

**ПРИНЯТО:**

на педагогическом совете

БУ ДО г. Омска « ДЮСШ  
«ДЮСШ

по греко-римской борьбе

имени Ю.А. Крикухи»

протокол № 4 от 27.08.2015

Гончаров

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор

БУ ДО города Омска

по греко-римской борьбе

имени Ю.А. Крикухи»

\_\_\_\_\_А.А.

**Департамент по делам молодежи, физической культуры и спорта  
Администрации города Омска**

**Бюджетное учреждение дополнительного образования**

**«Детско-юношеская спортивная школа по греко-римской борьбе  
имени Ю.А. Крикухи»**

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**С ЭЛЕМЕНТАМИ**

**ДЗЮДО, ГРЕКО-РИМСКОЙ БОРЬБЫ, РУКОПАШНОГО БОЯ,  
ФЛОРБОЛА**

Программа ориентирована на детей и взрослых

Срок реализации – 10 лет

Программу разработали:

зам. директора по УВР Зотова Татьяна Валерьевна

ст. инструктор-методист Иванова Ольга Анатольевна

**ОМСК**

**2015**

## ВВЕДЕНИЕ

Настоящая программа является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного и воспитательного процессов на отделениях флорбола, греко-римской борьбы, дзюдо, рукопашного боя БУ ДО города Омска «ДЮСШ по греко-римской борьбе имени Ю.А. Крикухи».

Программа составлена в соответствии с «Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительной общеобразовательной программы дополнительной общеразвивающей программы с элементами дзюдо, греко-римской борьбы, флорбола, рукопашного боя в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этой программе» с учетом основных положений и требований нормативных и правовых документов:

- ФЗ от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»,
- ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»,
- «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (Приказ Минспорта РФ от 27.12.13 г. № 1125),
- Приказ Минспорта России от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»,
- Устав БУ ДО города Омска «ДЮСШ по греко-римской борьбе имени Ю.А. Крикухи».

Программа разработана на основе программы для детско-юношеских спортивных школ по флорболу, / Костяев В. А. - Москва 2005., примерной программы Дзюдо: для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва/ Акопян А. О. и др. - М.: Советский спорт, 2003., примерной программы Греко-римская борьба: для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва/ Грузных Г. М. и др. - М.: Советский спорт, 2004., примерной программы Рукопашный бой: для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва/ Акопян А. О. и др. - М.: Советский спорт, 2009.

Программа предназначена для детей и взрослых.

Срок освоения программы - 10 лет. Программный материал, предусматривающий обучение на спортивно-оздоровительном этапе.

Программа разработана с учетом следующих основных принципов спортивной подготовки:

1) **принцип комплексности**, который предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической, теоретической подготовок)

2) **принцип преемственности**, который определяет последовательность изложения программного материала для обеспечения в тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

3) **принцип вариативности**, который предусматривает на спортивно-оздоровительном этапе подготовки, индивидуальные особенности спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенных задач спортивной подготовки.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих виды подготовок: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую.

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **1.1. Характеристика видов спорта**

Дзюдо́ (в переводе с японского дословно переводится - «Мягкий путь», в России также часто используется название «Гибкий путь») — японское боевое искусство, философия и спортивное единоборство без оружия, созданное в конце 19 века Дзигоро Кано. В настоящее время параллельно развиваются так называемое традиционное дзюдо и спортивное дзюдо.

Дзюдо, как вид спортивной борьбы, культивируемый в большинстве стран мира, является олимпийским и параолимпийским видом спорта. Развитием спортивного дзюдо в мире занимается Международная федерация дзюдо (International Judo Federation, IJF).

Занятия дзюдо предъявляют к занимающимся специфические требования и оказывают комплексное воздействие на их организм. Занимаясь дзюдо, можно научиться преодолевать свои слабости и недостатки, изменять себя и познавать свои возможности. В основе функционирования дзюдо как одной из систем физической культуры и спорта является техническая подготовка и тактика использования этой техники.

Флорбол означает «игра с мячом на полу», а если сказать точнее, то это хоккей с мячом в зале и напоминает больше всего хоккей с шайбой.

Флорбол – это игра в форме матча между двумя командами.

Цель игры – забить как можно больше мячей в ворота противоположной команды, соблюдая установленные правила.

Предпочтительно, во флорбол играют в закрытых помещениях на игровой площадке с твердым покрытием пола.

Флорбол без преувеличения становится одной из популярной в мире спортивной игрой. В настоящее время в международной федерации флорбола (IFF) зарегистрировано 40 стран со всех континентов Мира.

Ценность флорбола заключается в том, что благодаря легкому спортивному инвентарю (мяч весом – 23 гр., а клюшка не более 380 гр.) в этой игре могут выступать спортсмены от мальчиков и девочек до бабушек и дедушек с любой конституцией тела.

Большое достоинство флорбола с точки зрения педагогики заключается в его командном характере. Шесть игроков одной команды соревнуются с шестью игроками другой, что развивает у флорболистов дух коллективизма.

Флорбол – игра многогранная, в основе которой – мастерство флорболистов, их импровизация, сыгранность, умение до конца бороться за победу. Однако и этим не ограничивается характеристика этой игры. У флорбола есть еще одно ценное качество – универсальность. Так, систематические занятия флорболом оказывают на организм всестороннее влияние. В процессе тренировок и игр у занимающихся флорболом совершенствуются функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие, формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность, чувство ответственности. И самое главное – это приятное времяпрепровождения, т.к. только в этом виде спорта разрешается совместное выступление за одну команду мужчин и женщин, юношей и девушек, мальчиков и девочек.

Борьба греко-римская является международным видом единоборств. Борьба проходит по правилам, утвержденным Международной федерацией ассоциированных стилей борьбы (ФИЛА). Цель ее положить противника на лопатки или победить по очкам. В греко-римской борьбе строго запрещено хватать противника ниже пояса, ставить подножки, активно пользоваться ногами при выполнении какого либо действия.

Как вид спорта, борьба характеризуется сложносоставным характером подготовки, требующим условно равного внимания к развитию всех физических качеств спортсмена, необходимостью освоения сложно-координационной техники выполнения приёмов в борьбе стоя и в партере, базирующейся на управлении разнонаправленным и нециклическим движением собственного тела и пары противоборствующих тел. Заранее непредсказуемые тактические ситуации диктуют необходимость постоянного принятия быстрых и эффективных тактических решений, смены направления и уровня прилагаемых усилий от максимальных по уровню и амплитуде, до основанных на полном расслаблении и высочайшей точности. Наличие весовых категорий накладывает необходимость стратегически продуманной физиологической подготовки к соревнованиям, решения частой задачи набора или сгонки собственного веса, а также использования индивидуальных антропометрических особенностей и антропометрических особенностей соперника для достижения победы и построения эффективного тактического рисунка схватки.

Рукопашный бой – популярный отечественный вид спорта. Правила и терминология составлены на русском языке, основами методик тренировок и соревнований являются отечественные научно обоснованные школы борьбы и бокса.

Привлекательными факторами является зрелищность соревнований, многообразие технических приемов и действий, в сочетании с обеспечением необходимого уровня безопасности для здоровья спортсменов.

Рукопашный бой представлен в Единой Всероссийской спортивной классификации в разделе "Виды спорта, не вошедшие в программу Олимпийских игр".

Данный вид спортивного единоборства является неотъемлемой частью физической подготовки военнослужащих и сотрудников правоохранительных органов России, поэтому знакомство с ним служит военно-патриотическому воспитанию молодежи, подъему престижа военной и государственной службы.

Развитием рукопашного боя в России занимается Общероссийская общественная организация "Федерация рукопашного боя". В настоящее время она объединяет в себе региональные отделения в 52 субъектах Российской Федерации. Ежегодно проводятся Чемпионат и Кубок России, Первенства среди юниоров и юношей, Чемпионаты и Первенства Федеральных округов, международный и Всероссийские турниры, Чемпионаты министерств и ведомств.

Рукопашный бой является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как включает в себя технический арсенал практически всех видов единоборств. При этом рукопашный бой — это комплексный вид единоборства.

**1.2.** Спортивная подготовка — многолетний целенаправленный процесс представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов.

**Продолжительность спортивно – оздоровительного этапа, минимальный возраст для зачисления в группы на этап подготовки, минимальное - максимальное количество обучающихся в группе.**

Продолжительность этапа (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость группы	Объём тренировочной нагрузки (час/нед.)
Весь период	6	10 - 30	6

**Примечание:**

в группах спортивно-оздоровительного этапа с целью большего охвата занимающихся, максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового тренировочного объема.

## II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Тренировочный процесс организуется в течение всего календарного года в соответствии с годовым **календарным планом**, рассчитанным на 46 недель.

### Годовой тренировочный план отделения дзюдо (46 недель)

Предметные области	Спортивно-оздоровительный этап 6 часов
Теория и методика физической культуры и спорта	27 10%
Общая и специальная физическая подготовка	69 25%
Избранный вид спорта	124 45%
Другие виды спорта и подвижные игры	28 10%
Технико-тактическая и психологическая подготовка	28 10%
<b>Всего часов</b>	<b>276</b>

### Годовой тренировочный план отделения рукопашного боя (46 недель)

Предметные области	Спортивно-оздоровительный этап 6 часов
Теория и методика физической культуры и спорта	27 10%
Общая и специальная физическая подготовка	72 25%
Избранный вид спорта	121 45%
Другие виды спорта и подвижные игры	28 10%
Технико-тактическая и психологическая подготовка	28 10%
<b>Всего часов</b>	<b>276</b>

### Годовой тренировочный план отделения греко-римской борьбы (46 недель)

Предметные области	Спортивно-оздоровительный этап 6 часов
Теория и методика физической культуры и спорта	27 10%

Общая и специальная физическая подготовка	72 25%
Избранный вид спорта	121 45%
Другие виды спорта и подвижные игры	28 10%
Технико-тактическая и психологическая подготовка	28 10%
<b>Всего часов</b>	<b>276</b>

### Годовой тренировочный план отделения флорбола (46 недель)

Предметные области	Спортивно-оздоровительный этап 6 часов
Теория и методика физической культуры и спорта	27 10%
Общая физическая подготовка	55 20%
Избранный вид спорта	124 45%
Специальная физическая подготовка	55 20%
Самостоятельная работа	15 5%
<b>Всего часов</b>	<b>276</b>

Учебные планы составлены в академических часах. В таблице указано соотношение объемов тренировочного процесса по разделам спортивной подготовки.

### Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапные нормативы	Спортивно-оздоровительный этап
Количество часов в неделю	6
Количество занятий в неделю	3-4
Общее количество часов в год	312
Общее количество тренировок в год	190

В период каникул и пребывания в оздоровительно-спортивных лагерях, во время ТС учебная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового тренировочного плана данной группы был выполнен полностью.

Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах не должна превышать 2 академических часов.

В каникулярное время, во время тренировочных сборов, количество тренировок в день возможно увеличивать, но не более чем указанное в таблице максимальное количество занятий в неделю.

***Основные формы организации тренировочного процесса:***

- ☐ - групповые тренировочные занятия,
- ☐ - индивидуальные тренировочные занятия, проводимые с несколькими занимающимися, объединенными в команду для подготовки к участию в соревнованиях,
- ☐ - самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам,
- ☐ - тренировочные сборы,
- ☐ - участие в соревнованиях и иных мероприятиях,
- ☐ - медико-восстановительные мероприятия,
- ☐ - промежуточная и итоговая аттестация.

### **III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

#### **3.1 ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Многолетнюю спортивную подготовку от новичка до мастера спорта целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей спортсменов.

Спортивная тренировка детей и взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей:

1. Тренировочные занятия в спортивно-оздоровительных группах не должны быть ориентированы на достижения высокого спортивного результата.
2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным способностям организма спортсмена.
3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленности занимающихся и их физическим развитием.
4. Надежной основой успеха спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.
5. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении тренировок спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.



### ***Спортивно-оздоровительный этап (СО).***

На этап СО зачисляются дети и взрослые, желающие заниматься оздоровительными физическими упражнениями и избранными видами спорта имеющие письменное медицинское заключение врача.

#### ***Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:***

- достижение занимающимися такого уровня здоровья и физической подготовленности, который обеспечивал бы полноценную жизнедеятельность гармонически развитой личности;
- адаптация организма к физическим нагрузкам в процессе тренировки;
- обеспечение физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности человека для подготовки его к любой общественно полезной деятельности и позволяющей достигнуть совершенства памяти, мышления, любых профессиональных занятий и умений.

#### ***Факторы, ограничивающие нагрузку:***

- 1) недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- 2) возрастные особенности физического развития;
- 3) недостаточный общий объем двигательных умений.

#### ***Основные средства:***

- 1) подвижные игры и игровые упражнения;
- 2) общеразвивающие упражнения;
- 3) элементы акробатики и самостраховки;
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
- 6) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- 7) гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- 8) школа техники греко-римской борьбы, дзюдо, рукопашного боя, флорбола и изучение обязательной программы технико-тактических комплексов (ТТК);
- 9) комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

***Основные методы выполнения упражнений:*** игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

#### ***Основные направления тренировки.***

Этап спортивно-оздоровительной подготовки - один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки неокрепшего детского организма, так как у детей существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

На спортивно-оздоровительном этапе занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и направленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

В связи с этим, спортивно-оздоровительный этап - один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения мастерством в избранном виде спорта и проводится отбор для

дальнейших занятий спортом. На данном этапе нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т. д.), так как сам спортивно-оздоровительный этап подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

### ***Особенности обучения.***

Двигательные навыки у спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий в спортивно-оздоровительных группах является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т. е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 мин в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на спортивно-оздоровительном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков.

### ***Участие в соревнованиях.***

Невозможно достигнуть высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. Особое преимущество на данном этапе обучения отдается игровым соревновательным методам. На спортивно-оздоровительном этапе подготовки рекомендуется использование контрольных соревнований.

### ***Методика контроля.***

Контроль на спортивно-оздоровительном этапе подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных критериях. Контроль осуществляется для отбора и перевода учащихся на следующие этапы подготовки.

При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день - испытания на скорость, во второй - на силу и выносливость.

## 3.2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

### 3.2.1.Содержание программы для спортивно-оздоровительного этапа подготовки

#### *Теоретическая подготовка.*

Цель и основное содержание теоретического раздела программы спортивной подготовки определяются получением спортсменами минимума знаний, необходимых для понимания тренировочного процесса и безопасности его осуществления.

Теоретические знания даются непосредственно в тренировочном процессе, а так же в форме лекционных занятий, дискуссий, бесед. Эти занятия органически связаны с физической, технической, тактической, психологической и волевой подготовкой.

Программный материал по теоретической подготовке, построен с учетом разновозрастных занимающихся и распределен на весь период обучения.

#### **СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП ПОДГОТОВКИ (ДЗЮДО)**

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Вводное занятие	3 ч
2.	Физическая культура как средство всестороннего развития личности. Основы здорового образа жизни.	4 ч
3.	Зарождение и развитие борьбы дзюдо	4 ч
4.	Врачебный контроль и самоконтроль	4 ч
5.	Понятие спортивной тренировки	4 ч
6.	Терминология, применяемая в борьбе дзюдо	4 ч
7.	Правила соревнований. Места занятий, оборудование, инвентарь	4 ч
	<b>Всего часов</b>	<b>27</b>

#### **Тема 1. Вводное занятие**

История спортивной школы, достижения и традиции. Дзюдо как вид спорта. Права и обязанности учащегося спортивной школы. Школьные традиции. Лучшие достижения учащихся отделения дзюдо. Традиции дзюдо

в городе и области. Правила поведения в спортивной школе. Правила поведения на тренировочном занятии. Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятии дзюдо.

## **Тема 2. Физическая культура как средство всестороннего развития личности.**

Понятие о физической культуре и спорте. Спорт как средство воспитания характера, укрепление здоровья человека. Конкретные примеры улучшения показателей быстроты, силы, ловкости у юных дзюдоистов, приступивших к тренировкам в прошлом году. Перспективы роста этих показателей у новичков через год занятий.

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Режим дня школьников, занимающихся спортом. Рациональное питание. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.

## **Тема 3. Зарождение и развитие борьбы дзюдо.**

Выдающиеся дзюдоисты прошлого и настоящего. Чемпионы и призеры первенств мира, Европы.

## **Тема 4. Врачебный контроль и самоконтроль.**

Временное ограничение спортивных нагрузок после перенесенных заболеваний. Профилактика травм и заболеваний. Физические упражнения как средство профилактики нарушения осанки. Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой. Правила поведения и безопасности во время тренировок и соревнований.

## **Тема 5. Понятие спортивной тренировки.**

Мышечная деятельность как необходимое условие физиологического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Утомление и причины, вызывающие временное снижение работоспособности. Восстановительные процессы и их динамика. Понятие об общей, специальной физической подготовке. Взаимосвязь между физической и технико-тактической подготовкой дзюдоистов.

## **Тема 6. Терминология, применяемая в дзюдо.**

Основные спортивные термины, применяемые в процессе занятий.

## **Тема 7. Правила соревнований. Места занятий, оборудование, инвентарь.**

Правила соревнований и их организация. Юношеские разряды, условия их выполнения. Обязанности и права участников соревнований. Правила поведения на соревнованиях.

Спортивная форма дзюдоиста, правила ухода за ними. Оборудования и тренажеры.

**СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП ПОДГОТОВКИ  
(ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА)**

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Физическая культура и спорт в России.	2 ч
2.	Спортивная борьба в России.	2 ч
3.	Влияние занятий борьбой на строение и функции организма спортсмена.	3 ч
4.	Гигиена, закаливание, питание и режим борца.	3 ч
5.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях борьбой. Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж.	2 ч
6.	Основы техники и тактики борьбы.	3 ч
7.	Моральная и психологическая подготовка борца. Физическая подготовка борца.	3 ч
8.	Правила соревнований по спортивной борьбе.	3 ч
9.	Планирование, организация и проведение соревнований.	3 ч
10.	Оборудование и инвентарь для занятий борьбой.	3 ч
	<b>Всего часов</b>	<b>27</b>

**СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ            ЭТАП            ПОДГОТОВКИ  
(ФЛОРБОЛ)**

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Физическая культура и спорт в России.	2 ч

2.	Флорбол в России и за рубежом.	2 ч
3.	Гигиенические знания и навыки. Режим дня и питание спортсмена. Закаливание.	3 ч
4.	Обеспечение техники безопасности в флорболе.	3 ч
5.	Места занятий. Оборудование. Одежда и инвентарь спортсменов в флорболе.	3 ч
6.	Изучение и анализ техники основных приемов игры.	3 ч
7.	Изучение и анализ тактики игры.	3 ч
8.	Воспитание нравственных и волевых качеств личности спортсмена.	2 ч
9.	Правила игры.	3 ч
10.	Установки перед играми и разбор проведенных игр.	3 ч
	<b>Всего часов</b>	<b>27</b>

**Тема №1. Физическая культура и спорт в России.**  
Физическая культура как одно из средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития.

**Тема №2. Флорбол в России и за рубежом.**

Происхождение и первоначальное развитие флорбола. Появление и развитие современного флорбола.

**Тема №3. Гигиенические знания и навыки. Режим дня и питание спортсмена. Закаливание.**

Общее понятие о гигиене спорта. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования к личному снаряжению флорболистов, спортивной одежде и обуви. Закаливание и его сущность. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма.

**Тема №4. Обеспечение техники безопасности в флорболе.**

Основные причины, вызывающие травмы в флорболе. Требования, предъявляемые к инвентарю и одежде. Поведение игроков во время тренировок и соревнований.

**Тема №5. Места занятий. Оборудование. Одежда и инвентарь спортсменов в флорболе.**

Поле для проведения тренировочных занятий и соревнований. Подсобное оборудование и его назначение. Уход за спортивным инвентарем

и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию, инвентарю.

**Тема № 6. Изучение и анализ техники основных приемов игры.**

Понятие о спортивной технике. Характеристика основных технических приемов флорбола.

**Тема №7. Изучение и анализ тактики игры.**

Общие понятия о тактике игры. Тактика игры в нападении и в обороне, при переходе от нападения к обороне и наоборот.

**Тема №8. Воспитание нравственных и волевых качеств личности спортсмена.**

Спорт и воспитание характера. Волевые качества спортсменов в флорболе: смелость, настойчивость, решительность в достижении цели, умение преодолевать трудности, взаимопомощь, организованность, ответственность перед командой.

**Тема №9. Правила игры.**

Организация и проведение соревнований. Изучение правил игры. Основные права и обязанности игроков. Значение спортивных соревнований.

**Тема №10. Установки перед играми и разбор проведенных игр.**

Значение предстоящей игры. Задания игрокам. Разбор проведенной игры. Выполнение заданий игроками. Анализ основных технических и тактических ошибок.

**СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП ПОДГОТОВКИ  
(РУКОПАШНЫЙ БОЙ)**

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья.	2 ч
2.	Состояние и развитие рукопашного боя (РБ) в России.	2 ч
3.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.	2 ч
4.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	2 ч
5.	Физиологические особенности и физическая подготовка.	2 ч
6.	Гигиенические требования к занимающимся спортом.	2 ч

7.	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.	3 ч
8.	Общая характеристика спортивной подготовки.	2 ч
9.	Планирование и контроль спортивной подготовки.	2 ч
10.	Основы техники рукопашного боя и техническая подготовка.	2 ч
11.	Основа тактики и тактическая подготовка.	2 ч
12.	Спортивные соревнования.	2 ч
13.	Единая Всероссийская спортивная классификация (ЕВСК).	2 ч
	<b>Всего часов</b>	<b>27</b>

## **1. Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья.**

Понятие « физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан РФ в их подготовке к труду и защите Родины. Формы физической культуры (ФК). ФК в системе образования, во внеклассной и внешкольной работе. Роль ФК в воспитании трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков. Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны

## **2. Состояние и развитие рукопашного боя (РБ) в России.**

История развития РБ в мире и в России. Достижения спортсменов России на мировой арене. Спортивные сооружения для занятий РБ и их состояние. Итоги и анализ выступления сборных команд в соревнованиях по РБ. Союз организации РБ России. Документы, регламентирующие работу спортивных школ. Права и обязанности спортсмена.

## **3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.**

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе тренировки. Формирование нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и другие методы.



#### **4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.**

Анатомо-морфологические особенности и основные системы организма. Костная система и ее функции. Физиологические системы организма. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Влияние на организм нагрузок разной мощности. Восстановительные мероприятия в спорте. Биологические ритмы и работоспособность. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

#### **5. Физиологические особенности и физическая подготовка.**

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменения в строении и функции мышц под влиянием нагрузок. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движения. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости, как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

#### **6. Гигиенические требования к занимающимся спортом.**

Понятие о гигиене и санитарии. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Понятие о кислородном запросе и долге. Максимальное потребление кислорода. Аэробный и анаэробные процессы энергообеспечения. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Примерные нормы пищевых продуктов для суточного рациона юных спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Сердечнососудистая система. ЧСС как показатель напряженности работы сердца. Гигиеническое значение кожи, уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня. Значение сна, утренней гимнастики в режиме спортсмена. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков и наркотиков. Профилактика вредных привычек.

#### **7. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.**

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма, его виды. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, при занятиях спортом, их предупреждение. Пути распространения заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий РБ, оказание первой медицинской помощи при НС.

Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировкам и соревнованиям. Техника безопасности во время занятий в спортивном зале, на спортивной площадке, на водоемах.

#### **8. Общая характеристика спортивной подготовки.**

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов тренировки. Единство ОФП и СФП. Понятие о тренировочной нагрузке. Взаимосвязь постепенности и тенденции к предельным нагрузкам. Основные средства спортивной подготовки. Методы спортивной подготовки. Игровой метод. Значение тренировочных и контрольных соревнований. Специализация и индивидуализация в тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Идеомоторные средства. Общая характеристика спортивной тренировки спортсменов. Особенности тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение ОФП. Учебно-тренировочное занятие – как основная форма занятий. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания.

#### **9. Планирование и контроль спортивной подготовки.**

Сущность и назначения планирования, его виды. Планирование нагрузки в макроцикле.

Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной подготовки. Индивидуальные показатели подготовленности по годам обучения. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Основные понятия о врачебном контроле. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. ЧСС, АД, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест, тест Руфье. Самоконтроль в тренировке. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записей. Карты учета тренировочных и соревновательных нагрузок. Показатели развития. Пульсовая диагностика.

#### **10. Основы техники рукопашного боя и техническая подготовка.**

Основные сведения о технике РБ, ее значение для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники РБ. Анализ техники изучаемых приемов РБ. Методические приемы и средства обучения технике РБ. О соединении технической и физической подготовке. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность.

#### **11. Основа тактики и тактическая подготовка.**

Характеристика подготовительных действий в РБ и основное содержание тактики и тактической подготовки. Характеристика тактического мастерства. Индивидуальные и командные тактические действия. Способности, необходимые для успешного овладения техникой РБ. Определение тактической зрелости. Основные группы тактической направленности РБ. Характеристика наступательных действий. Содержание

действий в контратаке. Атака – как лучшее тактическое средство единоборства. Наиболее важные аспекты атаки. Основные наступательные средства. Содержание тактических действий на дальней, средней и ближней дистанциях. Характеристика оборонительных действий. Методы изучения противника. Методы оценки силы, роста, веса, возраста, характера, энергетической мощи противника. Упражнения, отражающие реакцию и предполагаемое действие противника. Анализ тактических взаимодействий. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена.

## **12. Спортивные соревнования.**

Планирование спортивных соревнований, их организация и проведение. Значение соревнований для развития РБ. Соревнования – как средство совершенствования спортивного мастерства.

## **13. Единая Всероссийская спортивная классификация (ЕВСК).**

Основные сведения о ЕВСК. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения разрядов и званий. Достижения Российских спортсменов в борьбе за мировое первенство. Условия выполнения требований. Положение о соревнованиях. Ознакомление с планом соревнований. Правила соревнований. Судейство соревнований. Обязанности членов судейской коллегии их права.

### **3.2.2. Практическая подготовка.**

#### **1. Общая физическая подготовка (ОФП) .**

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая обеспечивает всестороннее и гармоничное физическое развитие человека, направлена на развитие всех физических качеств в их гармоничном сочетании. Задачами общей физической подготовки являются:

1. Всестороннее развитие организма учащегося, воспитание физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости.
2. Создание условий для активного отдыха в период снижения тренировочных нагрузок (активизация и ускорение восстановительных процессов).
3. Улучшение морально-волевой подготовки, «закалка боевых качеств».
4. Устранение недостатков в физическом развитии, мешающих овладению правильной техникой упражнений.

Общая физическая подготовка создает базу для специальной физической подготовки в конкретном виде спорта. Главное избежать узкой специализации и гипертрофированного развития только одного физического качества за счет и в ущерб остальных. При подборе упражнений следует учитывать, что наивысшие показатели в одном из физических качеств могут быть достигнуты лишь при достаточном уровне развития остальных.

## ***Программный материал по ОФП (дзюдо).***

### **1). Общеразвивающие и гимнастические упражнения.**

Эти упражнениям, направлены преимущественно на совершенствование двигательных способностей занимающихся, развитие физических качеств.

- ☐ - варианты ходьбы, бега;
- ☐ - построения и перестроения в шеренге и колонне;
- ☐ - сгибание и разгибание рук в упоре лежа, в упоре;
- ☐ - варианты подтягиваний из виса;
- ☐ - приседания, наклоны, круговые движения различными частями тела;
- ☐ - варианты прыжков на ногах (на двух, на одной, в приседе, из приседа и т. п.);
- ☐ - лазанье по канату;
- ☐ - упражнения с предметами, отягощениями (гантели, гири, мячи).

### **2). Упражнения легкой атлетики.**

- ☐ - бег на 20, 30, 60, 100, 200, 400, 800 метров;
- ☐ - кроссовый бег 1000 — 5000 метров;
- ☐ - прыжки в длину с места.

### **3). Упражнения акробатики.**

- ☐ - перекаты;
- ☐ - кувырки;
- ☐ - стойки на лопатках, голове.

### **4). Спортивные игры (по упрощенным правилам).**

- ☐ - футбол;
- ☐ - ручной мяч.

### **5). Подвижные игры и эстафеты.**

## ***Программный материал по ОФП (греко-римская борьба).***

Упражнения на развитие ловкости, быстроты, силы. Упражнения для развития мышц ног; мышц рук; мышц туловища; комплексного развития силы, развития выносливости.

## ***Программный материал по ОФП (флорбол).***

### **Строевые упражнения.**

Команды для управления группой. Построение, расчет. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Повороты на месте и в движении. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения.

### **Общеразвивающие упражнения без предметов.**

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание, вращение, махи, отведение и приведение, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращение, повороты головы в различных направлениях. Упражнения для мышц туловища: упражнения на формирование правильной осанки; наклоны,

повороты, вращения туловища в различных исходных положениях; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз. Упражнения для ног: поднимание на носки; ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах; приседания на одной и на двух ногах; отведение и приведение; махи в разных направлениях: выпады; пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног ( на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; ходьба по полу в приседе и в полном приседе. Упражнения в парах: повороты и наклоны туловища, попеременное сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, игры с элементами сопротивления.

### **Общеразвивающие упражнения с предметами.**

Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Выполнение упражнений на месте ( стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Упражнения со скакалкой : прыжки на одной и двух ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки на с поворотами; прыжки в приседе и полуприседе: через короткую и длинную скакалку. Упражнения с малыми мячами: броски; ловля мячей после подбрасывания вверх, удара об пол, удара в стену: ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

### **Акробатические упражнения.**

Группировка в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад), из исходного положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Подготовительные упражнения для моста. Мост с помощью партнера.

### **Легкоатлетические упражнения.**

Бег: бег с ускорением до 30-40 м; низкий старт и стартовый разбег; повторный бег 2-3 раза по 20 – 30 м бег 30 – 60 м с низкого старта; эстафетный бег до 60 м этапами; бег до 60 м с препятствиями; бег в чередовании с ходьбой до 400м, кросс 300-500 м. Прыжки: в длину с места и с разбега; тройной прыжок с места и с разбега; прыжки в высоту с места и с разбега. Метание: метание теннисного мяча с места и с разбега на дальность; метание мяча в цель с 5 м, с 10 м; метание мяча в стену на дальность отскока.

### **Спортивные игры.**

Гандбол, футбол, бадминтон, баскетбол, пионербол (игры проводятся по упрощенным правилам). Начальные навыки в технике спортивных игр.

### **Подвижные игры.**

Игры с мячом, с беговыми упражнениями, с прыжками, с метанием, с сопротивлением, на внимание, на координацию: «Гонки мячей», «Салки», «Пятнашки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч среднему», «Мяч капитану», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Борьба за мяч», «Перетягивание каната».

### **Эстафеты.**

Эстафеты встречные и комбинированные с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, с расставлением и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. «Эстафета футболистов», Эстафета баскетболистов».

### **Передвижение на лыжах.**

Основные способы передвижения, повороты, спуски, подъемы, торможения. Эстафеты на лыжах.

### ***Программный материал по ОФП (рукопашный бой).***

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, из различных исходных положений (в стойке, на коленях, сидя, лежа); движения руками – сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки.

Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивания, подскоки из различных положений, прыжки, пружинистые покачивания в выпадах, маховые движения ногами.

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращение и повороты головы, повороты, круговые движения туловищем, поднимание ног в положении лежа на спине.

Упражнения с партнером в сопротивлении, переноске, на гимнастической скамейке и стенке.

Упражнения с предметами: резиновый жгут, набивной мяч, гантели (0,5 кг), скакалки.

Упражнения на боксерских мешках, лапах, макиварах.

Элементы акробатики и самостраховка.

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции- 30, 60 м, кроссы, прыжки в высоту и длину с разбега и без него, метание ядра.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, регби, настольный теннис.

Подвижные игры: перестрелка, мяч по кругу, третий лишний, пятнашки (руки и ноги), мяч на ловле. Эстафета с преодолением препятствий, передачей мяча, различными способами передвижения и др.

## **2). Специальная физическая подготовка СФП.**

Специальная физическая подготовка является специализированным развитием общей физической подготовленности. Задачи ее более узки и более специфичны:

1. Совершенствование физических качеств (скоростно-силовых, силовых, координационных и выносливости), наиболее необходимых и характерных для избранных видов спорта.
2. Преимущественное развитие тех двигательных навыков, которые наиболее необходимы для успешного технико-тактического совершенствования в избранном виде спорта.
3. Избирательное развитие отдельных мышц и групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении соревновательных нагрузок.

### ***Программный материал по СФП (дзюдо):***

- ☐ 1. Упражнения на гибкость, ловкости, силы, укрепление суставов.
- 2. Простейшие виды борьбы.
- ☐ 3. Страховка и самостраховка.
- ☐ 4. Различные виды падений, способы самостраховки и поддержки партнером.
- ☐ 5. Имитация приемов без партнера и на резине.
- ☐ 6. Упражнения для развития силы с применением тренажеров.

### ***Программный материал по СФП (греко-римская борьба):***

Акробатические упражнения. Упражнения для укрепления мышц шеи. Упражнения на мосту. Упражнения в самостраховке. Имитационные упражнения. Упражнения с манекеном. Упражнения с партнером.

### ***Программный материал по СФП (флорбол):***

#### **Упражнения для развития быстроты.**

По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на 5, 10, 15 м. Рывки из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по зрительному сигналу. Ускорения. Бег по виражу, по спирали, кругу, восьмерке (лицом и спиной вперед). Эстафеты и игры с применением беговых упражнений. Бег на время. Ловля и быстрая передача мяча. Упражнения с мячами (футбольными, баскетбольными, теннисными) у стенки, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе. Игры и упражнения, построенные на опережении действий партнера (овладение мячом ит.п.) Подвижные игры «Вызов», «Скалки-перестрелки», «Бегуны», «Круговая охота», «Мяч капитану».

#### **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.**

Прыжки в высоту, в длину, тройной прыжок, с места и с разбега. Прыжки по наклонной плоскости вниз и вверх. Максимально быстрое отталкивание. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Прыжки со скакалками. Метание набивных мячей весом до 1кг от груди, из-за головы, сбоку, снизу, вперед, назад. Упражнения с набивными, футбольными, баскетбольными мячами: сгибание и разгибание рук, маховые и круговые движения, броски на дальность, ловля мячей. Бег в гору на коротких отрезках 5-20м. Бег с резкими остановками и последующими стартами. Броски мяча на дальность. Подвижные игры «Бой петухов», «Перетягивание через черту» и др. Спортивные игры: футбол, баскетбол, ручной мяч.

#### **Упражнения для развития выносливости.**

Длительный равномерный бег ( частота пульса 140-160 уд/мин). Переменный бег (частота пульса 130-180 уд./мин) Кроссы 1-3 км. Интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течение 4-5 мин. (работа 5-12 с интервалы отдыха 15-30сек) Чередование бега с максимальной, умеренной и малой скоростью. Серийное интервальное выполнение игровых и технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85 % от максимальной ( длительность одного упражнения не больше 20-30 сек., интервалы отдыха 1,5-2.5 мин, число повторений в серии 305 раз, интервалы отдыха между сериями 10-12 мин, число серий 1-2). Продолжительность игры (футбол, баскетбол, ручной мяч) и упражнения с уменьшенным количеством участников, на площадках увеличенного размера. Упражнения с отягощениями, выполняемые с максимальной скоростью (работа 15-20 сек вес отягощения для рук не более 3 кг, интервалы отдыха 30-60сек, число повторений 405 раз)

#### **Упражнения для развития ловкости.**

Эстафеты с предметами и без предметов. Бег с прыжками через препятствия. Падения и подъемы. Игра клюшкой стоя на коленях, в полуприседе и в приседе. Выполнение изученных способов остановки и передачи мяча во время ходьбы, бега, прыжков, после ускорений. Передача мяча в движущуюся цель. Упражнения в чередовании кувырков и изученных способов остановки, передачи. Комбинированные упражнения с чередованием рывков, кувырков, выпрыгиваний, спрыгиваний. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами», «Невод» и т.д.

#### **Упражнения для развития гибкости.**

Маховые движения руками, ногами с большой амплитудой, с отягощениями, пружинистые наклоны в разные стороны. Вращения туловища, шпагат, полушпагат. Упражнения с клюшкой и партнером. «Мост» из положения лежа и стоя. Упражнения для увеличения подвижности суставов и «растягивания мышц, несущих основную нагрузку в игре.

***Программный материал по СФП (рукопашный бой):***



### **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:**

Броски набивного мяча (1 – 3 кг) одной и двумя руками из различных положений. В упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной).

Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки. Различные упражнения в челноке. Прыжки на одной и двух ногах, тоже, но в полуприсяде.

### **Упражнения для развития быстроты:**

Бег с ускорением 25-30 м. Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта (15-20м). Рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении. Уход от брошенного мяча. Челночный бег 4 x 20 м.

### **Упражнения для развития ловкости:**

Элементы акробатики. Опорные прыжки через козла. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений.

### **Упражнения для развития гибкости.**

Маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты.

### **Упражнения для развития выносливости:**

Многократные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с легкими весами с многократным выполнением действия, бег на длинные дистанции.

## **3). Техничко-тактическая подготовка.**

### ***Программный материал этапа спортивно-оздоровительной (дзюдо):***

- ☐ 1. Основные положения дзюдоистов, захваты, передвижения по ковру и способы подготовки приемов.
- ☐ 2. Борьба стоя.
- 3. Стойки: правая, левая, фронтальная, низкая и высокая.
- ☐ 4. Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя и вплотную.
- ☐ 5. Захваты: рук, ног, шеи, туловища, за рукава, пояс, отвороты и проймы куртки.
- ☐ 6. Передвижение по ковру во время схватки: вперед, назад, в сторону.
- ☐ 7. Способы подготовки приемов: сбивание на одну ногу, сбивание на носки, осаживание на одну ногу, осаживание на обе ноги, заведение, рывок, толчок, кружение противника, вызов сопротивления.

### **Борьба лежа.**

#### ***Положения:***

- ☐ - стоя на коленях с упором на руки;
- ☐ - сед на коленях с упором на предплечья;

- ☐ - лежа на животе;
- ☐ - лежа на спине.

**Удержания:**

- ☐ - удержание сбоку;
- ☐ - удержание поперек;
- ☐ удержание верхом;
- ☐ удержание со стороны головы.

**Переворачивания:**

- ☐ - переворачивание с захватом двух рук сбоку;
- ☐ - переворачивание с захватом руки и шеи из-под плеча;
- ☐ - переворачивание с захватом дальней руки и ноги изнутри;
- ☐ - переворачивание с захватом шеи и дальней ноги;
- ☐ - переворачивание с захватом руки на рычаг локтя садясь;
- ☐ - переворачивание ключом.

**Болевые приёмы:**

- ☐ - рычаг локтя через бедро рукой;
- ☐ - рычаг локтя через бедро коленом;
- ☐ - рычаг локтя с захватом руки между ног;
- ☐ - узел на руку руками.

**Защита от приемов борьбы лежа, разрыв захватов рук.**

**Борьба стоя (броски).**

- ☐ - задняя подножка с колена;
- задняя подножка;
- ☐ - передняя подножка с колена;
- ☐ - передняя подножка со стойки;
- ☐ - бросок с захватом руки на плечо;
- ☐ - бросок с захватом руки под плечо;
- ☐ - бросок через бедро;
- ☐ - передняя подсечка с падением;
- ☐ - зацеп изнутри.

***Программный материал этапа спортивно-оздоровительной (греко-римская борьба):***

**Приемы борьбы в партере:**

Перевороты борьбы скручиванием: перевороты скручиванием захватом шеи из-под плеча и другой руки снизу; переворот скручиванием захватом шеи из-под дальнего плеча.

Перевороты забеганием: переворот забеганием захватом шеи из-под плеч.

Перевороты перекатом: переворот перекатом захватом шеи из-под плеча и туловища снизу.

Перевороты прогибом с ключом и захватом другой руки снизу; переворот прогибом с ключом и захватом туловища снизу.

Перевороты накатом: переворот накатом захватом туловища рукой.

Защита.

Контрпиемы.

**Комбинации приемов:**

Переворот скручиванием захватом рук сбоку.

Переворот рычагом; переворот скручиванием за себя захватом рук сбоку и шеи; переворот обратным захватом туловища; переворот захватом шеи и туловища снизу.

Переворот скручиванием захватом предплечья изнутри.

Переворот накатом захватом предплечья изнутри и туловища сверху; переворот забеганием захватом шеи из-под и предплечья дальней руки изнутри; переворот захватом разноименного запястья сзади сбоку; переворот обратным захватом туловища.

Переворот перекатом захватом шеи сверху и туловища снизу.

Переворот обратным захватом туловища; бросок прогибом обратным захватом туловища; переворот прогибом захватом шеи с плечом сбоку; переворот захватом рук сбоку.

Переворот накатом захватом туловища.

Переворот накатом захватом туловища в другую сторону; бросок прогибом захватом туловища сзади.

**Приемы борьбы в стойке:**

Переводы рывком: переводы рывком захватом одноименного запястья и туловища.

Переводы нырком: переводы нырком захватом туловища с дальней рукой; перевод вращением захватом руки снизу.

Броски подворотом: бросок подворотом захватом шеи с плечом; бросок подворотом захватом руки сверху (снизу) и туловища.

Броски наклоном: бросок наклоном захватом туловища с рукой.

Броски поворотом (мельница): бросок поворотом захватом руки двумя руками на шее (одноименной рукой на запястье, разноименной – за плечо снаружи); бросок поворотом захватом шеи сверху и одноименного плеча.

Сваливание сбиванием (сбивание): сбивание захватом руки двумя руками; сбивание захватом туловища.

Защита.

Контрпиемы.

**Примерные комбинации приемов:**

Перевод рывком за руку: сбивание захватом туловища с рукой; бросок прогибом захватом туловища с рукой; бросок наклоном захватом руки и туловища сбоку; сбивание захватом туловища; бросок прогибом захватом туловища.

Перевод нырком захватом шеи и туловища: бросок подворотом захватом руки сверху и шеи; бросок прогибом захватом шеи и туловища сбоку; бросок прогибом захватом руки и туловища сбоку.

Перевод вращением захватом руки сверху: сбивание захватом туловища; сбивание захватом туловища и рукой; бросок прогибом захватом туловища; бросок прогибом захватом туловища с рукой; перевод захватом

туловища; бросок наклоном захватом туловища; бросок наклоном захватом туловища с рукой; бросок через спину захватом руки через плечо.

### ***Программный материал этапа спортивно-оздоровительной (флорбол):***

#### **Техника игры полевых игроков.**

##### ***Техника передвижения.***

Стойка флорболиста (высокая, средняя, остановками). Бег. Бег с прыжками, поворотами, резкими остановками. Бег спиной вперед. Бег приставными и скрестными шагами. Бег по спирали.

##### **Техника владения клюшкой и мячом.**

##### ***Техника нападения.***

Обучение хвату клюшки одной, двумя руками. Ведение мяча. Ведение без отрыва клюшки от мяча (перед собой, сбоку). Ведение мяча толчками концом крюка и серединой крюка (перед собой, сбоку). Ведение (широкое и короткое). Ведение мяча «восьмеркой». Бросок мяча. Выполнение броска с «удобной» и «неудобной» стороны, на месте и в движении. Остановка мяча ногой, бедром, грудью, клюшкой. Выполнение остановки мяча с уступающим и без уступающего движения. Остановки с «удобной» и «неудобной» стороны.

##### ***Техника защиты.***

Отбор мяча ногой. Выполнение отбора при встречном движении и сбоку. Отбор мяча клюшкой, корпусом, «вытаскивание мяча» концом крюка клюшки.

##### ***Техника игры вратаря.***

Обучение основной стойке. Принятие основной стойки по сигналу, после бега лицом и спиной вперед, передвижение толчком голенистопа – выполнение упражнения (например, передвижение влево – основная стойка, передвижение вправо – основная стойка). Ловля и отбивание мяча, посланного тренером. Обучение передвижению в воротах в основной стойке. Обучение ловле мяча рукой, отбиванию его ногой, туловищем, головой.

#### **Тактика игры полевых игроков.**

##### ***Тактика игры в нападении.***

Индивидуальные действия. Ведение, обводка, атака ворот. Умение ориентироваться на игровой площадке. Выполнение различных действий без мяча и с мячом в зависимости от действий партнеров, соперников.

Групповые действия. Передачи. Передачи мяча в парах, тройках, на месте и в движении. Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место, игра в «стенку». Игра в атаке 2х0, 3х0, 2х1, 3х1. Обучение передачам мяча в квадратах с различным сочетанием игроков: 3х2, 4х3, 3х1, 3х3, 5х4.

##### ***Тактика игры в защите.***

Индивидуальные действия: выбор места для оборонительного действия, перехват продольной и диагональной передачи, отбор мяча.

Групповые действия: умение подстраховывать партнера.

##### ***Тактика игры вратаря.***

Обучение и совершенствование правильного и современного выбора места в воротах при атаке. Обучение выбору способа отражения мяча при разных уровнях полета мяча. Обучение умению концентрировать внимание на игроке, угрожающем воротам. Развитие игрового мышления в спортивных и подвижных играх.

***Программный материал этапа спортивно-оздоровительной (рукопашный бой):***

Боевая стойка. Приседания, выпрыгивания в стойке, не изменяя центр тяжести и положение ног. Челнок – движение вперед и назад. Переход из одной стойки в другую и обратно. Короткий и длинный вход и выход из атаки. То же, но с различной скоростью. Уход от прямой атаки рукой (голова, корпус).

Базовая техника рукопашного боя.

Разучивание стоек. Их последовательная смена с одной стойки в другую и в обратную сторону. Разучивание классических передвижений в стойках. Разучивание прямого удара рукой. Разучивание техники ударов ног: прямой, боковой, круговой. То же, но в передвижениях. Разучивание техники выполнения блоков. Клинчей. То же, но в движении. Удержания и защита от них.

Резкое акцентированное выполнение ударов и блоков с фиксацией в конечной фазе в ритме 1 удар в секунду с интервалом между каждым приемом по 30-60 сек. – по 10 раз каждой рукой или ногой.

Простейшие комбинации ударов руками и ногами в два, три движения. Сбив рук противника с последующей атакой. Простейшие атаки разной длины в зависимости от изменяющейся дистанции. Встречные атаки (передняя и задняя рука). Упреждающие удары. Отработка простых атак в парах, защита от этих атак и контратаки (подхват).

Простые обманные движения, смена уровней атаки в нападении и защите. Значение правильной стойки для легкого и быстрого передвижения. Уходы от атак ног в сторону с последующей контратакой.

Изучение бросковой техники: подсечки, зацепы, подножки. Варианты защиты от данных бросков.

### **3.3 ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ**

#### ***ДЗЮДО***

##### **1. Общие требования безопасности.**

1.1. К занятиям по борьбе дзюдо допускаются дети прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по дзюдо возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении;
- травмы в связи с неиспользованием средств защиты;
- травмы при выполнении упражнений без разминки.

1.4. При проведении занятий по дзюдо должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом руководству филиала. При неисправности спортивного инвентаря, оборудования, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и с ними проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

## **2. Требования безопасности перед началом занятий.**

- 2.1. Надеть спортивную форму.
- 2.2. Провести разминку.
- 2.3. Надеть необходимые средства защиты.

## **3. Требования безопасности во время занятий.**

- 3.1. При выполнении заданий находиться только на указанном месте.
- 3.2. Во избежание столкновений с занимающимися соблюдать безопасное расстояние между парами.
- 3.3. Не выполнять приёмы на неровном, скользком покрытии, не приземляться при падении на руки.
- 3.4. Перед выполнением упражнений посмотреть, нет ли посторонних людей в секторе выполнения приёма, на ковре не должно быть посторонних предметов.
- 3.5. Не начинать каких либо действий без команды тренера-преподавателя.
- 3.6. Не покидать место занятий без разрешения тренера-преподавателя

## **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

- 4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- 4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом руководству филиала, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

## **5. Требования безопасности по окончании занятий.**

- 5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 5.2. Снять спортивную форму. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

# ***ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА***

## **1. Общие требования безопасности.**

1.1. К занятиям по греко-римской борьбе допускаются дети прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по греко-римской борьбе возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении;
- травмы в связи с неиспользованием средств защиты;
- травмы при выполнении упражнений без разминки.

1.4. При проведении занятий по греко-римской борьбе должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом руководству школы. При неисправности спортивного инвентаря, оборудования, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и с ними проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

## **2. Требования безопасности перед началом занятий.**

2.1. Надеть спортивную форму.

2.2. Провести разминку.

## **3. Требования безопасности во время занятий.**

3.1. При выполнении заданий находиться только на указанном месте.

3.2. Во избежание столкновений с занимающимися соблюдать безопасное расстояние между парами.

3.3. Не выполнять приёмы на неровном, скользком покрытии, не приземляться при падении на руки.

3.4. Перед выполнением упражнений посмотреть, нет ли посторонних людей в секторе выполнения приёма, на ковре не должно быть посторонних предметов.

3.5. Не начинать каких либо действий без команды тренера-преподавателя.

3.6. Не покидать место занятий без разрешения тренера-преподавателя.

## **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом руководству школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

## **5. Требования безопасности по окончании занятий.**

- 5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 5.2. Снять спортивную форму. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

## **ФЛОРБОЛ**

### **1. Общие требования безопасности.**

- 1.1. К занятиям по флорболу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.
- 1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. При проведении занятий по флорболу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
- травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.
- 1.4. Занятия по флорболу должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой .
- 1.5. Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
- 1.6. О каждом несчастном случае с обучающимися тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить администрации школы, оказать первую помощь пострадавшему.
- 1.7. В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила поведения спортивной игры, ношение спортивной одежды и спортивной обуви, правильное обращение с инвентарем, правила личной гигиены.
- 1.8. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

### **2. Требования безопасности перед началом занятий.**

- 2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.2. Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин флорбольных ворот и другого спортивного оборудования, состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.
- 2.3. Тщательно проветрить спортивный зал.
- 2.4. Провести разминку.

### **3. Требования безопасности во время занятий.**

- 3.1. Входить в зал и начинать занятия только по команде тренера-преподавателя.
- 3.2. При проведении игровых тренировок строго соблюдать правила проведения игр.
- 3.3. При выполнении упражнений строго соблюдать интервал и дистанцию между учащимися во избежание столкновений, ударов, толчков.



**3.4.** При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

**3.5.** Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя.

#### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

**4.1.** При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

**4.2.** При получении обучающимися травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

**4.3.** При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации школы и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

**4.4.** Соблюдение безопасности на улицах и дорогах:

- опасности на улицах и дорогах (источники электроэнергии, строительные площадки, домашние животные, дорожное движение).

**4.5.** Соблюдение правил дорожного движения.

**4.6.** Знание дорожных знаков, дорожной разметки, сигналов регулирования, обязанностей пешеходов и пассажиров.

**4.7.** Действия при авариях на транспорте, коллективные и индивидуальные средства спасения на транспорте.

**4.8.** Соблюдение безопасности в природной среде:

- правила купания в оборудованных и необорудованных местах;
- простейшие приемы оказания помощи терпящим бедствие на воде, способы самоспасения;
- первая помощь при тепловом ударе, обморожении, переохлаждении, отравлении ядовитыми растениями, укусах насекомыми, животными;
- способы ориентирования на местности.

#### **5. Требования безопасности по окончании занятий.**

**5.1.** Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ, вымыть лицо и руки с мылом.

### ***РУКОПАШНЫЙ БОЙ***

Заниматься на тренировках по рукопашному бою можно только тем ученикам, которые имеют разрешение врача по состоянию своего здоровья и соответствующую медицинскую справку, разрешение на посещение тренировок своих родителей или опекунов.

Приступать к занятиям ученик может только после того, как ознакомится со всеми Правилами для занимающихся рукопашным боем, в том числе и с настоящей Инструкцией по технике безопасности на занятиях по рукопашному бою, и поставит свою подпись о своём согласии и

готовности их не нарушать. Также, подпись о согласии на участие в тренировках своего ребёнка должны поставить и его родители.

1. Каждый ученик должен подготовиться к тренировке заранее: Нельзя есть и пить за 1,5 – 2 часа до начала занятия, тренироваться на полный желудок очень вредно для организма. Обязательно нужно сходить в туалет до тренировки, случайный удар в полный мочевой пузырь может быть исключительно опасным. Необходимо также высморкаться, чтобы ничто не мешало правильному и свободному дыханию. Во избежание травм, на руках и ногах ногти должны быть аккуратно подстрижены.
2. Запрещается входить в зал без разрешения Учителя, самостоятельно брать и пользоваться без разрешения спортивным, специальным или другим инвентарём, кувыркаться на матах, залезать и прыгать вниз со скамеек, подоконников, «Шведских лестниц» и спортивных снарядов. Нельзя открывать окна и двери одновременно, если в зале находятся люди, чтобы не допустить сквозняка. Нельзя баловаться светом и электроприборами.
3. Запрещается пользоваться в здании и около него открытым огнём. В случае пожара необходимо немедленно сообщить об этом Учителю и быстро, но, не создавая паники, покинуть помещение или здание, уйти в безопасное место (на улицу) и помочь это сделать тем, кто самостоятельно передвигаться не в состоянии.
4. При малейшем недомогании ученик должен отпроситься у Учителя с тренировки домой или попросить разрешения просто посидеть в зале. При очень плохом самочувствии для оказания ему первой помощи или экстренного вызова скорой медицинской помощи – сообщить об этом своему Учителю. Все ученики всегда должны немедленно сообщать Учителю, если кому-то из товарищей на тренировке стало плохо, тем более, если больной сам этого сделать стесняется или не в состоянии.
5. Никто не должен приходить в зал на тренировку, если он болен простудными, инфекционными или другими опасными для окружающих заболеваниями. При появлении у ученика высокой температуры, обнаружении у него грибковых заболеваний ног, неизвестном высыпании на коже или других опасных заболеваниях, занимающийся самостоятельно (если он в состоянии) должен немедленно покинуть зал и отправиться домой для принятия экстренных мер, предупредив об этом Учителя.
6. Все команды на тренировке выполняются быстро (за 5 секунд), но выполнять их нужно осторожно и аккуратно. Занимая своё место в общем строю, не толкаться, чтобы не сбить своих товарищей с ног.
7. Соблюдать определённый Учителем интервал и дистанцию между занимающимися, чтобы случайно не задеть соседа во время занятия, выполняя упражнения, махи или удары руками и ногами во все

стороны. Сосед также не должен никого ударить, случайные столкновения могут привести к травме.

8. Если ученик чувствует, что какое-то упражнение ему не под силу, что оно физически для него слишком тяжёлое, он может попросить Учителя снизить для него нагрузку (хотя в рукопашном бое это не принято, а нагрузка на занятиях для каждой конкретной группы учеников даётся допустимая).
9. При отработке приёмов в парах, каждый ученик должен быть очень осторожным и внимательным, чтобы случайно не причинить боль своему партнёру. Особенно контролировать свои действия необходимо при изучении запрещённой техники, или опасных для здоровья приёмов, способных привести к вывихам суставов, растяжениям сухожилий и связок, трещинам или переломам костей, удушениям и так далее.
10. При отработке бросковой техники каждому нужно хорошо знать и правильно выполнять страховку при падениях (акробатические кувырки). Выполняя данную технику, всегда в первую очередь необходимо думать о безопасности своего партнёра и его страховке, обеспечивая ему максимальную безопасность при падении. Прежде, чем сделать подсечку, подножку, подбив или бросок при их изучении и детальной отработке (равно как и в других учебных ситуациях), необходимо сначала убедиться, что партнёр упадёт в безопасное место. Надо быть уверенным в правильности выполнения подобных приёмов прежде, чем их выполнять, и знать последствия неправильного их выполнения. Если ученик в чём-то не совсем уверен – необходимо лишний раз проконсультироваться у своего Учителя, не стесняться и попросить у него дополнительных объяснений.
11. При возникновении малейшей боли во время проведения болевого приёма, необходимо дать знать об этом своему партнёру, хлопая свободной рукой (или ногой) по нему, по себе или по полу. В этом случае партнёр обязан немедленно ослабить силу давления на ту часть тела, в котором возникла боль.
12. При нанесении партнёром сильных ударов или выполнении им болевых приёмов, при которых он не контролирует себя, необходимо его об этом предупредить. Если он это делает сознательно – немедленно сообщить об этом Учителю. При умышленном причинении своему партнёру или кому-то другому боли, виновный отстраняется от тренировки, отжимается в наказание по правилам рукопашного боя от пола на кулаках и садится на «штрафную скамью», повторно изучая настоящие Правила по технике безопасности на занятиях по рукопашному бою до конца занятия.
13. Ношение очков разрешается, однако во время боёв их необходимо снимать или заменять контактными линзами.
14. Все ученики обязаны соблюдать правила личной гигиены. На тренировке находиться в чистом и отглаженном кимоно, с чистыми

ногами и шеей. После тренировки принять душ (смыть с себя мылом пот) и сменить нижнее бельё. Кимоно аккуратно дома развесить сушиться, стирать и гладить его сразу по мере загрязнения.

15. На занятиях по рукопашному бою строго запрещается:

- Вести бой (поединок) в полный контакт без разрешения и контроля Учителя или в его отсутствие, особенно с девочками, или более слабыми учениками, или младшими по возрасту, стажу занятий и квалификации, или меньшими по росту и весу, или с целью выяснения «Кто сильнее?», или с целью демонстрации своей силы.
- Отрабатывать удары ногами в парах без индивидуальных защитных приспособлений – щитков на ноги (на голень и подъём стопы) во избежание травм голени. Вести контактный бой с партнёром руками без протекторов на руки (перчатки или накладки на кулаки) для страховки рёбер и головы напарника. Кроме того, во время поединков рекомендуется использовать защиту для головы от случайных сильных ударов («Шлем»), защиту на грудь («Защитный жилет») и пах («Раковина»).
- Надевать и носить во время тренировки драгоценности или металлические предметы: серёжки, цепи, перстни, кольца, браслеты, брошки, цепочки, часы, значки, булавки, заколки и прочие колющие и режущие предметы, способные нанести ранения и травмы себе и партнёру.
- Экспериментировать со своим партнёром: как долго он может пробыть без дыхания при выполнении удушающих приёмов, выдерживать болевой приём, сможет ли он выдержать сильный удар и какой эффект получится от этих и подобных действий. Нельзя такие эксперименты ставить и на себе – это опасно для жизни и здоровья.
- При работе с партнёром выполнять в очень быстром темпе (с большой скоростью) любые опасные для жизни и здоровья удары, боевые связки и приёмы.
- Совершать сложные акробатические элементы (например, полёт-кувырок, сальто и им подобные) без разрешения, контроля, страховки и присутствия Учителя.
- Выполнять бросковую технику без разрешения, контроля и присутствия Учителя, так же, как и без знания страховки при падениях.

16. Каждый ученик должен строго и точно соблюдать Правила по технике безопасности, беспрекословно и вовремя выполнять все команды Учителя, и не делать ничего такого, что опасно для жизни и здоровья, и могло бы привести его самого, его партнёра или окружающих товарищей к травме.

17. Ученик, нарушивший Правила по технике безопасности, или намеренно нанёсший ущерб здоровью кого-либо, несёт персональную ответственность за вытекаемые из его действий последствия.

18. На занятиях по рукопашному бою необходимо помнить, что жизнь и здоровье всегда стоит на первом месте, и каждый ученик хочет, должен и обязан вернуться домой в целостности и сохранности.

### **3.4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

Одной из основных задач ДЮСШ является обеспечение условий для личностного развития занимающегося.

**Воспитательная работа** – это целенаправленное формирование отношений к системе наивысших ценностей жизни человека и формирование у спортсмена способности выстраивать индивидуальный план собственной жизни.

На протяжении многолетней спортивной подготовки, решается задача формирования личностных качеств: воспитание патриотизма, нравственных качеств в сочетании с волевыми, эстетическое воспитание, трудолюбие.

Составляя план воспитательной работы, необходимо учитывать возрастные рамки развития детей. Эффективность воспитательного процесса будет достигнута лишь в том случае, если мероприятия, включенные в план, будут интересны для учащихся, и когда они будут убеждены в необходимости принимать в них активное участие. Активность учащихся особенно проявляется в органах самоуправления. Правильно организованное самоуправление помогает формировать нравственные требования к правилам поведения в обществе, а также педагогические установки тренера превратить в требования коллектива.

Значительное место в воспитательной работе отводится соревнованиям, где особенно ярко проявляются личностные качества спортсмена. Поэтому необходимо фиксировать не только спортивные результаты, но и анализировать их поведение во время соревнований, отмечать выявленные недостатки в морально-психологической подготовке, настраивать спортсмена, как на достижение определенных результатов, так и на проявление морально-волевых качеств. Необходимо наладить интеграцию в решении задач учебно-тренировочной деятельности ДЮСШ.

#### ***Формы организации воспитательной работы:***

- собрания, лекции и беседы с обучающимися;
- информация о спортивных событиях в стране и в мире;
- встречи с интересными людьми, ветеранами спорта;
- родительские собрания;
- взаимодействие с общеобразовательной школой;
- культурно-массовые мероприятия;
- эстетическое оформление помещения ДЮСШ, постоянное обновление стендов;
- совместно с обучающимися должна вестись летопись школы;
- создание музея школы;
- поддержание школьных традиций таких как: торжественный прием новых спортсменов в ДЮСШ, выпускные вечера, вечера отдыха,

концерты художественной самодеятельности, выставки творческих работ обучающимися, шефство старших над младшими, празднования дней рождений.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер может проводить ее во время тренировочных занятий, а также дополнительно на тренировочных сборах, в лагерях, где используется и свободное время.

Для того чтобы успешно решать задачи воспитания, тренер должен знать своих учеников: их характер, слабые и сильные стороны, условия труда и быта, успеваемость и т.д. Чем лучше тренер знает своих учеников, тем эффективнее будут его средства и методы воспитания.

Большую помощь в воспитательной работе тренера может оказать здоровый, дружный коллектив. Поэтому с самого начала занятий он должен стремиться создать такой коллектив, через который бы можно было решать поставленные задачи.

Большую роль для сплочения коллектива играют единые цели, поставленные перед группой. Для достижения их требуются совместные усилия, взаимопомощь, взаимовыручка. Совместная работа сплачивает ребят, позволяет им лучше узнать друг друга. Каждый должен считать за честь вложить свой труд в общее дело. Если кто из членов коллектива нуждается в помощи, то долг каждого – оказать эту помощь своему товарищу.

Большое значение для создания здорового, дружного и крепкого коллектива имеет общение его членов между собой (на соревнованиях, при совместных посещениях кино, театров, музеев и т.д.)

Для укрепления созданного коллектива необходимо развивать в нем непримиримое отношение к нарушителям спортивного режима и дисциплины, эгоистам и зазнайкам. Если кто-либо из детей допустил серьезное нарушение дисциплины, то его поступок следует разобрать на собрании. Разбор должен быть честным и принципиальным. Справедливая критика провинившегося не должна быть ядовитой. Смысл ее заключается в том, чтобы помочь товарищу исправиться.

Если провинившийся дает слово исправиться, то надо проследить, чтобы он свое обещание выполнил. Недоверие и подозрительность к провинившемуся спортсмену вызывает и у них недоверие к коллективу. Это затрудняет учебно-спортивную и воспитательную работу. Чуткое отношение, стремление коллектива помочь товарищу, пережить с ним неприятное, помогают ему быстрее избавиться от плохого.

Действенным средством в воспитании – является стенгазета, освещающая насущные вопросы коллектива. В ней даются советы спортсменам, поощряются лучшие в коллективе, осуждаются неэтичные поступки, высмеиваются в карикатурах провинившиеся.

Большое значение в воспитании имеют созданные в коллективе традиции. Например, торжественный прием учащихся-новичков, выполнивших разряд, занесение в книгу «гордость секции» и др. Называться настоящим спортсменом - это значит не курить, не употреблять спиртных напитков, быть всюду дисциплинированным, честным и вежливым; быть

помощником тренера; уметь личные интересы подчинить интересам коллектива; не зазнаваться, уважать своих товарищей, так как они помогали в тренировке, поддерживали морально на соревнованиях.

В коллективе прививаются чувство бережного уважения не только к товарищам, но и к своим спортивным противникам. Одновременно с этим у учащихся надо развивать чувство гордости за свой коллектив, город, республику, страну. С этой целью целесообразно приводить в пример ведущих спортсменов-патриотов общества, города, Чемпионов России, Европы и Мира, которые, преодолевая трудности, прославляли свою Родину.

В воспитании сознательной дисциплины большое влияние оказывают посещаемость, четкое и организованное проведение тренировок. Занятия должны начинаться с построения, рапорта, учета посещаемости и всегда в одно и то же время. Это организует и дисциплинирует занимающихся.

Тренер не должен оставлять без внимания не одного, даже мелкого нарушителя дисциплины.

В зависимости от степени нарушения ему следует подобрать такие методы воздействия, которые дали бы наилучший эффект. С целью воспитания тренер может сделать замечание, порицание, выговор, удалить с занятия, лишив права посещения занятий на определенный срок. Применяемая мера наказания достигает своей цели лишь в том случае, если ученик осознал свой проступок, прочувствовал его. Для этого применяемые меры наказания необходимо сочетать с разъяснениями и убеждением. Убеждение в воспитательной работе должно найти самое широкое распространение.

С целью же поощрения тренер может применять одобрение, похвалу, благодарность. Одним из видов поощрения может быть помещение фотографии ученика на доску почета школы.

Применяя те или иные средства и методы воспитания, тренер должен исходить из индивидуальных способностей спортсменов.

Трудность воспитательной работы заключается в том, чтобы учащиеся не замечали, что их постоянно воспитывают.

Хорошим средством воспитания сознательной дисциплины являются соревнования с четкой их организацией.

Одна из задач тренера – это научить спортсменов организованности. Для этого необходимо не только своевременное посещение занятий, выполнение неукоснительных указаний тренера, но и нужно чтобы ученик постоянно следил за своей спортивной формой, спортивным инвентарем, соблюдением чистоты в зале.

Следует подчеркнуть, что чистота зала, целесообразное распределение инвентаря способствуют эстетическому воспитанию.

Большое значение имеет воспитание у учеников правильного отношения к труду. Для того, чтобы добиться высоких результатов, спортсмен должен систематически и много трудиться. Для этого у него необходимо развивать трудолюбие. Тренер всячески должен поощрять тех, кто вкладывает много сил для выполнения того или иного задания.

При подведении итогов определенного периода занятий основным критерием оценки должен стать труд, затраченный для достижения поставленной цели. Тренеру необходимо поощрять успехи не только в занятиях спортом, но и в учебе или производственной деятельности.

Первостепенная роль во всей воспитательной работе принадлежит тренеру. Если он имеет авторитет у учеников, то они стремятся копировать его во всем. Поэтому тренеру необходимо быть примером своим воспитанникам во всем. Тренер должен уметь также интересно, правильно и эмоционально проводить занятие, чтобы обучающиеся имели радостное, хорошее настроение. Это будет укреплять дисциплину и повышать авторитет тренера.

Тренер должен умело пользоваться своим авторитетом. Он должен тщательно продумывать свои задания, если упражнение окажется не под силу учащемуся, то он может потерять веру в свои силы.

В процессе воспитания первое время учащимся приходится заставлять себя подчиняться дисциплине, определенным требованиям гигиены и т.п., но потом постепенно эти требования становятся привычкой и не представляют для них особого труда.

**Психологическая подготовка** - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях. Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка выступает здесь как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсменов во время учебно-тренировочных занятий и соревнований.

***По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:***

- психолого-педагогические – убеждающие, направляющие, социально-организующие, поведенческо-организующие;
- психологические – ментальные, социально-игровые;
- психофизиологические – аппаратурные, психофармакологические, дыхательные.

На каждом из этапов многолетней спортивной тренировки психологическая подготовка имеет свои специфические особенности, связанные с процессами их роста и возрастного развития, социальными изменениями.

***Этап спортивно-оздоровительной подготовки.***

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать



специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать спортсменов, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка спортивного оздоровления направлена на формирование ответственности, что предполагает требование к спортсмену строго соблюдать дисциплину и четко выполнять установки тренера.

К основным особенностям поведения учащихся относится высокая эмоциональная возбудимость, восприятие окружающего мира носит предметный характер. Поэтому при проведении занятий требуется разнообразие учебного материала, частая смена заданий, образное объяснение, неоднократный показ упражнений.

На детей существенно влияет присутствие зрителей. Благожелательное замечание и указание, похвала и поощрение активизируют деятельность, благоприятствуют выполнению поставленной задачи.

На тренировке спортсменов приучают сначала к основной деятельности, а затем к соревновательной.

#### **IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.**

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а так же влияния физических упражнений на организм обучающихся осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексными, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Контроль состояния здоровья, допуск к занятиям избранными видами спорта, и участия в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками — фельдшером ДЮСШ, врачами медицинских учреждений.

Допуск к занятиям на спортивно-оздоровительном этапе подготовки проводится на основании медицинского заключения о состоянии здоровья от специалистов амбулаторно-поликлинических учреждений.

Для оперативного контроля состояния здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам (после болезни, травмы), а так же допуска спортсмена к тренировочным занятиям и соревнованиям - осуществляются текущие медицинские наблюдения.

Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется тренером-преподавателем.

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности учащихся.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана, итоговая — после освоения программы.

*Основной формой аттестации для данного этапа подготовки является:*

- мониторинг индивидуальных достижений учащихся (определение уровня технической подготовленности и спортивной подготовки).

#### **4.1 Методические указания по организации промежуточной аттестации.**

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (апрель-май), для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методиста и старшего тренера-преподавателя отделения, утверждается план проведения промежуточной аттестации.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации. Обучающиеся, успешно выполнившие все требования, переводятся на следующий год обучения или зачисляется на следующий этап подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме).

Обучающиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение.

#### **4.2 Порядок и требования по зачислению на спортивно-оздоровительный этап**

На спортивно-оздоровительный этап подготовки зачисляются учащиеся по заявлению родителей, достигшие 6 летнего возраста, желающие заниматься избранными видами спорта культивируемые в спортивной школе, имеющие медицинское заключение.

##### ***Требования по зачислению в группы спортивного оздоровления***

Требования	Этап спортивного оздоровления
Минимальный возраст для зачисления	6
Медицинские требования	Допуск к занятиям
Основания для зачисления	-
Выполнение объема тренировочной нагрузки в % от тренировочного плана	-
Спортивная подготовленность (разряд)	-
Уровни соревнований	-

## **V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

### **5.1 Список литературы (дзюдо)**

1. Дзюдо: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / А.О. Акопян, В.В. Кащавцев, Т.П. Клименко – М.: Советский спорт, 2008. – 96 с.
2. Никитушкин В. Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник/- М.: Физическая культура, 2010 — 208 с.
3. Никитушкин В. Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: . Монография/- М.: Физическая культура, 2010 — 240с.

### **Список литературы (греко-римская борьба)**

1. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 2005.
2. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я.Набатниковой. - М., 2008.
3. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 2006.
4. Подлипаев Б.А., Грузных Г.М. Греко-римская борьба: примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. - М.: Советский спорт, 2004.
5. Система подготовки спортивного резерва. - М., 2009.
6. Современная спортивная подготовка / Под ред. Ф.П.Суслова, В.Л.Сыча, Б.Н.Шустина. - М., 2005.
7. Ульянов В. Техника греко-римской борьбы и основы тактики. – Ростов-на-Дону, 2007.
8. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»
9. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014 года Министерство спорта Российской Федерации.

10. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба. – Утвержден Министерством спорта РФ – Приказ от 27.03.2013.№ 145).
11. Борьба Греко-римская программа «Программа спортивной подготовки для спортивных школ, специализированных школ олимпийского резерва» Б.А.Подливаев и т.д.;
12. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба;
13. «Единая всероссийская спортивная классификация 2006-2009». Федеральное агентство по физической культуре и спорту РФ. М.; 2007.

### **Список литературы (флорбол)**

1. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. – М.; Физкультура и спорт, 2005.
2. Костяев В.А. История развития флорбола. Сборник «Современные проблемы и развитие физической культуры и спорта» - Архангельск: АГМА, 2005.- 20 с.
3. Костяев В.А. Методика начального обучения технике флорбола. Сборник «Современные проблемы и развитие физической культуры и спорта» - Архангельск: АГМА, 2006.- 83 с.
4. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. Учебное пособие. – М.; Терра – Спорт, 2006.
5. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под ред. М.Я. Набатниковой. – М.; Физкультура и спорт, 2005.
6. Селуянов В.Н., Шестаков М.П. Определение одаренностей и поиск талантов в спорте. – М.; СпортАкадемПресс, 2007.
7. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М.; Физкультура и спорт, 2009.
8. Хрущев С.В. Врачебный контроль за физическим воспитанием школьников. – 2-е изд., доп. и перераб. – М., 2010

### **Список литературы (рукопашный бой)**

- 1.Акопян А.О., Долганов Д.И. и др. « Примерная программа по рукопашному бою для ДЮСШ, СДЮСШОР», М.: Советский спорт, 2004.- 116с.
- 2.Астахов С.А., Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев (на примере рукопашного боя): Автореф.:дис. ...кпн. – М., 2003. – 25с
- 3.Бурцев Г.А., Рукопашный бой. – М., 1994. – 206с
- 4.Егорова А.В., Круглов Д.Г., Левочкина О.Е. и др. «Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации», метод.рекомендации, М.: Советский спорт, 2007 – 136 с.

5. Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры: Учебник. М.: Советский спорт, 2004.- 464с.
6. Микрюков В.Ю. Каратэ: Учеб.пособие для студентов высших учебных заведений,- М.: Издательский центр «Академия», 2003.- 240 с.
7. Якимов А.М. «Основы тренерского мастерства», учеб.пособие для студ.высших учебных заведений физической культуры, М.: Терра-Спорт, 2003 -176с.

## 5.2 Интернет ресурсы:

Министерство спорта РФ	<a href="http://www.minsport.gov.ru">www.minsport.gov.ru</a>
Министерство образования и науки РФ	<a href="http://минобрнауки.рф/">http://минобрнауки.рф/</a>
Федерация дзюдо	<a href="http://www.******/">http://www. *****/</a>
Федерация греко-римской борьбы	<a href="http://www.******/">http://www. *****/</a>
Федерация флорбола	<a href="http://www.ofrb.ru/">http://www.ofrb.ru/</a>
Федерация рукопашного боя	<a href="http://www.******/">http://www. *****/</a>