнастической скамейке (или на стуле), одна нога вытянута вперед. Поворот стопы внутрь с оттягиванием носка. Повторить 10 раз каждой ногой.

2. То же в положении стоя.

3. И.п. — стоя на наружных сводах стоп. Подняться на носки; вернуться в и.п. Повторить 6–8 раз.

4. И.п. — то же. Полуприседания. Повторить 6–8 раз.

20. И.п. – стоя в упоре на кистях и коленях. Поднимать руку (с вогнутой стороны искривления в грудном отделе) вверх с одновременным отведением ноги (с вогнутой стороны искривления в поясничном отделе) назад; вернуться в и.п. Повторить 3–5 раз.

21. И.п. – стоя, руки на поясе, на голове набивной мяч (1 кг). Полуприседания, придерживая мяч руками. Повторить 4–5 раз.

22. И.п. – стоя, руки в стороны, на голове набивной мяч (весом 1 кг) или волейбольный мяч. Ходьба на носках.

#### *Заключительная часть (групповые упражнения)*

23. Стоя по кругу, взявшись за руки. Поднимать руки вверх с одновременным подниманием на носки. При поднимании рук – вдох; при опускании – выдох. Повторить 4–5 раз.

24. Стоя по кругу, взявшись за руки. Полуприседания (спина прямая). Повторить 3–4 раза.

25. И.п. – стоя, руки к плечам. Поднять руки вверх – вдох; вернуться в и.п. – выдох. Повторить 3–4 раза.

### **5.3.2. Профилактика плоскостопия**

Плоскостопие у занимающихся выражается в деформации стопы и снижении ее сводов. Основные причины плоскостопия – слабость мышц стопы и ее связочного аппарата, чрезмерное утомление стоп, ношение неудобной обуви.

#### **Задачи профилактики плоскостопия**

- Повышение общей и силовой выносливости мышц нижних конечностей (особенно стопы).
- Увеличение уровня физической работоспособности организма.
- Улучшение осанки, влияющей на возникновение плоскостопия.

#### ***Примерный комплекс упражнений для профилактики и коррекции начальных форм плоскостопия***

1. И.п. – сидя на гимнастической скамейке (или на стуле), одна нога вытянута вперед. Поворот стопы внутрь с оттягиванием носка. Повторить 10 раз каждой ногой.

2. То же в положении стоя.

3. И.п. – стоя на наружных сводах стоп. Подняться на носки; вернуться в и.п. Повторить 6–8 раз.

4. И.п. – то же. Полуприседания. Повторить 6–8 раз.

5. И.п. — основная стойка, руки на пояс. Ходьба на наружных сводах стоп. Повторять 30–60 с.
6. И.п. — то же, но носки вместе. Поднять пальцы ног вверх; вернуться в и.п. Повторить 10–15 раз.
7. И.п. — стоя носки вместе, пятки врозь. Подняться на носки; вернуться в и.п. Повторить 10 раз.
8. И.п. — стоя ноги врозь (стопы параллельны), руки в стороны. Пригнуться с опорой на всю стопу; вернуться в и.п. Повторить 6–8 раз.
9. И.п. — стоя, правая (левая) нога перед носком левой (правой) — «след в след». Подняться на носки; вернуться в и.п. Повторить 8–10 раз.
10. И.п. — стоя на носках (стопы параллельны), руки на пояс. Покачиваться в голеностопных суставах, поднимаясь на носки и опускаясь на всю стопу. Повторить 8–10 раз.
11. И.п. — стоя на носках. Развернуть пятки наружу; вернуться в и.п. Повторить 8–10 раз.
12. И.п. — стоя стопы параллельны (на расстоянии ладони друг от друга). Сгибая пальцы, поднимать внутренние края стоп. Повторить 8–10 раз.
13. И.п. — стоя, стопы повернуть внутрь. Подняться на носки, медленно согнуть и выпрямить ноги в коленях; вернуться в и.п. Повторить 6–8 раз.
14. И.п. — упор на кистях и коленях. Передвижение небольшими шагами вперед. Выполнять 30–40 с. То же прыжками.
15. И.п. — стоя на нижней рейке гимнастической стенки; хват руками за рейку на уровне плеч. Захватывая рейку пальцами и поворачивая стопы внутрь, лазание вверх.
16. Ходьба в полуприседе 30–40 с.
17. И.п. — стоя подняв левую (правую) ногу. Разгибание и сгибание стопы (оттянуть носок вниз, носок на себя). По 10–12 раз каждой ногой. Упражнение выполняется в быстром темпе.
18. И.п. — то же. Повороты стопы наружу и внутрь. По 4–6 раз каждой ногой.
19. И.п. — то же. Круговые движения стопой по часовой и против часовой стрелки. Повторить 4–6 раз в каждую сторону.
20. И.п. — стоя, под каждой стопой теннисный мяч. Перекатывание мяча пальцами ног к пятке, не поднимая ее.
21. И.п. — стоя, положив на пол (около ног) две булавы так, чтобы головки их почти соприкасались, а основания были направлены в разные стороны. Захватить пальцами каждой ноги шейку булавы и приподнять ее, не отрывая основания стоп от пола.
22. Ходьба на носках в полуприседе (носки развернуты внутрь).
23. Ходьба по рейке гимнастической стенки (с опорой на основание стоп), держась руками за рейку на уровне груди.
24. Ходьба по набивным мячам (1 кг), лежащим на полу.

25. Ходьба «гусиным» шагом.
26. Ходьба на носках (спиной вперед) вверх по наклонной плоскости. Вариант наклонной плоскости: гимнастическая скамейка устанавливается на гимнастическую стенку под углом 10–15°.
27. Ходьба вниз по наклонной плоскости.
28. Захватив пальцами ног карандаш или палочку, ходьба в течение 30–40 с.

### 5.3.3. Профилактика нарушения массы тела

Значительная часть занимающихся различного школьного возраста имеет нарушения массы тела. Увеличение массы тела в среднем на 25% по сравнению с возрастными нормами считают ожирением. У большинства занимающихся младшего возраста ожирение обусловлено перекармливанием, недостатком двигательной активности, наследственностью. Дети 10–11 лет, страдающие нарушением массы тела, еще обладают почти одинаковыми со сверстниками двигательными возможностями, однако при выполнении подтягиваний, отжиманий, прыжков прикладывают значительно больше усилий.

В подростковом возрасте ожирение может усугубиться наличием хронических очагов инфекции, нерациональным питанием, пубертатным периодом.

Тренерам-преподавателям спортивно-оздоровительных групп необходимо выделять детей со склонностью к избыточной массе тела для предупреждения этих нарушений с помощью физических упражнений. Очень важно также вести просветительскую работу с родителями — объяснять им основы рационального питания, значение двигательной активности, роль занятий дзюдо и физической культурой для формирования гармонично развитой личности.

Для того чтобы определить соответствие массы тела занимающихся норме, соответствующей возрасту, необходимо использовать стандартные величины массы тела.

Для борьбы с ожирением различной степени рекомендуется применять комплексы упражнений. Для этого необходимо учитывать степень ожирения. При первой степени ожирения избыток массы тела на 15–25% превышает норму, при второй степени на 26–50%, при третьей степени на 51% и более.

Тренерам-преподавателям, медицинским работникам и родителям необходимо строго следить за массой тела занимающихся, предрасположенных к ожирению, и принимать профилактические меры для предупреждения его развития и прогрессирования. Действенные средства профилактики ожирения — достаточная двигательная активность и рациональное питание.

**Границы нормальных величин массы тела (кг)  
для занимающихся 7–17 лет (по Л.Б. Кофману, 1998)**

Возраст, лет	Рост ниже среднего	Масса тела	Средний рост	Масса тела	Рост выше среднего	Масса тела
<i>Мальчики</i>						
7	113–117	15,4–27,6	118–129	21,6–27,9	130–135	25,1–37,9
8	118–123	17,3–29,4	125–135	24,1–31,3	136–141	29,0–41,1
9	122–127	18,1–33,1	128–141	26,1–34,9	142–147	37,1–46,7
10	129–134	22,4–36,2	135–147	30,0–38,4	148–153	35,7–49,5
11	132–137	22,6–40,7	138–149	32,1–40,9	150–155	37,0–55,1
12	135–142	24,9–46,0	143–158	36,7–49,1	159–165	44,8–65,1
13	141–148	27,9–47,4	149–165	39,3–53,0	166–173	49,4–86,9
14	148–154	35,3–54,1	155–170	45,4–56,8	171–177	52,8–71,6
15	151–158	38,3–61,3	159–175	50,4–62,7	176–182	57,5–79,8
16	163–167	45,8–66,0	168–179	50,8–78,0	180–185	79,0–84,8
17	164–170	48,8–74,7	171–183	54,7–85,6	184–190	65,6–91,5
<i>Девочки</i>						
7	113–117	16,0–26,6	118–129	21,5–27,5	130–135	25,2–36,3
8	118–123	16,8–30,3	124–134	24,2–30,8	135–140	28,1–41,5
9	122–127	18,0–34,0	128–140	26,6–35,6	141–146	32,2–48,3
10	128–133	21,3–39,2	134–147	30,2–38,7	148–153	34,5–52,4
11	131–137	21,9–39,7	138–152	31,5–42,5	153–159	38,0–56,7
12	139–145	28,1–46,5	146–160	38,4–50,0	161–167	46,3–64,8
13	144–150	31,1–53,6	151–163	43,3–54,4	164–169	49,7–71,3
14	148–153	36,5–57,5	154–167	46,5–55,5	168–174	50,3–72,0
15	151–155	40,2–62,2	156–167	50,3–58,5	168–173	52,9–75,7
16	152–156	43,7–66,0	157–167	46,3–71,8	168–172	52,1–74,4
17	150–155	42,2–63,1	159–169	46,2–72,4	170–175	55,6–76,5

**Примерный комплекс упражнений для школьников 7–10 лет  
с ожирением I и II степени (1-й месяц занятий)**

1. Ходьба с высоким подниманием колен 2 мин.
2. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч. Круговые движения головой по часовой и против часовой стрелки.
3. И.п. – основная стойка. Поднять руки вверх, отставляя левую ногу назад на носок, прогнуться – вдох; вернуться в и.п. – выдох. То же правой ногой.

4. И.п. — сидя на стуле, опираясь на спинку. Энергично втянуть живот, затем расслабить мышцы. Дыхание произвольное.

5. И.п. — стоя, одна нога, согнутая в колене, впереди другой (на расстоянии большого шага), руки вверх. Наклоняя туловище вперед, одновременно отвести руки назад-вверх — выдох; вернуться в и.п. — вдох.

6. И.п. — лежа на полу, руки в стороны. Быстро поднять ноги вверх, затем медленно опустить, разводя в стороны.

7. И.п. — то же, руки под головой. Поднять ноги до прямого угла, затем медленно опустить.

8. И.п. — сидя на полу. Наклоны вперед, доставая руками ступни.

9. И.п. — лежа на полу с легким предметом на животе. При вдохе выпячивать живот, приподнимая предмет, при выдохе — втягивать, опуская предмет. Упражнение на статическое диафрагмальное дыхание.

10. И.п. — стоя в упоре на кистях и коленях. Поднять правую ногу и левую руку параллельно полу. То же другой ногой и рукой.

11. И.п. — стоя на коленях, руки вытянуты вперед. Садиться на пол (без помощи рук) поочередно вправо и влево, отводя руки в противоположную сторону.

12. И.п. — лежа на животе, руки прямые. Опираясь на вытянутые руки, приподнять верхнюю часть туловища и прогнуться.

13. И.п. — лежа на полу с двумя легкими предметами на груди и на животе. При вдохе синхронно приподнимать предметы, при выдохе опускать.

14. И.п. — стоя, ноги шире плеч. Поочередные рывки руками назад-вверх.

15. И.п. — стоя боком к гимнастической стенке, держась одной рукой за перекладину. Поочередные махи ногами назад и в сторону.

16. И.п. — стоя, ноги шире плеч. Наклоны туловища в стороны, скользя руками по бокам.

17. И.п. — стоя, одна рука поднята вверх, другая отведена назад. Маховым движением сменить положение рук, одновременно поднимаясь на носки.

18. И.п. — стоя, ноги шире плеч. Наклоны вперед, доставая левой рукой носок правой ноги и наоборот.

19. И.п. — то же, руки вверх. Круговые движения туловищем по часовой и против часовой стрелки.

20. Ходьба на носках, на пятках, на наружных краях стоп, с опорой на всю стопу.

В первую неделю каждое упражнение повторять 3–5 раз, а к концу месяца довести количество повторений до 10–12. Вечером, за 1,5 ч до сна, необходимо выполнять те же упражнения, сократив вдвое количество повторений.

При неосложненном ожирении I и II степени не следует бояться перегрузок. В случае сильного утомления (обильное потоотделение, одыш-

ки) следует несколько снизить интенсивность выполнения упражнений и включить в комплекс дыхательные упражнения.

#### **Примерный комплекс упражнений для занимающихся 11–14 лет с ожирением I-II и II-III степени (1-й месяц занятий)**

1. Ходьба с высоким подниманием колен.
  2. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч. Наклонить голову вперед, коснуться груди подбородком; затем отвести голову назад (до отказа).
  3. И.п. – то же, руки в стороны. Круговые движения прямыми руками вперед и назад.
  4. И.п. – основная стойка. Поочередные движения руками, имитирующие срывание яблок с дерева.
  5. И.п. – стоя, ноги шире плеч, руки на поясе. Повороты туловища направо и налево с отведением правой (левой) руки в сторону.
  6. И.п. – то же, руки опущены. Наклоняясь вперед, скользить ладонями вниз по ногам.
  7. И.п. – основная стойка, руки на поясе. Приседания, разводя колени и руки в стороны.
  8. И.п. – сидя на стуле, ноги шире плеч (колени разведены), руки на поясе. Пружинистые наклоны вперед, доставая руками носки ног.
  9. И.п. – то же. Прогнуться, руки за голову – вдох; опустить руки, наклоняя голову к груди, – выдох.
  10. И.п. – лежа на полу, руки вдоль туловища. Поднять ноги до прямого угла, затем медленно опустить.
  11. Бег на месте (15–30 с), переходящий в ходьбу с постепенным замедлением шага.
  12. Дыхательные упражнения.
  13. Игра в футбол, баскетбол (10–15 мин).
- После занятий обязательно принять душ и растереть тело махровым полотенцем.
- Желательно 2–3 раза в неделю посещать бассейн (медленное плавание – 25–30 мин). В выходные дни можно совершать походы за город (5–8 км).

#### **Примерный комплекс упражнений для школьников 15–17 лет с ожирением I-II степени (1-й месяц занятий)**

1. Ходьба на месте (1,5–2 мин).
2. И.п. – основная стойка. Согнуть руки перед грудью и выполнять рывки в стороны с одновременным поворотом туловища направо и налево.
3. И.п. – то же. Вытянуть руки вперед (ладонями вниз). Маховые движения ногами, поочередно доставая носком правой ноги левую ладонь и носком левой ноги правую ладонь.

4. И.п. – стоя, ноги шире плеч, руки вдоль туловища. Наклоны туловища вправо и влево, доставая руками до носков ног.

5. Прыжки с хлопками над головой (50–100 раз).

6. Медленная ходьба (30–40 мин). Ускоренная ходьба (450–500 м). Бег трусцой (500–550 м).

Игра в бадминтон, футбол, баскетбол (10–15 мин).

После занятий принять душ и растереть тело махровым полотенцем. Желательно 2–3 раза в неделю посещать бассейн или заниматься ритмической гимнастикой. В выходные дни можно отправиться в поход на 7–12 км (масса рюкзака: для девушек – 7–8 кг, для юношей – 10–12 кг).

## IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

**Уровень физической подготовленности занимающихся 7–10 лет в спортивно-оздоровительных группах  
(по Л.Б. Кофману, 1998)**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м, с	7	7,5 и выше	7,3–6,2	5,6 и ниже	7,6 и выше	7,5–6,4	5,8 и ниже
			8	7,1	7,0–6,0	5,4	7,3	7,2–6,2	5,6
			9	6,8	6,7–5,7	5,1	7,0	6,9–6,0	5,3
			10	6,6	6,5–5,6	5,1	6,6	6,5–5,6	5,2
2.	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	7	11,2 и выше	10,8–10,3	9,9 и ниже	11,7 и выше	11,3–10,6	10,2 и ниже
			8	10,4	10,0–9,5	9,1	11,2	10,7–10,1	9,7
			9	10,2	9,9–9,3	8,8	10,8	10,3–9,7	9,3
			10	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	7	100 и ниже	115–135	155 и выше	85 и ниже	110–130	150 и выше
			8	110	125–145	165	90	125–140	155
			9	120	130–150	175	110	135–150	160
			10	130	140–160	185	120	140–150	170
4.	Выносливость	6-минутный бег, м	7	700 и ниже	750–900	1100 и выше	500 и ниже	600–800	900 и выше
			8	750	800–950	1150 и выше	550 и ниже	650–850	950 и выше
			9	800	850–1000	1200 и выше	600 и ниже	700–900	1000 и выше
			10	850	900–1050	1250 и выше	650 и ниже	750–950	1050 и выше
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7	1 и ниже	3–5	+9 и выше	2 и ниже	6–9	125 и выше
			8	1 и ниже	3–5	+7,5 и выше	2 и ниже	5–8	11,5 и выше
			9	1 и ниже	3–5	7,5 и выше	2 и ниже	6–9	13,0 и выше
			10	2 и ниже	4–6	8,5 и выше	3 и ниже	7–10	14,0 и выше
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (М); на низкой перекладине из виса лежа (Д), кол-во раз	7	1	2–3	4 и выше	2 и ниже	4–8	12 и выше
			8	1	2–3	4 и выше	3 и ниже	6–10	14 и выше
			9	1	3–4	5 и выше	3 и ниже	7–11	16 и выше
			10	1	3–4	5 и выше	4 и ниже	8–13	18 и выше

**Уровень физической подготовленности занимающихся 11–15 лет в спортивно-оздоровительных группах  
(по Л.Б. Кофману, 1998)**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст, лет	Уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1–5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3–5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8–5,4	4,9	6,2	6,0–5,4	5,0
			13	5,9	5,6–5,2	4,8	6,3	6,2–5,5	5,0
			14	5,8	5,5–5,1	4,7	6,1	5,9–5,4	4,9
			15	5,5	5,3–4,9	4,5	6,0	5,8–5,3	4,9
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	11	9,7 и выше	9,3–8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7–9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0–8,6	8,3	10,0	9,6–9,1	8,8
			13	9,3	9,0–8,6	8,3	10,0	9,5–9,0	8,7
			14	9,0	8,7–8,3	8,0	9,9	9,4–9,0	8,6
			15	8,6	8,4–8,0	7,7	9,7	9,3–8,8	8,5
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	11	140 и ниже	160–180	195 и выше	130 и ниже	150–175	185 и выше
			12	145	165–180	200	135	155–175	190
			13	150	170–190	205	140	160–180	200
			14	160	180–195	210	145	160–180	200
			15	175	190–205	220	155	165–185	205
4.	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и ниже	1000–1100	1300 и выше	700 и ниже	850–1000	1100 и выше
			12	950	1100–1200	1350	750	900–1050	1150
			13	1000	1150–1250	1400	800	950–1100	1200
			14	1050	1200–1300	1450	850	1000–1150	1250
			15	1100	1250–1350	1500	900	1050–1200	1300
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	11	2 и ниже	6–8	10 и выше	4 и ниже	8–10	15,0 и выше
			12	2	6–8	10	5	9–11	16,0
			13	2	5–7	9,0	6	10–12	18,0
			14	3	7–9	11,0	7	12–14	20,0
			15	4	8–10	12,0	7	12–14	20,0
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (М); на низкой перекладине из виса лежа (Л), кол-во раз	11	1	4–5	6 и выше	4 и ниже	10–14	19 и выше
			12	1	4–6	7	4	11–15	20
			13	1	5–6	8	5	12–15	19
			14	2	6–7	9	5	13–15	17
			15	3	7–8	10	5	12–13	16

Таблица 13

Уровень физической подготовленности занимающихся 16–17 лет в спортивно-оздоровительных группах  
(по Л.Б. Кофману, 1998)

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст, лет	Уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,2 и ниже	5,1–4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,9–5,3	4,8 и ниже
			17	5,1	5,0–4,7	4,3	6,1	5,9–5,3	4,8
2.	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16	8,2 и ниже	8,0–7,6	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3–8,7	8,4 и выше
			17	8,1	7,9–7,5	7,2	9,6	9,3–8,7	8,4
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	180 и ниже	195–210	230 и выше	160 и ниже	170–190	210 и выше
			17	190	205–220	240	160	170–190	210
4.	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1100 и ниже	1300–1400	1500 и выше	900 и ниже	1050–2000	1300 и выше
			17	1100	1300–1400	1500	900	1050–2000	1300
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	16	5 и ниже	9–12	15 и выше	7 и ниже	12–14	20 и выше
			17	5	9–12	15	7	12–14	20
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (М); на низкой перекладине из виса лежа (Д), кол-во раз	16	4 и ниже	8–9	11 и выше	6 и ниже	13–15	18 и выше
			17	5	9–10	12	6	13–15	18

## Аттестационные требования для присвоения квалификационных степеней КЮ

### 6 КЮ. БЕЛЫЙ ПОЯС

#### 1. РЭЙ (REI) - ПРИВЕТСТВИЕ (ПОКЛОН)

Тачи-рэй (Tachi-rei) - Приветствие стоя

Дза-рэй (Za-rei) - Приветствие на коленях

#### 2. ОБИ (OBI) – ПОЯС (ЗАВЯЗЫВАНИЕ)

#### 3. ШИСЭЙ (SHISEI) - СТОЙКИ

#### 4. ШИНТАЙ (SHINTAI) - ПЕРЕДВИЖЕНИЯ

Аюми-аши (Ayumi-ashi) - Передвижение обычными шагами

Цуги-аши (Tsugi-ashi) - Передвижение приставными шагами

- вперед-назад
- влево-вправо
- по диагонали

#### 5. ТАЙ-САБАКИ (TAI-SABAKI) - ПОВОРОТЫ (ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ТЕЛА)

- на 90\* шагом вперед
- на 90\* шагом назад
- на 180\* скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали)
- на 180\* скрестными шагами (одна назад, другая вперед по диагонали)
- на 180\* круговым шагом вперед
- на 180\* круговым шагом назад

#### 6. КУМИКАТА (KUMI-KATA) - ЗАХВАТЫ

Основной захват – рукав-отворот

#### 7. КУДЗУШИ (KUZUSHI) - ВЫВЕДЕНИЕ ИЗ РАВНОВЕСИЯ

Маэ-кудзуши	Maе-kuzushi	Вперед
Уширо-кудзуши	Ushiro-kuzushi	Назад
Миги-кудзуши	Migi-kuzushi	Вправо
Хидари-кудзуши	Hidari-kuzushi	Влево
Маэ-миги-кудзуши	Maе-migi-kuzushi	Вперед-вправо
Маэ-хидари-кудзуши	Maе-hidari-kuzushi	Вперед-влево
Уширо-миги-кудзуши	Ushiro-migi-kuzushi	Назад-вправо
Уширо-хидари-кудзуши	Ushiro-hidari-kuzushi	Назад-влево

#### 8 УКЭМИ (UKEMI) - ПАДЕНИЯ

Еко (Сокухо) –укэми	Yoko (Sokuho) –ukemi	На бок
Уширо (Кохо) –укэми	Ushiro (Koho) –ukemi	На спину
Маэ (Дзэнпо) –укэми	Maе (Zenpo) –ukemi	На живот
Дзэнпо-тэнкай-укэми	Zenpo-tenkai-ukemi	Кувырком

## 5 КЮ. ЖЕЛТЫЙ ПОЯС

### НАГЭ-ВАДЗА (NAGE – WAZA). ТЕХНИКА БРОСКОВ

Дэ-аши-барай	De-ashi-barai	Боковая подсечка под выставленную ногу
Хидза-гурума	Hiza-guruma	Подсечка в колено под отставленную ногу
Сасаэ-цурикоми-аши	Sasae-tsurikomi-ashi	Передняя подсечка под выставленную ногу
Уки-гоши	Uki-goshi	Бросок скручиванием вокруг бедра
О-сото-гари	O-soto-gari	Отхват
О-гоши	O-goshi	Бросок через бедро подбивом
О-учи-гари	O-uchi-gari	Зацеп изнутри голенью
Сэои-нагэ	Seoi-nage	Бросок через спину с захватом руки на плечо

### КАТАМЭ-ВАДЗА (КАТАМЕ – WAZA). ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Хон-кэса-гатамэ	Hon-kesa-gatame	Удержание сбоку
Ката-гатамэ	Kata-gatame	Удержание с фиксацией плеча головой
Еко-шихо-гатамэ	Yoko-shiho-gatame	Удержание поперек
Ками-шихо-гатамэ	Kami-shiho-gatame	Удержание со стороны головы
Татэ-шихо-гатамэ	Tate-shiho-gatame	Удержание верхом

## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ.

### НАГЭ-ВАДЗА. ТЕХНИКА БРОСКОВ

<b>О-сото-отоши</b>	<b>O-soto-otoshi</b>	<b>Задняя подножка</b>
<b>О-сото-гаэши</b>	<b>O-soto-gaeshi</b>	<b>Контрприем от отхвата или задней подножки</b>
<b>О-учи-гаэши</b>	<b>O-uchi-gaeshi</b>	<b>Контрприем от зацепа изнутри голенью</b>
<b>Моротэ-сэои-нагэ</b>	<b>Morote-seoi-nage</b>	<b>Бросок через спину (плечо) с захватом рукава и отворота</b>

#### 4 КЮ. ОРАНЖЕВЫЙ ПОЯС

##### НАГЭ-ВАДЗА (NAGE-WAZA). ТЕХНИКА БРОСКОВ

Ко-сото-гари	Ko-soto-gari	Задняя подсечка
Ко-учи-гари	Ko-uchi-gari	Подсечка изнутри
Коши-гурума	Koshi-guruma	Бросок через бедро с захватом шеи
Цурикоми-гоши	Tsurikomi-goshi	Бросок через бедро с захватом отворота
Окури-аши-барай	Okuri-ashi-barai	Боковая подсечка в темп шагов
Тай-отоши	Tai-otoshi	Передняя подножка
Харай-гоши	Harai-goshi	Подхват бедром (под две ноги)
Учи-мата	Uchi-mata	Подхват изнутри (под одну ногу)

##### КАТАМЭ-ВАДЗА (KATAME-WAZA). ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Кузурэ-кэса-гатамэ	Kuzure-kesa-gatame	Удержание сбоку с захватом из-под руки
Макура-кэса-гатамэ	Makura-kesa-gatame	Удержание сбоку с захватом своей ноги
Уширо-кэса-гатамэ	Ushiro-kesa-gatame	Обратное удержание сбоку
Кузурэ-эко-шихо-гатамэ	Kuzure-yoko-shiho-gatame	Удержание поперек с захватом руки
Кузурэ-ками-шихо-гатамэ	Kuzure-kami-shiho-gatame	Удержание со стороны головы с захватом руки
Кузурэ-татэ-шихо-гатамэ	Kuzure-tate-shiho-gatame	Удержание верхом с захватом руки

#### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ.

##### НАГЭ-ВАДЗА. ТЕХНИКА БРОСКОВ

Цубамэ-гаэши	Tsubame-gaeshi	Контрприем от боковой подсечки
Ко-учи-гаэши	Ko-uchi-gaeshi	Контрприем от подсечки изнутри
Харай-гоши-гаэши	Harai-goshi-gaeshi	Контрприем от подхвата бедром
Учи-мата-гаэши	Uchi-mata-gaeshi	Контрприем от подхвата изнутри
Содэ-цурикоми-гоши	Sode-tsurikomi-goshi	Бросок через бедро с обратным захватом (захватом двух рукавов)
Ко-учи-гакэ	Kouchi-gake	Одноименный зацеп изнутри голенью
Учи-мата-сукаши	Uchi-mata-sukashi	Контрприем от подхвата изнутри скручиванием

### 3 КЮ. ЗЕЛЕНый ПОЯС

#### НАГЭ-ВАДЗА (NAGE-WAZA). ТЕХНИКА БРОСКОВ

Ко-сото-гакэ	Ko-soto-gake	Зацеп снаружи голенью
Цури-гоши	Tsuri-goshi	Бросок через бедро с захватом пояса
Еко-отоши	Yoko-otoshi	Боковая подножка на пятке (седом)
Аши-гурума	Ashi-guruma	Бросок через ногу в скручиванием под отставленную ногу
Ханэ-гоши	Hane-goshi	Подсад бедром и голенью изнутри
Харай-цурикоми-аши	Harai-tsurikomi-ashi	Передняя подсечка под отставленную ногу
Томоэ-нагэ	Tomoe-nage	Бросок через голову с упором стопой в живот
Ката-гурума	Kata-guruma	Бросок через плечи «мельница»

#### КАТАМЭ-ВАДЗА (KATAME-WAZA). ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Ката-джуджи-джимэ	Kata-juji-jime	Удушение спереди скрещивая руки (одна ладонь вверх, другая вниз)
Гяку-джуджи-джимэ	Gyaku-juji-jime	Удушение спереди скрещивая руки (ладони вверх)
Нами-джуджи-джимэ	Nami-juji-jime	Удушение спереди скрещивая руки (ладони вниз)
Окури-эри-джимэ	Okuri-eri-jime	Удушение сзади двумя отворотами
Ката-ха-джимэ	Kata-ha-jime	Удушение сзади отворотом, выключая руку
Хадака-джимэ	Hadaka-jime	Удушение сзади плечом и предплечьем
Удэ-гарами	Ude-garami	Узел локтя
Удэ-хишиги-джуджи-гатамэ	Ude-hishigi-juji-gatame	Рычаг локтя захватом руки между ног

### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ

#### НАГЭ-ВАДЗА. ТЕХНИКА БРОСКОВ

Яма-араши	Yama-arashi	Подхват бедром с обратным захватом одноименного отворота
Ханэ-гоши-гаэши	Hane-goshi-gaeshi	Контр прием от подсада бедром и голенью изнутри
Моротэ-гари	Morote-gari	Бросок захватом двух ног
Кучики-даоши	Kuchiki-daoshi	Бросок захватом ноги за подколенный сгиб
Кибису-гаэши	Kibisu-gaeshi	Бросок захватом ноги за пятку
Сэои-отоши	Seoi-otoshi	Бросок через спину (плечо) с колена (колен)

#### КАТАМЭ-ВАДЗА. ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Ретэ-джимэ	Ryote-jime	Удушение спереди кистями
Содэ-гурума-джимэ	Sode-guruma-jime	Удушение спереди отворотом и предплечьем вращением
Кэса-удэ-хишиги-гатамэ	Kesa-ude-hishigi-gatame	Рычаг локтя от удержания сбоку
Кэса-удэ-гарами	Kesa-ude-garami	Узел локтя от удержания сбоку

## 2 КЮ. СИНИЙ ПОЯС

### НАГЭ-ВАДЗА ( NAGE-WAZA). ТЕХНИКА БРОСКОВ

Суми-гаэши	Sumi-gaeshi	Бросок через голову подсадом голенью с захватом туловища
Тани-отоши	Tani-otoshi	Задняя подножка на пятке (седом)
Ханэ-макикоми	Hane-makikomi	Подсад бедром и голенью изнутри в падении с захватом руки под плечо
Сукуй-нагэ	Sukui-nage	Обратный переворот с подсадом бедром
Уцури-гоши	Utsuri-goshi	Обратный бросок через бедро с подбивом сбоку
О-гурума	O-guruma	Бросок через ногу вперед скручиванием под выставленную ногу
Сото-макикоми	Soto-makikomi	Бросок через спину (бедро) вращением захватом руки под плечо
Уки-отоши	Uki-otoshi	Бросок выведением из равновесия вперед

### КАТАМЭ-ВАДЗА( КАТАМЕ-WAZA). ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Удэ-хишиги-ваки-гатамэ	Ude-hishigi-waki-gatame	Рычаг локтя внутрь захватом руки под-мышку
Удэ-хишиги-хара-гатамэ	Ude-hishigi-hara-gatame	Рычаг локтя внутрь через живот
Удэ-хишиги-хидза-гатамэ	Ude-hishigi-hiza-gatame	Рычаг локтя внутрь при помощи колена сверху
Удэ-хишиги-удэ-гатамэ	Ude-hishigi-ude-gatame	Рычаг локтя внутрь прижимая руку к ключице
Удэ-хишиги-аши-гатамэ	Ude-hishigi-ashi-gatame	Рычаг локтя внутрь ногой
Цуккоми-джимэ	Tsukkomijime	Удушение спереди двумя отворотами
Кататэ-джимэ	Katatejime	Удушение спереди предплечьем
Санкаку-джимэ	Sankakujime	Удушение захватом головы и руки ногами

### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ. НАГЭ-ВАДЗА. ТЕХНИКА БРОСКОВ

Тэ-гурума	Te-guruma	Боковой переворот
Оби-отоши	Obi-otoshi	Обратный переворот с подсадом с захватом пояса
Даки-вакарэ	Daki-wakare	Бросок через грудь вращением с обхватом туловища сзади
Учи-макикоми	Uchi-makikomi	Бросок через спину вращением с захватом руки на плечо («вертушка»)
О-сото-макикоми	O-soto-makikomi	Отхват в падении с захватом руки под плечо
Харай-макикоми	Harai-makikomi	Подхват бедром в падении с захватом руки под плечо
Учи-мата-макикоми	Uchi-mata-makikomi	Подхват изнутри в падении с захватом руки под плечо
Хиккоми-гаэши	Hikkomi-gaeshi	Бросок через голову с подсадом голенью с захватом пояса сверху
Тавара-гаэши	Tawara-gaeshi	Бросок через голову с обратным захватом туловища сверху

### КАТАМЭ ВАДЗА. ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Удэ-хишиги-санкаку-гатамэ	Ude-hishigi-sankaku-gatame	Рычаг локтя захватом головы и руки ногами
Уширо-ваки-гатамэ	Ushiro-waki-gatame	Обратный рычаг локтя внутрь
Удэ-хишиги-джуджи-гатамэ (кумиката)	Ude-hishigi-juji-gatame (kumikata)	Рычаг локтя захватом руки между ног (разрывы оборонительных захватов)

## 1 КЮ. КОРИЧНЕВЫЙ ПОЯС

### НАГЭ-ВАДЗА (NAGE-WAZA). ТЕХНИКА БРОСКОВ

О-сото-гурума	O-soto-guruma	Отхват под две ноги
Уки-вадза	Uki-waza	Передняя подножка на пятке (седом)
Еко-вакарэ	Yoko-wakare	Подножка через туловище вращением
Еко-гурума	Yoko-guruma	Бросок через грудь вращением (седом)
Уширо-гоши	Ushiro-goshi	Подсад опрокидыванием от броска через бедро
Ура-нагэ	Ura-nage	Бросок через грудь прогибом
Суми-отоши	Sumi-otoshi	Бросок выведением из равновесия назад
Еко-гакэ	Yoko-gake	Боковая подсечка с падением

### КАТАМЭ-ВАДЗА (KATAME-WAZA). ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Удэ-хишиги-тэ-гатамэ	Ude-hishigi-te-gatame	Рычаг локтя через предплечье в стойке
Удэ-хишиги-удэ-гатамэ	Ude-hishigi-ude-gatame	Рычаг локтя внутрь прижимая руку к локтевому сгибу (ключице) в стойке
Томоэ-джимэ	Tomoe-jime	Удушение одноименными отворотами петель вращением из стойки

## ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ

### КИНШИ-ВАДЗА (KINSHI-WAZA). ЗАПРЕЩЕННАЯ ТЕХНИКА.

#### НАГЭ-ВАДЗА. ТЕХНИКА БРОСКОВ

Даки-агэ	Daki-age	Подъем из партера подсадом (запрещенный прием)
Кани-басами	Kani-basami	Бросок двойным подбивом «ножницы» (запрещенный прием)
Кавадзу-гакэ	Kawazu-gake	Бросок обвивом голени (запрещенный прием)

#### КАТАМЭ-ВАДЗА. ТЕХНИКА СКОВЫВАЮЩИХ ДЕЙСТВИЙ

Аши-гарами	Ashi-garami	Узел бедра и колена (запрещенный прием)
Аши-хишиги	Ashi-hishigi	Ущемление ахиллова сухожилия (запрещенный прием)
До-джимэ	Do-jime	Удушение сдавливанием туловища ногами (запрещенный прием)

## V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

1. *Бойко В. В.* Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 144 с.
2. *Булкин В.А.* Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996. - 47 с.
3. *Верхошанский Ю.В.* Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
4. *Волков В.М.* Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 142 с.
5. *Годик М.А.* Совершенствование силовых качеств//Современная система спортивной тренировки. - М.: «СААМ», 1995.
6. *Годик М. А.* Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 135 с.
7. *Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А. А.* Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 368 с.
8. *Игуменов В.М., Подливаев Б. А.* Спортивная борьба.-М.: Просвещение, 1993. - 128 с.
9. *Каплин В.Н., Егачев А.В., Сиротин О.А.* Оценка уровня специальной и общефизической подготовленности дзюдоистов-юниоров: Метод, рекомендации. - М.: Госкомспорт, 1990. - 22 с.
10. *Матвеев Л. П.* Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 1999.- 320 с.
- П.Озолини Н.Г.* Настольная книга тренера: наука побеждать. -ООО «Издательство АСТ», 2003. - 863 с.
12. *Письменский И.А., Коблев Я.К., Сыттик В.Н.* Многолетняя подготовка дзюдоистов. - М.: ФиС, 1982. - 328 с.
- И.Платонов В.Н.* Подготовка квалифицированных спортсменов. -Физкультура и спорт, 1986. - 286 с.
14. *Родионов А.В.* Влияние психических факторов на спортивный результат. - М.: ФиС, 1983. - 112 с.
15. *Сиротин О. А.* Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки дзюдоистов. - Челябинск, 1996. - 315 с.
16. *Станков А.Г.* Индивидуализация подготовки борцов. - М.: ФиС, 1995. - 241 с.
17. *Тищенко И. И., Извеков В. В.* Борьба в одежде: дзюдо и самбо для женщин.-М., 1998.- 168 с.
18. *Туманян Г.С.* Спортивная борьба: отбор и планирование. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 144 с.

### **Аудиовизуальные средства:**

Основы дзюдо (учебный фильм)

### **Интернет ресурсы:**

[www.judo.ru](http://www.judo.ru) – федерация дзюдо России

## Подвижные игры и игровые упражнения

### Варианты игр в касания

(Г.М. Грузных, 1993)

№ п/п	Места касания	Способ касания руками			
		Любой	Правой	Левой	Обеими
1.	Затылок	1	2	3	37
2.	Средняя часть живота	4	5	6	38
3.	Левая подмышечная впадина	7	8	9	39
4.	Левое плечо	10	11	12	40
5.	Поясница	13	14	15	41
6.	Правая лопатка	16	17	18	42
7.	Левая сторона живота	19	20	21	43
8.	Спина (любое место)	22	23	24	44
9.	Правая сторона живота	25	26	27	45
10.	Левая лопатка	28	29	30	46
11.	Правое плечо	31	32	33	47
12.	Правая подмышечная впадина	34	35	36	48

### Подвижные игры

(по М.Н. Жукову, 2004)

#### 1. «Космонавты»

**Подготовка.** По углам и сторонам зала чертят 5–8 больших треугольников – «ракетодромов». Внутри каждого «ракетодрома» рисуют 2–5 кружков – «ракет». Их общее количество должно быть на 5–8 меньше, чем играющих. Сбоку каждого «ракетодрома» можно написать маршруты, например:

З–Л–З (Земля – Луна – Земля)

З–М–З (Земля – Марс – Земля)

З–Н–З (Земля – Нептун – Земля)

З–В–З (Земля – Венера – Земля)

З–С–З (Земля – Сатурн – Земля)

Играющие, взявшись за руки, в центре зала образуют круг.

**Содержание игры.** Дети идут по кругу и приговаривают:

Ждут нас быстрые ракеты

Для прогулок по планетам.

На какую захотим,

На такую полетим!

Но в игре один секрет:

Опоздавшим – места нет!

Как только сказано последнее слово, все разбегаются по «ракетодромам» и стараются скорее занять места в любой из заранее начерченных «ракет».

Опоздавшие на «рейс» становятся в общий круг, а «космонавты», занявшие места, громко по 3 раза объявляют свои маршруты. Это значит, что они совершают прогулку в «космосе». Затем все снова становятся в круг, берутся за руки и игра повторяется. Выигрывают те, кому удалось совершить три полета.

**Правила игры:**

1. Начинать игру – только по установленному сигналу руководителя.
2. Разбегаться – только после слов: «Опоздавшим – места нет!»

## 2. «Караси и щука»

**Подготовка.** На одной стороне площадки находятся «караси», на середине «щука».

**Содержание игры.** По сигналу «караси» перебегают на другую сторону. «Щука» ловит их. Пойманные «караси» (четыре-пять) берутся за руки и, встав поперек площадки, образуют сеть. Теперь «караси» должны перебежать на другую сторону площадки через сеть (под руками). «Щука» стоит за сетью и подстерегает их. Когда пойманных «карасей» будет восемь-девять, они образуют корзины – круги, через которые нужно пробегать. Такая корзина может быть и одна, тогда ее изображают, взявшись за руки, 15–18 участников. «Щука» занимает место перед корзиной и ловит «карасей».

Когда пойманных «карасей» станет больше, чем непоиманных, играющие образуют верши – коридор из пойманных карасей, через который пробегают непоиманные. «Щука», находящаяся у выхода из верши, ловит их.

Победителем считается тот, кто остался последним. Ему и поручают роль новой «щуки».

**Правила игры:**

1. Игра начинается по сигналу руководителя.
2. Все «караси» обязаны при перебежке пройти сеть, корзину и верши.

3. Стоящие не имеют права задерживать их.

4. Игроки, образующие корзину, могут поймать «щуку» и загнать ее в корзину или захлопнуть верши. В этом случае все «караси» отпускаются и выбирается новая «щука».

### 3. «Белые медведи»

**Подготовка.** Площадка представляет собой море. В стороне очерчивается небольшое место — льдина. На ней стоит водящий — «белый медведь». Остальные «медвежата» произвольно размещаются по всей площадке.

**Содержание игры.** «Медведь» рычит: «Выхожу на ловлю!» — и устремляется ловить «медвежат». Сначала он ловит одного «медвежонка» (отводит на льдину), затем другого. После этого два пойманных «медвежонка» берутся за руки и начинают ловить остальных играющих. «Медведь» отходит на льдину. Настигнув кого-нибудь, два «медвежонка» соединяют свободные руки так, чтобы пойманный очутился между руками, и кричат: «Медведь, на помощь!» «Медведь» подбегает, осаливает пойманного и отводит на льдину. Следующие двое пойманных также берутся за руки и ловят «медвежат». Игра продолжается до тех пор, пока не будут переловлены все «медвежата». Последний пойманный становится «белым медведем».

Побеждает последний пойманный игрок.

**Правила игры:**

1. «Медвежонок» не может выскользывать из-под рук окружившей его пары, пока его не осалил «медведь».

2. При ловле запрещается хватать играющих за одежду, а убегающим выбегать за границы площадки.

### 4. «Совушка»

**Подготовка.** Из числа играющих выбирается «совушка». Ее гнездо — в стороне от площадки. Оно может быть очерчено, отгорожено гимнастической скамейкой. Играющие на площадке располагаются произвольно. «Совушка» в гнезде.

**Содержание игры.** По сигналу ведущего: «День наступает, все оживает!» — дети начинают бегать, прыгать, подражая полету бабочек, птичек, жуков, изображая лягушат, мышек, котят. По второму сигналу: «Ночь наступает, все замирает — сова вылетает!» — играющие останавливаются, замирают в позе, в которой их застал сигнал. «Совушка» выходит на охоту. Заметив шевельнувшегося игрока, она берет его за руку и уводит в свое гнездо. За один выход она может добыть двух или даже трех играющих.

Затем «совушка» опять возвращается в свое гнездо и дети вновь начинают свободно резвиться на площадке.

Побеждают игроки, которые не были пойманы ни разу. Также можно отметить лучшего водящего — поймавшего большее количество игроков.

**Правила игры:**

1. «Совушке» запрещается подолгу наблюдать за одним и тем же игроком, а пойманному — вырываться.

2. После двух-трех выходов «совушки» на охоту ее сменяют новые водящие из числа тех, которые ей ни разу не попались.

### 5. «Два Мороза»

**Подготовка.** На противоположных сторонах площадки отмечаются два города. Играющие, разделившись на две группы, располагаются в них. В середине площадки помещаются «братья Морозы» — «Мороз Красный Нос» и «Мороз Синий Нос».

**Содержание игры.** По сигналу руководителя они обращаются к играющим со словами:

Мы — два брата молодые,

Два Мороза удалые:

Я — Мороз Красный Нос,

Я — Мороз Синий Нос.

Кто из вас решится

В путь-дороженьку пуститься?

Ребята хором отвечают:

Не боимся мы угроз,

И не страшен нам мороз! —

и начинают перебегать из одного города в другой. «Морозы» их ловят. Тот, кого им удастся запятнать, считается замороженным. Он остается на том месте, где был пойман, и должен с распростертыми руками преграждать путь играющим при следующих перебежках. Когда замороженных окажется так много, что пробегать станет трудно, игра прекращается.

Победителями считаются те, кого ни разу не заморозили.

**Правила игры:**

1. Начинать бег можно только после окончания речитатива.

2. Осаливание за линией города не считается.

3. Осаленных ребят можно выручить: для этого остальные играющие должны коснуться их рукой.

### 6. «Волки во рву»

**Подготовка.** Посередине площадки проводят две параллельные линии на расстоянии 70–100 см одна от другой. Это — ров. Его можно

обозначить не совсем параллельными линиями; с одной стороны — уже, а с другой — шире. Двое водящих — «волки» — становятся во рву; остальные играющие — «козлята» — размещаются на одной стороне площадки за линией дома. На другой ее стороне линией обозначается пастбище.

**Содержание игры.** По сигналу руководителя «козлята» бегут из дома в противоположную сторону площадки, на пастбище и по дороге перепрыгивают через ров. «Волки», не выходя из рва, стараются осалить как можно больше «козлят», за что «волкам» начисляются выигранные очки.

После 3–4 перебежек (по договоренности) выбираются новые «волки» и игра повторяется.

Выигрывают «козлята», не пойманные ни разу, и те «волки», которые набрали большее количество очков.

**Правила игры:**

1. Перепрыгивание через ров обязательно.
2. Пойманные «козлята» не выбывают из игры.

### **7. «Мяч на полу»**

**Подготовка.** Все играющие образуют круг. Двое играющих становятся в середину круга. Стоящие по кругу опускаются на одно или оба колена. У них один волейбольный мяч. Водящие поворачиваются лицом к мячу.

**Содержание игры.** По сигналу руководителя играющие начинают перекатывать мяч по полу, стараясь задеть им ноги водящих. Водящие бегут от мяча в кругу, подпрыгивают, спасаясь от него. Если кому-нибудь из играющих удастся попасть мячом в ноги водящего, он занимает его место, а бывший водящий становится в круг.

Выигрывают те, кто ни разу не были водящими. Первые водящие не считаются проигравшими.

**Правила игры:**

1. Игра начинается по сигналу.
2. Осаленный по ногам водящий сразу же идет на место осалившего его.
3. Осаливать можно не выше коленей.
4. Первый водящий не считается проигравшим.

### **8. «Передача мячей в колоннах»**

**Подготовка.** Играющие делятся на несколько групп — команд, и каждая из них выстраивается в колонну по одному, одна параллельно другой. Игроки в колоннах стоят на расстоянии вытянутых рук. У стоящих впереди в колоннах — по мячу или другому предмету.

### **Содержание игры.**

*Вариант 1.* По сигналу стоящие впереди игроки передают мяч над головой стоящим сзади них. Те таким же способом передают мяч стоящим сзади. Каждый раз последний игрок в колонне, получив мяч, бежит справа от колонны к руководителю, а затем становится первым в своей колонне. Команда того, кто принесет мяч раньше других, получает выигрышное очко. Затем также по сигналу начинают передавать мяч в колоннах. И так играют до тех пор, пока все участники не побывают в конце колонн и не доставят мяч руководителю.

*Вариант 2.* Можно передавать мяч и под ногами, широко расставив их.

Выигрывает команда, которая закончит игру первой с наименьшим количеством штрафных очков.

#### **Правила игры:**

1. Игра начинается только по сигналу руководителя.
2. Передавать мяч можно над головой, а не другим способом.
3. Уронивший мяч должен его поднять, встать на место и продолжить игру.
4. За каждое нарушение начисляются штрафные очки.

## **9. «Гуси-лебеди»**

**Подготовка.** На одной стороне площадки (зала) проводится черта, отделяющая «гусятник». Посередине зала (площадки) ставятся четыре скамейки, образующие коридоры («дорога между горами») шириной 2 — 3 м. На другой стороне площадки кладутся маты — это «гора». Все играющие, кроме двух, становятся в гусятник — это «гуси». За горой чертится кружок — «логово», в котором помещаются два «волка».

**Содержание игры.** Руководитель произносит: «Гуси-лебеди, в поле!» «Гуси» проходят по «горной дороге» в «поле», где и гуляют. Затем руководитель говорит: «Гуси-лебеди, домой, волк за дальнею горой!» «Гуси» бегут к себе в «гусятник», пробегая между скамейками — «по горной дороге». Из-за дальней горы выбегают «волки» и догоняют «гусей». Осаленные останавливаются. Пойманные подсчитываются и отпускаются в свое стадо «гусей». Играют два раза, после чего из непоиманных выбирают новых «волков». И так игра проводится 2 — 3 раза, после чего отмечаются ни разу не пойманные «гуси» и «волки», сумевшие поймать больше «гусей».

Побеждают «гуси», которые ни разу не были пойманными, и «волки», сумевшие поймать большее количество «гусей».

#### **Правила игры:**

1. «Волки» ловят «гусей» до «гусятника».
2. «Волки» могут ловить «гусей» только после слов «за дальней горой».
3. Нельзя прыгать через скамейки или бежать по ним.

## 10. «Команда быстроногих»

**Подготовка.** Играющие делятся на 2–4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному параллельно одна другой. Перед носками впереди стоящих в колоннах проводится черта, на расстоянии 2 м от нее — линия старта. В 10–20 м от стартовой линии против каждой колонны ставится по стойке или по булаве. Первые игроки в колоннах встают на линию старта.

### Содержание игры.

**Вариант 1.** По команде руководителя «Приготовиться, внимание, марш!» (или по другому условному сигналу) первые игроки бегут вперед к стойкам (булавам), оббегают их справа и возвращаются обратно на линию старта. Игрок, первым перебежавший линию старта, приносит своей команде очко. Прибежавшие встают в конец своих колонн, а у линии старта выстраиваются следующие игроки. Также по сигналу они бегут до предмета, установленного против их колонны, огибают его и возвращаются обратно. Прибежавший первым снова зарабатывает очко своей команде. И так по очереди бегут все игроки. Затем подсчитываются очки.

Побеждает команда, получившая больше очков.

**Вариант 2.** В игре можно использовать палочки. Каждый игрок, находящийся на старте, держит палочку. Добежав до стойки, он три раза ударяет ею о стойку или об пол и возвращается обратно. Пробежав линию старта, игрок отдает палочку следующему.

### Правила игры:

1. Нельзя выбегать и переступать линию старта до сигнала руководителя.
2. Обегать предмет можно только справа, не касаясь его руками.
3. При беге с палочкой обязательно ударить ею три раза о предмет или об пол, громко считая.
4. Вернувшись, надо встать в конец своей колонны.

## 11. «Эстафета зверей»

**Подготовка.** Играющие делятся на 2–4 равные команды и выстраиваются в колонны по одному, одна параллельно другой. Играющие в командах принимают названия зверей. Допустим, первые называются «медведями», вторые — «волками», третьи — «лисами», четвертые — «зайцами» и т.п. Каждый запоминает, какого зверя он изображает. Перед впереди стоящими играющими проводится стартовая черта. Впереди каждой колонны на расстоянии примерно 10–20 м ставится по булаве или по стойке. На расстоянии 2 м от старта чертится линия финиша.

**Содержание игры.** Руководитель громко вызывает любого зверя. Игроки, взявшие название этого зверя, выбегают вперед, оббегают сто-

ящий напротив них предмет и возвращаются обратно. Тот, кто первым возвратится в свою команду, выигрывает для нее очко. Руководитель вызывает зверей вразбивку, по своему усмотрению. Некоторых он может вызвать и по два раза. Каждый раз прибежавшие игроки встают на свои места в команде. Игра проводится 5 — 10 мин, после чего подсчитываются очки.

Побеждает команда, заработавшая большее количество очков.

**Правила игры:**

1. Если оба игрока прибегут одновременно, очки не присуждаются ни одной команде.
2. Если игрок не добежит до конечного пункта, очко зарабатывает его партнер из другой команды.

### *12. «Лиса и куры»*

**Подготовка.** Посередине зала ставятся четыре гимнастические скамейки в виде квадрата рейками вверх, это — «насест». Выбираются один ведущий — «лиса» и один — «охотник». Все остальные играющие — «куры». В одном углу зала очерчивается «нора», в которой помещается «лиса». В другом углу встает «охотник». «Куры» располагаются вокруг «насеста».

**Содержание игры.** По сигналу «куры» начинают то взлетать на «насест», то слетать с него, то просто ходить около «курятника» (около скамеек, образующих «курятник»). По второму условленному сигналу «лиса», добравшись к «курятнику», ловит любую «курицу», касающуюся земли (пола) хотя бы одной ногой. «Лиса» берет осаленного за руку и ведет в свою «нору». Если по пути ему встречается «охотник», «лиса» выпускает пойманного, а сам убегает в «нору». Пойманный возвращается в «курятник», после чего все «куры» слетают с насеста. Если «охотник» поймает «лиса», выбирается новый «лиса». Играют 4—6 раз.

Выигрывают игроки, не пойманные ни разу.

**Правила игры:**

1. Забрав в «курятник», «лиса» может осалить только одного игрока.
2. По сигналу руководителя «лиса» должен покинуть «курятник» независимо от того, поймал он «курицу» или нет.
3. Стоящие на рейке могут оказывать друг другу помощь (поддерживать).

### *13. «Кто дальше бросит?»*

**Подготовка.** На одной стороне площадки чертится линия старта. В 5 м от нее параллельно ей проводятся 3—4 линии с интервалом между ними 4 м. Играющие делятся на несколько групп — команд, и каждая выстраи-

вается в колонну по одному за линией старта. У каждого игрока по мешочку с горохом.

**Содержание игры.** Играющие поочередно в своих командах бросают мешочки с горохом возможно дальше за начерченные линии и встают в конец своей колонны.

Выигрывает команда, в которой играющие сумели забросить больше мешочков за дальнюю линию.

**Правила игры:**

1. Каждый может бросить только один мешочек.
2. Мешочки бросают по очереди каждый раз по сигналу руководителя.
3. Бросивший мешочек сразу уходит в конец своей колонны.

#### *14. «Метко в цель»*

**Подготовка.** Посередине площадки проводится черта, вдоль которой ставятся 10 городков (булав). Играющие делятся на две команды и выстраиваются шеренгами одна сзади другой на одной стороне площадки лицом к городкам. Участники впереди стоящей шеренги получают по маленькому мячу. Перед шеренгой проводится линия старта.

**Содержание игры.** По установленному сигналу руководителя играющие первой шеренги бросают мячи в городки (булавы), стараясь их сбить. Сбитые городки подсчитываются и ставятся на место. Ребята, бросившие мячи, бегут, подбирают их и передают участникам следующей команды, а сами становятся в шеренгу сзади них. По команде руководителя играющие второй шеренги (команды) также бросают мячи в городки. Опять подсчитываются сбитые городки. Так играют 2–4 раза.

Выигрывает команда, сумевшая за несколько раз сбить большее количество городков.

**Правила игры:** 1. Бросать мячи можно только по сигналу руководителя.  
2. При броске заходить за стартовую черту нельзя. Бросок зашедшего за черту не засчитывается.

#### *15. «Альпинисты»*

**Подготовка.** Две команды «альпинистов» выстраиваются шеренгами лицом к гимнастической стенке в 6–7 м от нее. Между первыми игроками и гимнастической стенкой устанавливаются гимнастические скамейки, перевернутые рейками вверх. У крайних пролетов стенки укладываются гимнастические маты.

**Содержание игры.** По сигналу учителя первые игроки начинают продвижение по рейке гимнастической скамейки, переходят на гимнастическую стенку, влезают на нее, передвигаются по стенке до крайнего пролета и спускаются вниз. Высота подъема на стенку заранее указывается учителем (отмечается ленточкой, флажком). При спуске с гимнас-

тической стенки игрок имеет право прыгнуть с рейки, расположенной на высоте не более 70–75 см, в круг диаметром 40 см, обозначенный мелом на мате. Приземлившись, игрок встает последним в своей шеренге. Вторые игроки начинают передвижение по гимнастической скамейке сразу же после приземления предыдущего «альпиниста».

Выигрывает команда, сумевшая закончить эстафету быстрее других и сделавшая меньше ошибок, чем другая.

**Правила игры:**

1. Запрещается преждевременное передвижение по рейке скамейки.
2. Игрок не должен терять равновесия.
3. Нельзя прыгать с высоты, превышающей указанную учителем.
4. Запрещается также неточное приземление. За каждую ошибку игрок наказывается штрафным очком.

### *16. «Прыжки по полоскам»*

**Подготовка.** Линиями обозначается коридор шириной 2–3 м. Поперек коридора проводятся линии, образующие узкие (30 см) и широкие (50 см) полоски, которые чередуются между собой. Таких полосок может быть по 6–8. Через узкие полоски дети прыгают, а от широких отталкиваются при прыжках. Класс делится на три-четыре команды, которые встают шеренгами.

**Содержание игры.** По сигналу первые номера каждой команды начинают прыжки с начала коридора (толчком двумя ногами) через узкие полоски, делая промежуточный прыжок на каждой широкой полосе. Выполнившие все прыжки правильно (не наступив на узкие полоски) приносят своей команде очко. Так же прыгают вторые номера и т.д. Если игрок наступит на узкую полоску, он продолжает прыгать дальше, но не приносит команде очко. Быстрота выполнения прыжков не учитывается.

Побеждает команда, игроки которой получили больше очков.

**Правила игры:**

1. Ширина полосок постепенно увеличивается (до 60, 90, 100 см).
2. Команды располагаются в таком же положении и соблюдают ту же последовательность.
3. Тот, кто прыгнул на первую полоску, получает 1 очко, на вторую — 2 очка и т.д.
4. Тот, кто неточно приземлился на очередной полоске или не устоял на ней, выходит из игры и очков не получает.

### *17. «Кто обгонит?»*

**Подготовка.** Играющие располагаются вдоль одной из стен зала. Они делятся на пятерки и берутся за руки. Это команды.

**Содержание игры.** Задача команд — по сигналу учителя, прыгая на одной ноге, достичь линии, нарисованной перед ними в десяти шагах. Затем команды поворачиваются и совершают прыжки в обратную сторону.

Выигрывает команда, которая первой достигла границы. Игру можно усложнить, дав задание прыгать на одной ноге, а другую, согнув, держать за голеностопный сустав.

**Правила игры:**

1. Нельзя вставать на обе ноги.
2. Игроки не должны расцеплять руки.
3. При нарушении правил команде засчитывается поражение.

### *18. «Попади в мяч»*

**Подготовка.** Для игры нужны один волейбольный мяч и теннисные мячи в количестве, равном половине участвующих. Играющие делятся на две команды и выстраиваются шеренгами на противоположных сторонах площадки на расстоянии 18 — 20 м друг от друга. Перед носками играющих проводятся линии, а посередине площадки кладется волейбольный мяч. Игроки одной команды (по жребию) получают по маленькому мячу.

**Содержание игры.** По сигналу руководителя игроки бросают мяч в волейбольный мяч, стараясь откатить его к противоположной команде. Игроки из другой команды собирают брошенные мячи и по сигналу тоже бросают их в волейбольный мяч, стараясь откатить его обратно. Так, поочередно команды метают мячи установленное количество раз. Продолжительность игры 8—10 мин.

Выигрывает команда, сумевшая закатить мяч за черту команды, стоящей напротив.

**Правила игры:**

1. Если в ходе игры волейбольный мяч выкатится в сторону от играющих, его кладут в зону площадки на той же линии.
2. В этом случае обстрел волейбольного мяча начинается с двух сторон одновременно.
3. Каждый загнанный за черту противника мяч приносит команде одно очко.

### *19. «Часовые и разведчики»*

**Подготовка.** Играющие делятся на две команды — «разведчиков» и «часовых» — и выстраиваются вдоль двух противоположных сторон площадки на расстоянии 18 — 20 м одна от другой. В трех шагах перед шеренгами проводится линия, а в середине в очерченный кружок кладется волейбольный мяч.

**Содержание игры.** Игроки в командах рассчитываются по порядку номеров. Задача команды «разведчиков» – унести мяч за свою линию, задача игроков другой команды – воспрепятствовать этому. Учитель громко называет номер, и игроки, стоящие напротив (имеющие этот номер), подбегают к мячу. Если «часовой» зазевался, «разведчик» хватается мяч и убегает с ним в свой дом, а «часовой» идет в плен, становится за спиной «разведчика». Если же оба игрока одновременно выбегают на середину, то задача «разведчика» заключается в том, чтобы, выполнив ряд отвлекающих упражнений (движения руками, прыжки на месте и с поворотом, выпады и т.п.), отвлечь внимание «часового» (он повторяет вслед за «разведчиком» эти движения) и унести мяч. Если «разведчик» схватил мяч, но «часовой» настиг его и осалил рукой, пленным становится «разведчик», в противном случае он выигрывает поединок. Игра продолжается до тех пор, пока все номера не примут участия в игре. Пленные подсчитываются и отпускаются в свои команды. Игра повторяется, игроки при этом меняются ролями.

Побеждает та команда, которая сумела взять больше пленников.

**Правила игры:**

1. «Часовой» обязан повторить все движения «разведчика», иначе он проигрывает.
2. Преследовать убегающего игрока можно только до черты его дома.
3. Игрок, уронивший мяч, считается пойманным.
4. Каждый раз мяч ставит на место «разведчик».

## **20. «Охотники и утки»**

**Подготовка.** Играющие делятся на две команды, одна из которых – «охотники» – становится по кругу (перед чертой), вторая – «утки» – входит в середину круга. У «охотников» волейбольный мяч.

**Содержание игры.** По сигналу «охотники» начинают выбивать «уток» из круга. Каждый игрок может сам метать мяч или передать мяч для броска партнеру по команде. «Утки», бегая внутри круга, спасаются от мяча, увертываясь и подпрыгивая. Подбитая «утка» покидает круг. Игра заканчивается, когда в круге не остается ни одной «утки», после чего игроки меняются ролями.

Побеждает команда, сумевшая подстрелить «уток» за меньшее время. Руководитель может установить время игры для метания мяча в «уток». Тогда итог подводиться по количеству «уток», выбитых за это время.

**Правила игры:**

1. Во время броска мяча запрещается заступать за черту.
2. Находящиеся в круге не имеют права ловить мяч руками.
3. Игроки не считаются выбитыми, если мяч попал в них после отскока от пола.

### 21. «Эстафета с элементами равновесия»

**Подготовка.** 3–4 команды по 8–10 человек строятся в колонны по одному. Впереди каждой ставится по одной гимнастической скамейке (рейкой вверх).

**Содержание игры.** По сигналу головные игроки пробегают по рейке, добегают до стены и, коснувшись ее рукой, возвращаются обратно. Второй игрок выбегает вперед тогда, когда вернувшийся коснется его рукой. Выполнивший задание встает в конец колонны.

Выигрывает команда, игроки которой быстрее закончат эстафету.

**Правила игры:**

1. Бег начинается по сигналу.
2. Игроки обязаны пробежать по рейке скамейки.
3. За каждое нарушение даются штрафные очки.

### 22. «Тяни в круг»

**Подготовка.** Очерчиваются два концентрических круга (один в другом) диаметром 1 и 2 м. Все играющие окружают большой круг и берутся за руки.

**Содержание игры.** По указанию учителя участники игры идут вправо или влево. По второму сигналу (свистку) играющие останавливаются и стараются втянуть за черту большого круга своих соседей, не разъединяя рук. Кто попадет в пространство между большим и малым кругом одной или двумя ногами, выходит из игры. Затем играющие снова берутся за руки и по свистку продолжают игру.

Игроки, не втянутые в круг после нескольких повторений, считаются победителями.

**Правила игры:**

1. Игрокам не разрешается разъединять руки во время движения и борьбы.
2. Оба игрока, расцепившие руки, выбывают из игры.
3. Когда играющих останется мало, они становятся вокруг малого круга и продолжают соревнование, соблюдая те же правила.

### 23. «Перетягивание через черту»

**Подготовка.** Две команды играющих встают одна против другой вдоль черты, проведенной между ними. Мальчики стоят против мальчиков, а девочки против девочек, примерно равных по физическим силам. В четырех шагах за каждой командой стоят игроки, выделенные для подсчета очков.

**Содержание игры.** По команде учителя игроки сближаются у средней линии и берутся за одну (или две) руку. По второму сигналу каждый ста-

рается перетянуть своего соперника за линию, где стоят помощники. Игрок, которого перетянули, дотронувшись ладонью до игрока, подсчитывающего очки, может снова уйти за черту и опять играть за свою команду. Каждый перетянутый игрок приносит перетянувшей его команде одно очко.

Команда, получившая за время игры большее число очков, побеждает.

**Правила игры:**

1. В ходе игры разрешаются захваты только за руки.
2. Разрешается перетягивать поодиночке, парами, несколькими игроками одновременно.

#### *24. «Петушинный бой»*

**Подготовка.** На полу чертится круг диаметром 2 м. Все играющие делятся на две команды и выстраиваются в две шеренги около круга (одна напротив другой).

**Содержание игры.** Играющие выбирают капитанов, которые посылают одного из своих игроков в круг. Каждый из них стоит на одной ноге, другую подгибает, а руки кладет за спину. В таком положении участники поединка (по сигналу) начинают выталкивать плечом и туловищем друг друга из круга, стараясь не оступиться.

Побеждает игрок, который сумеет вытеснить соперника за пределы круга или заставит его оступиться, тем самым принеся команде победное очко. Побеждает команда, игроки которой одержали большее количество побед.

**Правила игры:**

1. Правилами запрещается снимать со спины руки.
2. Поединок заканчивается вничью, если оба игрока оказались за пределами круга одновременно.
3. Игра продолжается до тех пор, пока все не побывают в роли бойцов.
4. Капитаны также сражаются между собой (последними).

#### *25. «Бег за флажками»*

**Подготовка.** Класс делится на команды, в каждой из них выбирают капитана. Команды располагаются за стартовыми линиями — одна напротив другой. Расстояние между командами 20 — 30 м. Посередине площадки, между двумя линиями, которые ограничивают полосу шириной 2—3 м, в шахматном порядке раскладывают флажки.

**Содержание игры.** По сигналу игроки быстро подбегают к флажкам и стараются собрать их как можно больше. Через установленное время по команде дети возвращаются на места, быстро строятся в шеренгу. Капитаны собирают и подсчитывают флажки, принесенные их игроками. За каждый флажок начисляется одно очко.

Побеждает команда, набравшая больше очков.

**Правила игры:**

1. Во время перебежки игроку разрешается собирать любое количество флажков, лежащих на земле.
2. Запрещается отнимать флажки друг у друга.
3. За линии, ограничивающие место для флажков, заступать нельзя.
4. Капитаны команд играют на равных правах со всеми.

### *26. «Перебежка с выручкой»*

**Подготовка.** Площадка поперечной линией делится на два равных участка. На расстоянии 2 м от коротких сторон площадки параллельно им проводятся две линии. Между ними по всей ширине площадки ставят с каждой стороны по 10 городков. Играющие делятся на две равные команды и располагаются произвольно на площадке со стороны линий, за которыми стоят их городки.

**Содержание игры.** По сигналу учителя игроки обеих команд начинают перебегать на сторону противника, стремясь завладеть городками, причем каждый за одну перебежку может взять только один городок и унести его на свою сторону. Каждому игроку разрешается не только брать городки противника, но и салить на своей половине площадки перебегающих с городками. Осаленный отдает городок тому, кто его осалил, и остается на месте в ожидании, когда его выручит, коснувшись рукой, игрок его команды. Взятый городок ставится на свое место. Вырученный игрок вступает в общую игру. Играют установленное время (10–15 мин).

Выигрывает команда, сумевшая перенести на свою сторону больше городков.

**Правила игры:**

1. Игру разрешается начинать строго по сигналу.
2. Игроков можно салить только на своей половине площадки.

### *27. «Погоня»*

**Подготовка.** Ученики выстраиваются на площадке в две разомкнутые шеренги в 6 – 8 м одна за другой. В 15–20 м от первой шеренги кладутся набивные мячи (или ставятся флажки) в 2 м один от другого (по числу игроков в шеренге). В 2 м от каждого набивного мяча кладется малый матерчатый (теннисный) мяч.

**Содержание игры.** По команде «На старт!» игроки обеих команд принимают положение высокого или низкого старта (по заданию), а по команде «Марш!» устремляются к набивным мячам. Добежав до них, первые номера обегают их справа налево и бегут за свою стартовую линию. Вторые номера, минуя набивные мячи, берут малые мячи, поворачива-

ются кругом и устремляются вслед за убегающими первыми номерами, стараясь попасть мячом в своего соперника. Первые номера, возвратившись на прежнее место, становятся за линию, где стояли вторые номера. Те, в кого попали мячом, поднимают руку. Пока учитель подсчитывает число запятнанных, игроки метавшей шеренги подбирают мячи и возвращают их на прежнее место. Затем шеренги меняются ролями. После нескольких перебежек подсчитывается общее число игроков, пойманных каждой командой.

Побеждает команда, в которой было поймано меньшее количество игроков.

**Правила игры:**

1. Каждый игрок должен обегать свой мяч.
2. После поворота игрок обязан бежать по прямой, не отклоняясь в сторону.
3. За нарушение этих правил команде начисляется штрафное очко.

### **28. «Старт после броска»**

**Подготовка.** Класс делится на две команды — метателей и бегунов. На просторной площадке метатели располагаются шеренгой в 3–4 м от стартовой линии, сбоку от флажков, поставленных в 5–6 м один от другого. Напротив них, на финишной линии, что в 15–20 м от первой стартовой линии, ставятся еще два флажка. Бегуны выстраиваются в шеренгу на второй стартовой линии. На стартовой линии между флажками — два малых мяча.

**Содержание игры.** По команде «На старт!» два метателя (по порядку) берут свои мячи и становятся в исходное положение для метания. Одновременно два бегуна занимают положение высокого (или низкого) старта. По команде «Внимание!» метатели выполняют бросок, а по следующей за ней команде «Марш!» бегуны устремляются вперед. Метатели добегают до финишной линии, огибают каждый свой флажок и возвращаются обратно. Бегуны подбирают мячи после броска метателей, чтобы попасть ими в метателей. За попадание команда бегунов получает очко. Мячи снова кладутся между флажками, на старт выходят очередные два метателя и два бегуна. Так продолжается до тех пор, пока все метатели не выполнят бросок и перебежку (каждый раз подсчитываются очки, полученные командой бегунов). После этого команды меняются ролями.

Побеждает команда, набравшая больше очков.

**Правила игры:**

1. Метатели и бегуны выбегают вперед одновременно после команды «Марш!»
2. Метание и перебежки выполняются в коридоре шириной 10–15 м.
3. Метатели после броска обязаны обегать флажок на финишной линии, в противном случае они считаются осаленными.

## 29. «Встречная эстафета с бегом»

**Подготовка.** Играющие делятся на несколько команд. Каждая, в свою очередь, делится пополам. Команды выстраиваются друг против друга за линиями. Игрокам, возглавляющим команды на одной стороне площадки, дается по эстафетной палочке (теннисному мячу).

**Содержание игры.** По команде «Марш!» игроки с палочкой начинают бег. Подбежав к головным игрокам противостоящих команд, передают им эстафету и встают сзади. Получивший эстафету бежит вперед и передает ее следующему игроку, стоящему напротив, и т.д.

Эстафета заканчивается, когда команды поменяются местами на площадке.

Выигрывают те, кто закончил перебежки раньше.

### Правила игры:

1. Эстафета начинается по команде.
2. Необходимо обегать колонну справа налево и после этого передать эстафету игроку, который вышел на полшага вправо.
3. Чтобы увеличить нагрузку, можно проводить игру с двойными перебежками: игрок, оказавшийся на противоположной стороне, после передачи ему эстафеты снова бежит туда, откуда начинал бег.

## 30. «День и ночь»

**Подготовка.** Играющие делятся на две команды, которые становятся на середину площадки спиной друг к другу на расстоянии 1,5 м. Одной команде дается название «День», другой – «Ночь». У каждой команды на своей стороне площадки (в 10–12 м) – дом.

**Содержание игры.** Учитель неожиданно произносит название одной из команд, например «День!» Игроки этой команды быстро убегают в свой дом, а другой команды – догоняют и пятнают их. Осаленные игроки подсчитываются (записывается их число) и отпускаются в свою команду. Все становятся на прежние места, а преподаватель снова называет команду. Важно чтобы не было строгого чередования, тогда играющие не знают какая команда будет названа, а потому предельно внимательны. Перед сигналом руководитель, чтобы отвлечь внимание играющих, может предложить им проделать различные упражнения (смена положений рук, прыжки или шаг на месте и т.п.). Игра проводится несколько раз, после чего подсчитывается, сколько игроков поймано в каждой команде за одинаковое количество перебежек (за три или четыре).

Побеждает команда, осалившая больше игроков.

### Правила игры:

1. Игроков разрешается салить только до черты дома.

2. Остальные продолжают участвовать в игре.
3. В ходе перебежки один участник может салить не только стоящего напротив, но и его соседей.

### 31. «Эстафета по кругу»

**Подготовка.** Все играющие делятся на 3–5 команд и встают в середине зала наподобие спиц колеса, повернувшись правым (или левым) боком к центру круга. Получается своеобразное солнышко с лучами. Каждый луч – шеренга – является командой. Игроки, стоящие крайними от центра круга, держат в правой руке эстафетную палочку (городок, теннисный мяч).

**Содержание игры.** По сигналу учителя те игроки, у которых в руках эстафетная палочка (городок или теннисный мяч), бегут по кругу (с внешней его стороны) мимо остальных «спиц» к своей спице и передают эстафету ожидающему с краю игроку, после чего встают на другой конец своей шеренги (ближе к центру). Все игроки делают полшага от центра. Получивший эстафету также обегает круг и передает ее третьему номеру и т.д. Когда начинавший игру окажется с края и ему принесут предмет, он поднимает его вверх, возвещая об окончании игры его командой.

Побеждает команда, закончившая эстафету раньше.

#### **Правила игры:**

1. Во время бега запрещается касаться стоящих игроков, а тем – мешать игрокам, совершающим перебежки.
  2. За нарушения правил начисляются штрафные очки.
- «Эстафету по кругу», как и «Встречную эстафету», описанную выше, можно проводить с ведением баскетбольного мяча.

### 32. «Удочка» (простая и командная)

**Подготовка.** Для игры нужна веревка длиной 3–4 м, на конце которой привязан мешочек, наполненный горохом или песком. Иногда для игры используют обычную скакалку. Это удочка, с помощью которой рыбак (водящий) ловит рыбок (остальных играющих). Все играющие становятся в круг, а водящий – в середину круга с веревкой в руках.

#### **Содержание игры.**

**Вариант 1.** Водящий вращает веревку с мешочком так, чтобы тот скользил по полу, делая круг за кругом под ногами играющих. Они внимательно следят за движением мешочка и подпрыгивают, чтобы он не задел кого-либо из них. Тот, кого заденет мешочек или веревка, становится в середину и начинает вращать веревку, а бывший водящий идет на его место в круг.

Выигрывают два-три игрока, оставшиеся последними.

**Вариант 2.** (командный). Игроки, стоящие по кругу, рассчитываются на первый-второй и соответственно составляют команды. Водящий до

конца игры один и тот же. Игрок, которого задела веревка, поднимает руку вверх: он приносит своей команде штрафное очко. После каждой ошибки громко объявляется счет.

Победу в игре одерживает команда, после 2 – 4 мин игры получившая меньше штрафных очков.

**Правила игры:**

1. Игрок считается пойманным в том случае, если веревка коснулась его ноги не выше голеностопа.
2. Игрокам во время прыжков не разрешается приближаться к водящему.
3. Тот игрок, которого задела веревка, выбывает из игры.

### ***33. «Веревочка под ногами»***

**Подготовка.** Из играющих составляют три или четыре колонны, которые выстраиваются параллельно. Расстояние между ними 2 м, а между игроками в колоннах – один шаг. Головные игроки в колоннах получают по короткой скакалке.

**Содержание игры.** По сигналу они передают один конец скакалки стоящим сзади, оба игрока проносят скакалку под ногами всей колонны (веревочка почти касается земли). Стоящие в колонне прыгают через веревочку. Головной игрок колонны остается сзади, а помогавший проносить скакалку (второй номер) бежит вперед. Он подает свободный конец скакалки третьему, и веревочка опять проводится под ногами всех стоящих детей. Теперь в конце колонны остается второй номер, а третий бежит вперед и т. д. В ходе игры все игроки должны провести скакалку под ногами своих товарищей по команде. Игру заканчивает (поднимая скакалку вверх) игрок, который в начале игры стоял первым. Он заканчивает игру на том же месте.

Победу одерживает команда, закончившая игру первой, при условии, что ее игроки меньшее число раз задели веревочку.

**Правила игры:**

1. Игрокам запрещается задевать веревочку ногами.
2. Каждый игрок должен перепрыгнуть через скакалку.
3. За каждое нарушение правил командам начисляются штрафные очки.

### ***34. «Прыгуны и пятнашки»***

**Подготовка.** Участники игры делятся на две равные команды, каждая из которых выстраивается вдоль боковых сторон зала лицом к середине. По жребию одна команда назначается прыгунами, вторая – пятнашками. На площадке делается разметка. В 1 м от лицевой границы площадки

проводится стартовая линия (для бегунов), а впереди, через 3 м — вторая стартовая линия (для прыгунов). Перед этой линией (в 10–12 м от нее) чертят полосу шириной 1,5–2 м.

**Содержание игры.** По команде учителя «На старт!» четыре игрока из команды прыгунов занимают места за второй линией. За ними тут же за ближайшую к стене линию встают в затылок четверо из команды пятнашек. По команде «Внимание!» прыгуны и пятнашки принимают положение высокого старта, а по команде «Марш!» все выбегают вперед. Задача прыгунов — быстрее достичь полосы и перепрыгнуть через нее. Задача пятнашек — успеть осалить прыгунов, прежде чем они сделают прыжок (пятнашки не прыгают). Если прыгуна не успеют осалить до прыжка, его команда получает очко. Пятнашка, который коснется прыгуна рукой до начала прыжка, также получает одно очко. После первых четверок в борьбу вступают вторые четверки прыгунов и пятнашек, пока все не примут участие в игре. После этого команды меняются ролями и местами на линиях старта.

В итоге побеждает команда, набравшая больше победных очков.

**Правила игры:**

1. Пятнашке разрешается салить любого игрока или нескольких игроков.
2. Касание засчитывается только до момента отталкивания.
3. Прыгун, заступивший за пределы полосы или не перепрыгнувший ее, считается осаленным.

### 35. «Снайперы»

**Подготовка.** Для игры нужны городки и теннисные мячи (желательно по количеству играющих). Участники игры строятся в одну шеренгу и рассчитываются на первый-второй. Первые номера — одна команда, вторые — другая. Если ширина площадки не позволяет всем стоять в одной шеренге, то игроки образуют две шеренги, одна в затылок другой. В этом случае каждая шеренга — команда. Перед носками играющих проводится черта, за которую нельзя заходить при метании мяча. В 6 м от этой черты и параллельно ей ставится в ряд (в полутора шагах один от другого) вперемежку по 5 городков двух цветов. Согласно цвету городков командам дают названия (например, синие и белые).

**Содержание игры.** По сигналу учителя команды по очереди, залпом (все игроки одновременно) метают мячи в городки из положения стоя, с колена или лежа, по условиям игры. Каждый сбитый городок своего цвета отодвигается на шаг дальше, а сбитый городок команды противника — на шаг ближе.

Выигрывает команда, сумевшая в ходе нескольких метаний дальнее отодвинуть свои цели.

**Правила игры:**

1. Городки ставятся на новые места после залпа одной из команд.
2. Брошенные мячи подбираются игроками другой команды.
3. Сбитые городки ставит на новые места помощник учителя.

**36. «Защитай товарища»**

**Подготовка.** Все играющие, кроме двух, становятся по кругу на расстоянии вытянутых рук. Перед их носками проводится черта. Играющие получают волейбольный мяч. В середину круга выходят двое водящих: в одного бросают мяч, другой его защищает, отбивая мяч.

**Содержание игры.** По сигналу руководителя игроки перебрасывают мяч друг другу и стараются прямым попаданием выбить водящего. В случае попадания в водящего его сменяет защитник, а защитником становится тот, кто сумел осалить игрока мячом.

Побеждают игроки, которые дольше продержатся в роли водящих.

**Правила игры:**

1. Попадание при выходе за линию круга не засчитывается.
2. Попадание в голову не засчитывается.
3. Защитник может отбивать мяч любыми частями тела.
4. Водящему нельзя касаться руками защитника.

**37. «Ящерица»**

**Подготовка.** Участники делятся на две команды, одна из которых идет в круг, а другая остается за кругом с волейбольным мячом. Игроки в круге выстраиваются в колонну во главе с капитаном и берут друг друга за пояс.

**Содержание игры.** По сигналу руководителя игроки, которые образуют круг, перебрасывают мяч друг другу, стараясь прямым попаданием выбить последнего игрока колонны. Выбитый игрок выбывает из игры. Через 5–8 мин команды меняются ролями.

Побеждает команда, которая за установленное количество времени выбьет больше игроков.

**Правила игры:**

1. Не разрешается закручивать спираль (пряча последнего).
2. Игроки не должны расцеплять руки.
3. Попадание в голову не засчитывается.
4. Попадание с отскока от пола не засчитывается.

**38. «Перестрелка»**

**Подготовка.** Игру можно проводить на волейбольной площадке. В этом случае имеются средняя и лицевые границы площадки. Отступив на

1—1,5 м от лицевой линии внутрь зала, проводят параллельно ей другую линию, чтобы образовался коридор («плен»). Дополнительная линия проводится и на другой стороне.

**Содержание игры.** Играющие делятся на две равные команды, каждая из которых произвольно располагается в своем городе на одной половине площадки (от средней линии до коридора). В ходе игры нельзя заходить на половину противника. Руководитель подбрасывает волейбольный мяч в центре, между капитанами, и те стараются отбить его своим игрокам. Задача каждой команды — получив мяч, попасть им в противника, не заходя за среднюю черту. Противник увертывается от мяча и, в свою очередь, пытается осалить мячом игрока противоположной команды. Осаленные мячом идут за линию плена на противоположную сторону (в коридор). Пленный находится там до тех пор, пока его не выручат свои игроки (перебросив мяч без касания стены или земли). Поймав мяч, пленный перебрасывает его в свою команду, а сам перебегает из коридора на свою половину поля.

Побеждает команда, у которой после 10—15 мин игры в зоне пленных окажется больше выбитых игроков. Игра заканчивается досрочно, если все игроки одной из команд оказались в плену.

**Правила игры:**

1. Салить мячом можно в любую часть туловища, кроме головы.
2. Ловить мяч руками можно, но если игрок выронил мяч, то он считается осаленными и идет в плен.
3. Не разрешается бегать с мячом в руках по площадке, но можно вести его.
4. Мяч, вышедший за границы площадки, отдается команде, из-за линии которой он выкатился.
5. За допущенные нарушения мяч передается противнику.

### *39. «Ловкие и меткие»*

**Подготовка.** На площадке чертят три concentрических круга диаметрами 3, 10 и 15 м. По окружности маленького круга расставляют шесть городков, чурок, малых булав.

**Содержание игры.** Играют две команды. В каждой один капитан и три защитника. Остальные игроки — подающие. Капитаны становятся в малый круг, защитники — в средний, а подающие размещаются в большом круге. Учитель дает волейбольный мяч одному из капитанов. Тот бросает его своему подающему, который старается передать мяч обратно капитану. Защитники противника стараются перехватить мяч и передать его своим подающим. Получив мяч, капитан сбивает им один из городков, который убирается с площадки. Учитель дает мяч другому капитану, и игра продолжается.

Выигрывает команда, капитан которой раньше собьет четыре городка.

**Правила игры:**

1. Капитан, защитники и подающие не должны заступать за черту своего круга.
2. Нельзя вырывать мяч из рук и задерживать его в руках более 3с.
3. Если защитник одной из команд случайно заденет городок ногой и повалит его на землю, городок следует поставить на место.
4. Городок считается сбитым при попадании в него мяча капитана другой команды.

#### **40. «Перетягивание каната»**

**Подготовка.** Канат (или толстая канатная веревка) длиной 6–10 м кладется посередине площадки вдоль нее. Середина каната отмечается цветной ленточкой (тряпочкой). Она должна перед игрой находиться на поперечной линии, начерченной на полу. Параллельно этой (средней) черте с обеих сторон, в 2–3 м от нее, проводятся еще две черты. Играющие делятся на две команды, равные по количеству игроков и по силам.

**Содержание игры.** По первому сигналу «Подойти к канату!» игроки, разделившись в команде на пары, встают справа и слева от каната. По второму сигналу «Взять канат!» учащиеся наклоняются и поднимают канат. По свистку учителя команды стараются перетянуть канат в свою сторону. Когда одной из команд удастся отойти с канатом назад так, чтобы ленточка пересекла контрольную линию в 3 м от середины, дается свисток и борьба прекращается. Канат снова кладут на место и повторяют игру.

Побеждает команда, которая смогла большее количество раз перетянуть канат на свою сторону.

**Правила игры:**

1. Игра начинается только после сигнала руководителя.
2. Перехватывать канат руками нельзя.
3. Отрывать руки от каната во время игры нельзя.

#### **41. «Подвижная цель»**

**Подготовка.** Ученики образуют большой круг (стоят в двух-трех шагах друг от друга). Перед носками игроков можно провести линию. Выделяется водящий, который выходит в середину круга.

**Содержание игры.** По сигналу руководителя дети стараются прямым попаданием попасть в водящего волейбольным мячом, от которого водящий, бегая внутри круга, увертывается. Кому это удастся сделать, становится водящим. Игру можно проводить в двух-трех кругах.

Побеждает игрок, который дольше всех пробыл в роли водящего.

**Правила игры:**

1. В ходе игры бросающим мяч не разрешается заступать ногой за черту.
2. Не засчитывается попадание в игрока после отскока мяча от земли.
3. Если водящему удалось поймать мяч, он не выбывает из игры.
4. Попадание в голову не засчитывается.

#### **42. «Большая эстафета по кругу»**

**Подготовка.** На четырех углах площадки ставятся флажки, а в центре большой флаг. Класс делится на три команды, которые строятся в колонны по одному, недалеко от линии старта. От каждой команды к линии старта вызываются по одному бегуну.

**Содержание игры.** По сигналу игроки, стоящие во главе колонны, обегают четыре флажка и, добежав до линии финиша (рядом со стартовой линией), передают эстафетную палочку вторым номерам, занявшим исходное положение на старте.

Выигрывает команда, замыкающий игрок которой раньше закончит бег вокруг флажков. Он должен первым подбежать к центральному флагу (стойке) и постучать по древку эстафетной палочкой. Прибежавший вторым приносит своей команде второе место.

**Правила игры:**

1. Малые флажки оббегаются с наружной стороны.
2. Последний в команде игрок, прежде чем бежать к центральному флагу, должен обязательно обежать четвертый угловой флажок.

#### **43. «Кто сильнее?»**

**Подготовка.** Для игры нужно приготовить пять-шесть колец из толстой веревки. Диаметр такого кольца 30 см. Играющие делятся на две команды. Посередине площадки отмечают пять-шесть кружков, в которые и кладут веревочные кольца. В 2 м от кружков с каждой стороны проводят контрольные линии.

**Содержание игры.** По указанию руководителя по 6 человек из каждой команды подходят к кружкам и, составляя пары, берут веревочные кольца правой или левой рукой (о чем условливаются заранее.) По общему сигналу каждый из составляющих пару игроков старается перетянуть соперника за контрольную черту, находящуюся сзади. Перетянувший получает для своей команды одно очко.

Команда, набравшая больше очков, выигрывает.

**Правила игры:**

1. При перетягивании нельзя умышленно отпускать руки.

2. Перетянутым считается тот, кто обеими ногами переступил контрольную линию.

#### **44. «Бег командами»**

**Подготовка.** Перед командами, стоящими в колоннах (по 8–12 человек), проводится линия, а в 10–12 м от каждой из них ставятся стойки (набивные мячи).

**Содержание игры.** По сигналу руководителя первые пять человек берут друг друга за пояс, оббегают стойки (против часовой стрелки) и бегут к стартовой черте. Они пробегают мимо своей колонны, огибают ее сзади и снова бегут к стойкам. Когда они пробегают стартовую черту, к ним, обхватив за пояс, присоединяются шестые номера, и теперь уже игроки шестером оббегают препятствие. После поворота вокруг команды к ним присоединяются седьмые номера и т.д. Игра заканчивается, когда вся команда, не расцепляя рук, финиширует (т.е. последний игрок пересечет линию старта). В игре большую нагрузку получают первые номера команд, поэтому при повторении играющие располагаются в обратном порядке.

Побеждает команда, которая закончит эстафету первой.

##### **Правила игры:**

1. Старт начинается по сигналу.
2. Обегать стойку надо в указанном направлении, не задевая ее.
3. Расцеплять руки запрещается.
4. За каждое нарушение засчитываются штрафные очки.

#### **45. «Кто быстрее?»**

**Подготовка.** Играют две команды. Соревнования проходят в парах, по одному игроку от каждой команды. Игроки очередной пары становятся на лицевых линиях с разных сторон площадки (в 20 м от ее средней линии).

**Содержание игры.** По сигналу учителя «Марш!» они бегут навстречу друг другу, придерживаясь правой стороны, и стремятся как можно быстрее пересечь среднюю линию. Первый, кому удастся это сделать, приносит своей команде очко. Затем стартует следующая пара и т.д.

Выигрывает команда, набравшая больше очков.

##### **Правила игры:**

1. Стартовать можно из разных положений.
2. После пробежки игрок возвращается в свою команду.

#### **46. «Эстафета с палками и прыжками»**

**Подготовка.** Играющие делятся на две-три равные команды, которые выстраиваются в колонны по одному в 3–4 шагах друг от друга. Они стоят параллельно перед чертой, в руках у головного игрока гимнастическая палка.

**Содержание игры.** По сигналу учителя первые номера бегут до установленной в 12–15 м булавы (набивного мяча), оббегают ее и, вернувшись к своим колоннам, передают палку одним из концов вторым номерам. Держась за концы палки, оба игрока проводят ее под ногами играющих, двигаясь к концу колонны. Все перепрыгивают палку, толкаясь двумя ногами. Первый игрок остается в конце своей колонны, а второй бежит к стойке, огибает ее и пронесит палку под ногами играющих с третьим номером и т.д. Игра заканчивается, как только все участники пробегут с палкой. Когда начинавший игрок вновь окажется в колонне первым и ему принесут палку, он поднимает ее вверх.

Побеждает команда, игроки которой раньше выполнили задание, не допустив ошибок.

**Правила игры:**

1. Запрещается отпускать концы палки, когда ее пронесят под ногами.
2. Запрещается ронять палку.
3. Все игроки обязаны перепрыгнуть через палку.

#### *47. «Эстафета с чехардой»*

**Подготовка.** Играющие делятся на две команды, которые становятся в колонны по одному параллельно одна другой. Интервалы между командами 3–4 м. Впереди каждой колонны на расстоянии 8–12 м от начальной линии проводится круг (диаметром 1,5 м) или чертится прямоугольник. В него встают первые номера команд. Каждый упирается руками в одну ногу и, наклонившись вперед, прячет голову.

**Содержание игры.** По сигналу учителя игроки, стоящие в колоннах впереди, бегут вперед и выполняют опорный прыжок, отталкиваясь двумя ногами и опираясь руками о спину товарища (прыжок чехардой), и затем встают на его место. Игроки, через которых прыгали, бегут обратно к своим колоннам, касаются ладонью следующих игроков, после чего встают сзади своих команд.

Получившие касание рукой бегут вперед, выполняют опорный прыжок и остаются в кружках и т.д. Игра кончается, когда все игроки закончат прыжки, т.е. игрок, через которого совершили первый прыжок, перепрыгнув через товарища по команде, останется стоять в кружке, а тот, через которого прыгнули, пересечет линию старта, откуда игроки начинали бег.

Побеждает команда, которая быстрее закончит эстафету.

**Правила игры:**

1. Запрещается выбегать за начальную черту, пока возвратившийся игрок не коснется ладонью очередного игрока.
2. Игроку, через которого прыгают, нельзя изменять позу во время игры и стоять за пределами кружка (квадрата).

#### 48. «Двумя мячами через сетку»

**Подготовка.** Игра проводится на волейбольной площадке. Вместо волейбольной сетки может быть натянута веревка с прикрепленными ленточками. Играющие делятся на две равные по числу участвующих команды, которые становятся на двух половинах площадки в 2—3 ряда. Каждая команда получает волейбольный мяч.

**Содержание игры.** По свистку судьи команды перебрасывают мячи через сетку на сторону противника. Переброска мячей продолжается до тех пор, пока на одной стороне не окажутся одновременно два мяча. Дается свисток, игра останавливается, и команда, на стороне которой оказалось два мяча, проигрывает другой команде одно очко. Мячи возвращаются в команды и снова (по сигналу) начинается их переброска.

Побеждает команда, которая первой наберет 10 очков.

##### **Правила игры:**

1. Мяч не должен пролетать под сеткой.
2. Мяч не должен падать за границу площадки противника.
3. Оба мяча не должны оказываться одновременно на стороне противника.
4. Если мячи столкнулись в воздухе при подаче, игроки повторяют подачу мячей.
5. Если игрок бросил мяч через сетку до свистка, его команда проигрывает очко.
6. За каждое нарушение правил команде засчитываются штрафные очки.

#### 49. «Эстафета с ведением и броском мяча в корзину»

**Подготовка.** Игра проводится на баскетбольной площадке. Для проведения игры требуются два баскетбольных мяча. Играющие делятся на две равные команды и выстраиваются одна против другой у боковых линий в правом углу. Стартовой чертой служит лицевая линия. Впередистоящие игроки, подходя к стартовой черте, получают по мячу. Остальные стоят сбоку от них за боковой линией.

**Содержание игры.** По команде руководителя «Внимание, марш!» первые игроки бегут вперед, ведя мяч ударами о землю (пол), добегают до щитов, стоящих на противоположной стороне, ударяют мячом о щит или забрасывают мяч в корзину (по договоренности), возвращаются обратно, ведя мяч также ударами о землю до середины поля, откуда перебрасывают его очередному игроку. Следующие игроки в командах переходят на стартовую черту (у лицевой линии) и, поймав мяч, выполняют то же задание. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не выполнят установленного задания.

Выигрывает команда, быстрее закончившая игру, допустившая меньше ошибок или не имеющая их совсем. Если команда закончила игру

позже, но допустила значительно меньше ошибок, то она считается победительницей.

**Правила игры:**

1. Первым игрокам не разрешается стартовать до сигнала, а последующим — до ловли мяча от предыдущего.
2. Бежать с мячом нельзя, его следует вести ударами о землю.
3. Если надо попасть мячом в корзину, то игрок не имеет права бежать, обратно до тех пор, пока не выполнит это задание; может быть, ему придется сделать несколько бросков.
4. Возвращаясь обратно, игрок может бросить мяч игроку своей команды только с установленного места.
5. За каждое нарушение правил команда получает штрафное очко.

### **50. «Мяч среднему»**

**Подготовка.** Для проведения игры требуются два баскетбольных или волейбольных мяча. Играющие делятся на две равные команды, и каждая из них выстраивается по кругу на расстоянии вытянутых рук или пошире. Играющие в обоих кругах рассчитываются по порядку номеров. Первые номера становятся в середину своих кругов с мячом в руках.

**Содержание игры.** По сигналу руководителя центральные игроки, находящиеся в кругах, бросают мяч вторым номерам, получают от них обратно, бросают третьим, также получают обратно и т.д. Когда центральный игрок получит мяч от последнего (по нумерации) игрока, он передает его второму игроку и меняется с ним местом. Второй игрок становится в середину круга и также начинает игру: перебрасывает мяч третьему игроку, получает от него, передает четвертому и т.д. Игра заканчивается, когда все побывают в роли центрального игрока.

Побеждает команда, первой закончившая переброску мяча.

**Правила игры:**

1. Передавать мяч можно любым заранее установленным способом: одной или двумя руками, снизу, от груди, из-за головы, с ударом мяча о землю, волейбольным пасом, передачей мяча ногой по земле.
2. Мяч перебрасывается всем игрокам в строгой последовательности.
3. Тот, кто уронит мяч или не поймает его, должен сам его поднять и продолжить игру.
4. Очередной центральной игрок может начинать передачу мяча, как только поймает его от предыдущего центрального.

### **51. «Пятнадцать передач»**

**Подготовка.** Для игры требуется набивной мяч весом 5 кг. Играть могут одновременно несколько команд, каждая из которых состоит из трех

игроков, имеющих номера 1, 2, 3. Они становятся в одну шеренгу на расстоянии 7–8 м друг от друга.

**Содержание игры.** Центральный игрок (номер 2) по сигналу преподавателя бросает набивной мяч своему партнеру слева (номер 1). Тот ловит мяч и бросает его вправо через центрального игрока номеру 3, который возвращает мяч обратно центральному игроку. Это считается одной передачей. Игра продолжается, пока не будет выполнено 15 передач, что приносит команде победное очко.

Выигрывает команда, набравшая за установленное время большее число очков.

**Правила игры:**

1. Центральный игрок каждый раз должен объявлять номер законченной передачи.

2. Если мяч у какой-либо команды упал, то она должна поднять его и начать передачу сначала.

3. Игроки не должны толкать друг друга руками.

### 52. «Перехват мяча»

**Подготовка.** Для проведения игры нужен набивной мяч весом 3–5 кг. В центре площадки обозначаются два круга: один диаметром 8 м и другой (внутри первого) диаметром 3 м. В первом круге размещается игрок нападающей команды. Его задача — ловить мяч, который ему будут бросать другие игроки нападающей команды, находящиеся за вторым кругом. Пространство между границами первого и второго кругов является зоной, в которой действуют игроки защищающейся команды. Они должны перехватывать мяч, посылаемый к центру, и отсылать его обратно игрокам нападающей команды.

**Содержание игры.** Мяч находится у игроков нападающей команды. По сигналу руководителя игроки начинают перебрасывать его между собой и неожиданно передают игроку, стоящему в центральном круге. Защитники перехватывают мяч и отсылают его обратно нападающей команде. Руководитель считает, сколько раз нападающим удалось передать мяч игроку в центре. Игра продолжается в течение заранее установленного времени, после чего команды меняются ролями. Выигрывает команда, которой удалось большее количество раз передать мяч центральному игроку.

**Правила игры:**

1. Игра начинается по сигналу руководителя.

2. Игра продолжается установленное время.

3. Время игры команды в защите и в нападении должно быть одинаковым.

4. Заступать за линию круга запрещается.

### 53. «Гонка с выбыванием»

**Подготовка.** С помощью флажков размечается круг диаметром 9–12 м и на нем проводится линия старта – финиша.

**Содержание игры.** По сигналу все участники игры одновременно начинают бег по внешней стороне круга против часовой стрелки. После каждого круга (или 2 кругов) из игры выбывает участник, который последним пересек контрольную линию старта. Постепенно менее выносливые отсеиваются.

Победителем объявляется тот, кто останется лидером, т.е. самый выносливый и быстрый игрок.

#### **Правила игры:**

1. Игра начинается по сигналу руководителя.
2. Бегать разрешается только по внешней части круга.
3. Участники могут бежать с набивным мячом, надеть пояса с отягощением, рюкзаки с грузом.

### 54. «Перемена мест»

**Подготовка.** Игроки двух команд, стоя в шеренгах лицом друг к другу на прогивоположных сторонах площадки (за линиями своих «домов»), приседают и кладут руки на колени.

**Содержание игры.** По сигналу все игроки, прыгая из глубокого приседа, продвигаются вперед, стараясь быстрее пересечь линию противоположного «дома». Затем следуют прыжки в обратную сторону, но в игре не участвует тот, кто пересек линию «дома» последним. Игра продолжается до тех пор, пока на площадке не останутся 2–3 самых выносливых прыгуна.

Побеждает команда, которая по окончании игры сохранила больше прыгунов.

#### **Правила игры:**

1. Игра начинается по сигналу руководителя.
2. Руки с колен убирать нельзя.
3. Прыгать разрешается только из положения глубокого приседа.

### 55. «Кто выше?»

**Подготовка.** Планка устанавливается на высоте, доступной для игроков обеих команд.

**Содержание игры.** Прыгают поточно сначала игроки одной команды, затем другой. Если в одной из попыток (всего две) участник преодолел планку, он продолжает соревнование на следующей высоте. После второй неудачной попытки игрок выбывает из соревнований.

Побеждает команда, в которой осталось больше участников.

**Правила игры:**

1. Очки начисляются за правильность отталкивания и приземления.
2. Их сумма приплюсовывается к показанному результату, который также может быть выражен в очках.

### **56. «Баскетбол с надувным мячом»**

**Подготовка.** Две команды (по 4–6 игроков) произвольно располагаются на баскетбольной площадке (как в баскетболе). Капитаны выходят на середину.

**Содержание игры.** Руководитель подбрасывает между капитанами надувной мяч, после чего он попадает к одной из команд. Ее игроки, подпрыгивая и подбивая мяч рукой, передают его друг другу. Когда мяч коснется баскетбольного щита, команда получает очко. После того как цель достигнута, мяч снова разыгрывается в центре площадки между капитанами или игроками, которых они выделяют. Игра длится 10 мин со сменной сторон площадки после первых 5 мин игры.

Побеждает команда, набравшая больше очков.

**Правила игры:**

1. Во время прыжков не разрешается отталкивать других игроков, а также бежать с мячом в руках.
2. За нарушение мяч передается другой команде, за вторичное нарушение игрок удаляется с площадки на 1 мин без права замены.

**Примечание.** Если играют надувным шариком, то два-три таких же шарика надо иметь в запасе. Ими можно заменить лопнувший шарик.

### **57. «Борьба за палку»**

**Подготовка.** Соревнующиеся встают лицом друг к другу и берутся руками за деревянную гимнастическую палку, удерживая ее горизонтально прямым хватом. Руки на ширине плеч, правая рука у каждого с внешней стороны.

**Содержание игры.** После сигнала игроки начинают крутить палку, стремясь заставить соперника отпустить один из ее концов. Можно использовать также две эстафетные палочки. Игроки держат их вертикально, каждый берет за палочку правой рукой, сверху. По сигналу игроки выкручивают палочки, стараясь отнять их у соперника.

Кто первый отпустит палочку, тот проигрывает.

**Правила игры:**

1. Игра начинается по сигналу руководителя.
2. Руки держать на ширине плеч.
3. Во время выкручивания палки руки в локтях сгибать нельзя.

### 58. «Бег пингвинов»

**Подготовка.** Команды выстраиваются в колонны перед стартовой линией. Игроки, стоящие первыми, зажимают между ногами (выше колен) волейбольный или набивной мяч.

**Содержание игры.** По сигналу руководителя в положении мяч между ногами игроки должны обежать стойку (булаву, набивной мяч) и вернуться назад, передав мяч руками второму номеру своей команды. Участники, закончившие пробежку, встают в конец колонны.

Выигрывает команда, сумевшая быстрее и без ошибок закончить эстафету.

**Правила игры:**

1. Игра начинается по сигналу руководителя.
2. Если мяч упал на землю, нужно снова зажать его ногами и продолжать игру.

### 59. «Волейбол с выбыванием»

**Подготовка.** Две команды по 6–8 человек располагаются произвольно, каждая на своей половине волейбольной площадки.

**Содержание игры.** По сигналу начинается игра в волейбол. Когда судья фиксирует в одной из команд третью по счету ошибку, игрок, допустивший ее, выбывает. Команда, оставшаяся в меньшинстве, подает мяч на сторону противника, возобновляя игру. Если в ходе игры команда снова ошибается (шестое по счету нарушение), то лишается еще одного игрока и т.д. Когда обе стороны понесли «потери», игра продолжается, но команда, совершившая очередную, третью, ошибку, решает (исходя из тактических соображений), удалять ли ей с поля своего очередного игрока или остаться в прежнем составе, но разрешить вернуться на площадку игроку противоположной команды. Игра состоит из 3–5 партий. Каждая заканчивается, когда последний игрок одной из команд покинет площадку.

Побеждает команда, которая выигрывает большее число партий. Можно ограничить партии временем (12–15 мин) и определять победителя в каждой из них по большему числу оставшихся игроков.

**Правила игры:**

1. Ошибки фиксируются по волейбольным правилам.
2. После выхода участника из игры подает команда, допустившая ошибку.
3. Участники возвращаются в игру в таком порядке, в каком выбывали (1-й выбывший, затем 2-й и т.д.).
4. Игроки в командах подают по очереди, перемещаясь на площадке по часовой стрелке (как в волейболе).

**ПРАВИЛА ВНУТРЕННЕГО РАСПОРЯДКА  
ОБУЧАЮЩИХСЯ МБОУДОД ДЮСШ №8 «Юность»**

***Порядок приёма обучающихся:***

- при приёме занимающихся Учреждение обязано ознакомить их и их родителей (законных представителей) с условиями зачисления;
- при поступлении в учреждение необходимо предъявить медицинское заключение о состоянии здоровья поступающего и заявление от родителей (законных представителей) поступающего.

***Условия зачисления и перевод на последующий год обучения подготовки:***

- на этап спортивно-оздоровительной: в отделение волейбола и дзюдо с 6 лет и начальной подготовки принимаются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний в установленном для вида спорта минимальном возрасте: отделение волейбола с 9 лет; отделение дзюдо с 10 лет;
- на учебно-тренировочный этап подготовки зачисляются занимающиеся, прошедшие, не менее одного года начальную подготовку, только здоровые и практически здоровые дети и подростки (на основании медицинского заключения областного врачебно-физкультурного диспансера) на конкурсной основе при условии выполнения ими требований по общефизической и специальной подготовке;
- на этапы спортивного совершенствования зачисляются спортсмены на конкурсной основе, прошедшие спортивную подготовку не менее 4-х лет на основании медицинского заключения областного врачебно-физкультурного диспансера, выполнившие требования по спортивной подготовке: отделение дзюдо – разряд «Кандидат в мастера спорта России», отделение волейбола – I спортивный разряд;
- на этап высшего спортивного мастерства в отделение дзюдо зачисляются перспективные спортсмены, выполнившие или подтвердившие звание мастера спорта России, не имеющие медицинских противопоказаний, и предельный возраст спортсмена не ограничивается, если его спортивные результаты стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства.

Перевод детей, занимающихся по годам обучения на всех этапах многолетней подготовки, осуществляется при условии положительной динамики спортивных показателей и способных к освоению программ соответствующего года и этапа подготовки.

Дети и подростки, не прошедшие конкурсный отбор, могут продолжать занятия в спортивно-оздоровительных группах до 17-летнего возраста (в отделениях дзюдо и волейбола).

***Порядок и основание отчисления занимающихся.***

Занимающиеся на любом этапе многолетней подготовки могут быть отчислены:

- в случае ухудшения состояния здоровья на основании заключения областного врачебно-физкультурного диспансера;

- не освоения занимающимися минимальных объёмов тренировочных нагрузок, утверждённых учебным планом;
- прекращение занятий по собственному желанию;
- при грубых и неоднократных нарушениях Устава (о чём Учреждение должно информировать родителей (законных представителей)).

Отчисление из Учреждения оформляется приказом.

В случае отчисления занимающегося на первых этапах подготовки (начальная подготовка 1 и 2 года обучения) администрация устанавливает срок для их замены.

Врачебный контроль за обучающимися, начиная с групп начальной подготовки 2 года обучения, осуществляется врачебно-физкультурным диспансером.

#### ***Права и обязанности участников образовательного процесса.***

Участники образовательного процесса Учреждения являются

- учащиеся (воспитанники с 6 летнего возраста)
- родители (законные представители);
- педагогические работники.

*Обучающиеся в учреждении имеют право:*

- на этапе спортивно-оздоровительной и начальной подготовки 1 года обучения заниматься любым видом спорта, культивируемым в Учреждении, в не зависимости от их спортивной одарённости, уровня физического развития и подготовленности, в объёме не более 6 часов в неделю.
- на последующих этапах подготовки пользоваться спортивными сооружениями, инвентарём и оборудование Учреждения.

*Занимающиеся обязаны:*

- поддерживать уровень физической подготовленности и развития;
- совершенствовать спортивное мастерство;
- выполнять индивидуальные планы подготовки;
- вести учёт выполнения заданий (дневник спортсмена);
- соблюдать спортивный режим и гигиенические требования;
- начиная с этапа начальной подготовки 2 года обучения своевременно проходить медицинский осмотр;
- соблюдать меры безопасности на тренировочных занятиях и соревнованиях;
- бережно относиться к имуществу учреждения;
- принимать участие в общественно-полезном труде;
- уважать честь и достоинство других занимающихся и работников Учреждения.

Привлечение обучающихся без их согласия и согласия родителей к труду, не предусмотренному учебными программами, запрещается.

Принуждение обучающихся к вступлению в общественно-политические организации, движения и партии, а так же принудительное привлечение их к деятельности этих организаций и участию в агитационных кампаниях и политических акциях не допускается. Занимающиеся могут свободно посещать мероприятия, не предусмотренные учебным планом.

**Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации.**

Методические указания по организации промежуточной (после каждого этапа (периода) обучения) и итоговой (после освоения Программы) аттестации обучающихся. Оценка степени освоения Программы обучающимися и аттестация обучающихся по Программе состоит из комплекса мероприятий:

- освоение программного материала:

Контроль за подготовкой на этапах годичного цикла проводится 1 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Испытания по физической подготовке проводятся методом тестирования. Контрольные испытания организуются и проводятся в соревновательной обстановке. Показатели испытаний регистрируются в журнале. В целях контроля роста спортивной подготовки, в рамках Программы проводятся контрольные соревнования;

- промежуточная аттестация – комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы по итогам прохождения обучения на этапах Программы. Комплекс контрольных упражнений предполагает сдачу нормативов общей физической и специальной физической подготовки и собеседование на предмет знания теории и методики физической культуры и спорта избранного вида спорта в соответствии с требованиями и уровнем соответствующим уровню пройденного в предыдущий период практического и теоретического материала. Промежуточная аттестация проводится по итогам завершения соответствующего этапа обучения в мае последующего учебного года в завершения соответствующего этапа обучения в мае последующего учебного года в рамках этапа. Промежуточная аттестация считается успешно пройденной обучающимися в случае, если обучающийся продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала: получил зачет по теоретической подготовке и выполнил нормативы (тесты) упражнений на этапе начальной подготовки не менее 60% , на тренировочном этапе не менее чем 70% комплекса контрольных нормативов;

- итоговая аттестация обучающихся (экзамен) по Программе, проводится по итогам освоения Программы обучающимися и включает в себя нормативы общей физической и специальной физической подготовки, сдачу зачета на знание теории и методики физической культуры и спорта в соответствии с содержанием образовательной Программы и ее предметных областей. Итоговая аттестация обучающихся проводится по итогам 8 лет обучения в Учреждении в мае-июне последнего учебного года. Итоговая аттестация (экзамен) считается успешной, в случае если обучающийся продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала по программе: получил зачет по теоретической подготовке и выполнил нормативы не менее чем по 90% упражнений комплекса контрольных упражнений

## ЛИТЕРАТУРА

1. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Т.Ю. Крутевич. — Киев: Олимпийская литература, 2003. — С. 54–60.
2. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Академия, 2004. — 160 с.
3. Кузнецова И.В. Психологические основания реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях. — М.: Радио и связь, 2003. — 224 с.
4. Лотоненко А.В., Стеблецов Е.А. Молодежь и физическая культура. — М.: Физкультура, образование и наука, 1997. — С. 265.
5. Богданов Г.П. Школьникам — здоровый образ жизни. — М.: Физкультура и спорт, 1989. — 192 с.
6. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. — М.: Физкультура и спорт, 1998. — С. 131.

## СОДЕРЖАНИЕ

### **Пояснительная записка**

#### **1. Нормативная часть программы**

#### **2. Методическая часть программы**

2.1. Здоровьесберегающие технологии

2.2. Технологии обучения здоровью

2.3. Воспитание физической культуры и технологии укрепления здоровья

2.4. Оздоровительные технологии

### **Аттестационные требования**

#### **для присвоения квалификационных степеней КЮ**

Первая ступень 6 «кю» (белый пояс)

Задачи первой ступени (6 «кю», белый пояс)

Содержание

Вторая ученическая ступень 5 «кю» (желтый пояс)

Задачи второй ступени (5 «кю», желтый пояс)

Содержание

Третья ученическая ступень 4 «кю» (оранжевый пояс)

Задачи третьей ступени (4 «кю», оранжевый пояс)

Содержание

Четвертая ученическая ступень 3 «кю» (зеленый пояс)

Задачи четвертой ступени (3 «кю», зеленый пояс)

Содержание

Пятая ученическая ступень 2 «кю» (синий пояс)

Задачи пятой ступени (2 «кю», синий пояс)

Содержание

Шестая ученическая ступень 1 «кю» (коричневый пояс)

Задачи шестой ступени (1 «кю», коричневый пояс)

### **Правила внутреннего распорядка обучающихся**

#### **МБОУДОД ДЮСШ № 8 «Юность»**

### **Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации**

### **Список литературы в помощь тренеру**

