



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
«ПОМОРЬЕ»**

П Р И К А З

от «30» декабря 2025 г. № 1356

г. Архангельск

**Об утверждении дополнительной общеразвивающей программы для
спортивно-оздоровительных групп по видам спорта
в ГАУ АО «СШОР «Поморье»**

В целях совершенствования работы и методического обеспечения ГАУ АО «СШОР «Поморье» приказываю:

1. Утвердить и ввести в действие с 01 января 2026 года дополнительную общеразвивающую программу для спортивно-оздоровительных групп по видам спорта дзюдо, тхэквондо, пулевая стрельба и конькобежный спорт в государственном автономном учреждении дополнительного образования Архангельской области «Спортивная школа олимпийского резерва «Поморье».

И.о. директор

Е.А. Жданова

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «ПОМОРЬЕ»

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора

ГАУ АО «СПОР «Поморье»

 Е.А. Жданова

Приказ № 1356 от 30.12.2025

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП
по виду спорта дзюдо**

Авторы составители:
Тренер-преподаватель Елагин В.В.
Инструктор-методист Вторыгина А.С.
Начальник отдела спортивной подготовки Шергина Т.М.

г. Архангельск

2025 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.....	7
2.1 Теоретическая подготовка	7
2.2 Общая физическая подготовка	10
2.3 Техническая подготовка	12
2.4 Тактическая подготовка.....	13
2.5 Специальная физическая подготовка	15
2.6 Контрольные нормативы.....	16
3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	21
4. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	23

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа государственного автономного учреждения дополнительного образования Архангельской области «Спортивная школа олимпийского резерва «Поморье» (далее – СШОР) для спортивно-оздоровительных групп (далее – СОГ) по виду спорта дзюдо разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 04.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»,
- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»,
- Федеральным законом от 24.07.1998N 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»,
- письмом Минобрнауки от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»,
- приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Дзюдо является олимпийским видом спорта. Занятия дзюдо содействуют всестороннему физическому развитию, воспитанию морально – волевых качеств, повышению стрессоустойчивости, помогает в вопросах социализации, воспитывает смелость, трудолюбие, дисциплину и целеустремлённость. Указанные навыки необходимы спортсмену не только в спорте, но и в жизни.

В процессе освоения приёмов дзюдо спортсмен выполняет движения, требующие от него одновременно силы, выносливости, координации и скорости. За счет такого сочетания физических качеств увеличиваются двигательные

возможности человека. В этом случае увеличивается подвижность практически всех частей тела, а органы и системы организма развиваются и укрепляются.

Реализация дополнительной общеразвивающей программы по дзюдо предусматривает только спортивно-оздоровительные группы.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы. Данная программа направлена на общее физическое развитие ребенка, расширение кругозора в мире спорта, формирование жизненно важных двигательных навыков, и взаимодействует с другими науками: физикой, биомеханикой, биологией, физиологией.

Цель программы – развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий дзюдо.

Задачи:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.

Прием в СШОР в спортивно-оздоровительную группу осуществляется согласно Порядку реализации государственной работы «Организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения».

Прием осуществляется приемной комиссией по письменному заявлению поступающих, а в случае, если обучающийся несовершеннолетний, то по письменному заявлению их законных представителей. Зачисление происходит в порядке очередности предоставленного полного пакета документов в СШОР.

Порядок формирования групп по виду спорта дзюдо определяется организацией самостоятельно, на основании локальных актов СШОР и осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями, минимальный возраст для зачисления обучающихся в группы и наполняемость этих групп представлена в таблице 1.

Возраст лиц для зачисления и количество лиц, зачисленных в СОГ по дзюдо представлены в таблице 1.

Таблица 1

**Возраст лиц для зачисления и количество лиц, зачисленных в СОГ
по виду спорта дзюдо**

Группа	Период	Минимальная наполняемость группы (человек)	Минимальный возраст
Спортивно-оздоровительная	Весь период	4	7

Формы обучения: форма занятий – очная, очная с применением дистанционных образовательных технологий.

Основные формы проведения учебно-тренировочной работы:

- групповые теоретические занятия;
- практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы.

Режим занятий: занятия проводятся согласно утвержденного расписания СШОР.

Программа рассчитана на 42 недели.

Количество часов в неделю: 6 ч., 8 ч., 10 ч., 12 ч.

Периодичность занятий: 3-6 раз в неделю по 1-2 часа.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не может превышать – 2 академических часа в день и 12 академических часов в неделю.

Занятия начинаются не ранее 08:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет и старше допускается окончание занятий в 21:00 час.

Предельная нагрузка по количеству часов и занятий в неделю, количеству часов и занятий в год представлена в таблице 2.

Таблица 2

Нормативы максимального объема нагрузки

Объем оздоровительной нагрузки	Количество часов/занятий			
Количество часов в неделю	6	8	10	12
Количество занятий в неделю	3-6	4-8	5-10	6-12
Общее количество часов в год	252	336	420	504
Общее количество занятий в год	126	168	210	252

Прогнозируемые результаты и способы их проверки.

Основным показателем результативности освоения программы обучающихся являются развитие двигательных качеств, сдача нормативов. Курс обучения в группах предполагает подобные достижения при условии строгого соблюдения обучающимися режима тренировок и добросовестного отношения к занятиям.

Для анализа и корректировки деятельности используются следующие критерии:

- стабильность развития общей физической подготовки обучающихся наряду с основами технических навыков в избранном виде спорта;
- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладение теоретическими основами физической культуры и навыками самоконтроля;
- уровень потенциальных возможностей в избранном виде спорта;
- динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся;
- уровень освоения основ техники в дзюдо;
- состояние здоровья, уровень физической подготовленности обучающихся;
- динамика роста уровня специальной физической и технической подготовленности обучающихся.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Учебно-тренировочные занятия – основной элемент воспитательно-образовательного процесса, который строится на доступном для обучающихся уровне с реализацией индивидуального подхода, на основе знаний, способностей и потребностей детей.

Учебно-тематический план на год представлен в таблице 3.

Таблица 3

Учебно-тематический план

№	Виды спортивной подготовки	Количество часов			
		7	9	11	13
1	Теоретическая подготовка	7	9	11	13
2	Общая физическая подготовка	118	158	197	237
3	Техническая подготовка	32	43	53	64
4	Специальная физическая подготовка	79	105	132	158
5	Участие в спортивных соревнованиях	16	21	27	32
	Всего часов на 42 недели	252	336	420	504

2.1 Теоретическая подготовка

Под теоретической подготовкой понимают систему знаний, изложенную в специальной научной, учебной, учебно-методической и другой литературе, связанной с познанием и обеспечением спортивной практики. Теоретическая подготовка спортсмена охватывает все то, что направлено на осмысление самой спортивной деятельности, непосредственно связанных с ней явлений, процессов и на развитие интеллектуальных способностей, без которых не мыслится достижение значительных целей. Она имеет самое прямое отношение к формированию рациональных основ мотивации спортсмена, его волевой и специальной психической подготовке, обучению спортивной технике и тактике, совершенствованию спортивного мастерства, а также тесно связана и с воспитанием физических способностей.

На теоретических занятиях учащиеся знакомятся с развитием физкультурного движения, историей избранного вида спорта, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения о

технике выполнения упражнений, методике обучения и тренировки, правилам и судейству соревнований.

1) Вводные занятия:

- знакомство с детьми;
- цели, задачи и содержание работы группы в предстоящем учебно-тренировочном году;
- правила поведения в учебном заведении
- изучение правил охраны труда,
- инструктаж по технике безопасности, пожарной безопасности;
- знакомство с достижениями спортсменов, демонстрация кубков и медалей.

2) История развития «Дзюдо»:

- зарождение и развитие «Дзюдо»;
- ознакомление обучающихся с основами борьбы дзюдо;
- лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира по дзюдо;
- чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России;
- практическое занятие: просмотр видеофильмов;
- круглый стол: обсуждение просмотренного видеоматериала.

3) Основные средства спортивной тренировки:

- физические упражнения;
- подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения;
- понятие о физической подготовке, основные сведения о ее содержании и видах;
- краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития;
- практическое занятие: ознакомление обучающихся с комплексом подготовительных, общеразвивающих и специальных упражнений.

4) Гигиена, режим дня, самоконтроль обучающегося и врачебный контроль:

- гигиенические требования к одежде дзюдоиста;
- личная гигиена обучающегося;

- краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма обучающегося;
- составление рационального режима дня с учетом учебно-тренировочных занятий;
- объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса;
- значение медицинского осмотра;
- значение и организация самоконтроля на учебно-тренировочном занятии и дома;
- практическое занятие: обсуждение пройденного материала, овладение навыками самоконтроля, обучение медицинским основам (подсчету пульса, оказанию первой доврачебной медицинской помощи).

5) Правила борьбы дзюдо:

- права и обязанности дзюдоистов;
- судейская терминология;
- практическое занятие: подготовка к борьбе на татами.

6) Основы техники и тактики дзюдо:

- понятие о технике борьбы;
- характеристика приемов борьбы;
- понятие о тактике борьбы;
- характеристика тактических действий;
- анализ технических приемов и тактических действий в нападении и защите;
- единство техники и тактики борьбы;
- классификация техники и тактики борьбы дзюдо;
- практическое занятие: освоение навыков техники и тактики боя.

7) Заключительное занятие:

- подведение итогов работы за год;
- поощрение активных обучающихся.

2.2 Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их наиболее оптимальном сочетании.

Цели и задачи общей физической подготовки:

- развитие всесторонних и специальных физических качеств;
- общее повышение уровня физических возможностей организма;
- воспитание необходимых двигательных умений и навыков.

Дзюдо является одним из видов спорта, обеспечивающих наиболее полное общее физическое развитие. Известно, что на этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и направленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде учебно-тренировочных заданий) с учетом подготовки обучающихся. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.

1) Общеразвивающие упражнения (ОРУ) применяются для развития гибкости, ловкости и общей координации движений. Включаются в разминку, в основную и заключительную части тренировки. К общеразвивающим упражнениям относятся индивидуальные упражнения с наклонами, вращениями и растягиванием звеньев тела, упражнения в парах, упражнения в парах с преодолением веса или сопротивления партнера, упражнений на гимнастических снарядах и тренажерах с малыми отягощениями. Некоторые ОРУ включаются в круговые программы силовой подготовки, занимающей особое место в подготовке

дзюдоиста. Для развития быстроты рекомендуется разнообразие применяемых упражнений, их необходимо повторять в различных условиях, усложняя или упрощая задание. Развитие ловкости помогает осваивать новые упражнения и повышает двигательную координацию занимающихся. При развитии ловкости основное внимание уделяется: освоению различных видов упражнений; развитию способности выполнять упражнения в различных условиях (упрощенных, стандартных, усложненных); решению конкретных двигательных задач при выполнении упражнений. Развитие гибкости предусматривает решение основной задачи: улучшение подвижности суставов и эластичности мышц и связок. Развитие силы предусматривает: гармоничное укрепление всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата; развитие способности к рациональному проявлению мышечных усилий. При развитии выносливости основными задачами являются: содействие согласованной деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, постепенное совершенствование их функциональных возможностей, приспособление к длительному выполнению упражнений умеренной интенсивности.

Упражнения для развития общих физических качеств: силы (гимнастика – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног); быстроты (легкая атлетика – бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; гимнастика – подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.); гибкости (упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки); ловкости (легкая атлетика – челночный бег 3х10 м; гимнастика – кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом); выносливости (легкая атлетика – кросс 800 м.).

Упражнения для комплексного развития качеств: поднятие и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке

гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет-кувырок; стойка на руках; переползания; лазанье по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения – выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые руки.

2) Спортивные игры.

В подготовке дзюдоиста применяются игры в футбол, ручной мяч, баскетбол и волейбол с целью расширения диапазона двигательных навыков, развития быстроты ориентирования и тактического мышления, а также выносливости, быстроты и восстановления после других видов нагрузки. Изучаются упрощенные правила спортивных игр, осваиваются технические навыки и связываются в технические игровые приемы, осваиваются совместные действия, проводятся двусторонние игры.

3) Подвижные игры.

Подвижные игры имеют огромное значение, так как представляют собой незаменимое средство получения ребенком знаний и представлений об окружающем мире. Также они влияют на развитие мышления, смекалки, сноровки, ловкости, морально волевых качеств. Подвижные игры для детей укрепляют физическое здоровье, обучают жизненным ситуациям, помогают ребенку получить правильное развитие. Для подготовки дзюдоистов используются различные эстафеты, веселые старты, спортивные квесты.

2.3 Техническая подготовка

Техника в дзюдо – это система движений, действий и операций, содействующих решению задач противоборства с наименьшей затратой сил и энергии, применяющихся в соответствии с индивидуальными особенностями дзюдоистов.

В технике дзюдо выделяются следующие структурные элементы:

а) основа техники – совокупность звеньев и черт двигательного действия, необходимых для решения задач противоборства конкретным способом (согласованность движений, порядок проявления мышечных сил);

б) главное звено (звенья) техники – наиболее важная часть конкретного способа решения задачи противоборства, реализуется за минимальный отрезок времени, требует проявления максимальных усилий (выведение противника из равновесия при выполнении броска, применение техники болевого приема);

в) детали техники – отдельные составляющие техники, в которых проявляются индивидуальные особенности дзюдоистов (не принципиальные).

Элементарные технические действия. Стойка дзюдоиста: высокая, средняя, низкая. Дистанции: вне захвата. Передвижения: назад, влево, вправо, относительно партнера, с одним захватом, с изменением захватов. Упражнения по самостраховке и страховке с партнером, лежащим на животе: падение на бок и на спину.

Начальные технические действия. Захваты: Рукава и разноименного отворота, одноимённого отворота и разноимённых отворотов, рукава и пояса сзади, рукава и кимоно на спине.

Основные технические действия. Выведение из равновесия, стоя на коленях: вперёд, назад, влево, вправо. Выведение из равновесия в стойке: вперёд, назад, влево, вправо. Броски: задняя подножка, обхват, передняя подножка с захватом рукава и пояса, отворота, кимоно на спине. Удержания: удержание сбоку, удержание поперек, удержание сверху, удержание со стороны головы. Перевороты: захватом за дальнюю руку, захватом за дальнюю руку и бедро.

2.4 **Тактическая подготовка**

Тактическая подготовка – это процесс приобретения и совершенствования дзюдоистами тактических знаний, умений, навыков и тактического мышления в ходе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Задачи тактической подготовки дзюдоистов:

1) изучить общие положения тактики дзюдо;

- 2) освоить тактические действия в стандартных и вариативных условиях;
- 3) создать целостное представление о тактике противоборства;
- 4) сформировать индивидуальный стиль ведения поединка.

Средства тактической подготовки дзюдоистов – это тактические упражнения (специально-подготовительные или соревновательные упражнения, направленные на решение тактических задач). В содержании тактического упражнения моделируются ситуации противоборства, а при необходимости и внешние условия соревнований.

В подготовке дзюдоистов тактические упражнения могут дополняться включением в учебно-тренировочный процесс сбивающих факторов (помеховлияний):

- смена противников в поединке для одного спортсмена;
- удлинение (укорочение) времени поединка;
- противоборство на меньшей (чем требуется в правилах соревнований) площади татами или на краю татами;
- с форой – «обусловленным преимуществом для соперника»;
- в условиях дефицита времени;
- предвзятого судейства.

Виды тактических упражнений, использующих тренировочные помеховлияния:

а) упражнения, включающие действия, специфичные для дзюдо (целесообразная потеря устойчивости атакующим, способствующая выведению соперника из равновесия при организации входа в прием и др.);

б) упражнения, способствующие максимальному использованию кинетической энергии: движения, выполняемые с амортизатором, с манекеном, с партнером (имеющим задачу усложнить условия выполнения приема);

в) упражнения, создающие динамические ситуации для выполнения приема (удерживание соперника в определенном захвате; использование выгодных ситуаций при атаке соперника, контратакующие действия);

г) упражнения по решению эпизодов, в процессе учебных и учебно-тренировочных поединков, а также участие в игровых комплексах по выполнению элементарных тактических действий.

2.5 Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка – процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретного вида спорта (дисциплины) или вида трудовой деятельности.

Цель – укрепить здоровье, улучшить физическое состояние и активный отдых.

Задачи:

- регулярно выполнять учебно-тренировочную программу и соревновательные установки;
- системно вводить дополнительные трудности;
- использовать соревновательный метод.

Специальная физическая подготовка борца направлена на развитие физических качеств, проявляемых в выполнении специфических для борьбы действий. Она используется как составная часть всего учебно-тренировочного процесса на всех этапах учебной и тренировочной работы, включая соревновательный. К средствам специальной подготовки относят упражнения в выполнении фрагментов борьбы. Эти упражнения помогают повысить возможности занимающихся в выполнении отдельных специальных действий борца.

Простейшие формы борьбы:

- отталкивания руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага;
- перетягивания одной и двумя руками стоя или сидя ноги врозь, упираясь ступнями;
- выталкивание с ковра, сидя спиной друг к другу, упираясь ногами и руками,

- выведение из равновесия, стоя на одной ноге лицом или боком друг к другу, без помощи рук (петушинный бой);
- борьба в партере на выведение из равновесия и переходом на удержание.

2.6 Контрольные нормативы

Контрольные испытания являются обязательными для всех обучающихся СШОР. Целью сдачи контрольных нормативов является измерение и оценка различных показателей по общей физической и специальной подготовке обучающихся для оценки эффективности учебно-тренировочного занятия.

Сдача контрольных нормативов в СШОР свидетельствует об освоении данной программы и выполнении ряда важных функций в процессе спортивного воспитания и подготовки обучающихся. Ключевые моменты, которые подчеркивают значимость сдачи данных нормативов: объективная оценка уровня подготовки, обеспечение соответствия требованиям, повышение мотивации и ответственности, поддержание дисциплины и организованности, формирование базы данных для анализа и планирования.

Таким образом, сдача контрольных нормативов играет ключевую роль в обеспечении качественной подготовки будущих чемпионов и служит важным показателем успешности образовательного процесса в СШОР.

Контрольные нормативы для спортивно-оздоровительной группы представлены в таблице 4.

Таблица 4

Контрольные нормативы

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)			
	Юноши		Девушки	
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки				
Скорость	Бег 30 м			
	3 балла	8,3 сек	3 балла	10,1 сек
	2 балла	8,6 сек	2 балла	9,1 сек
	1 балл	9,6 сек	1 балл	8,8 сек
Координация	Челночный бег 3x8 м			
	3 балла	9,2 сек	3 балла	9,5 сек
	2 балла	10,0 сек	2 балла	10,4 сек

	1 балл	10,3 сек	1 балл	10,6 сек
	Статическое равновесие. Стоя на одной ноге, вторая поднята, руки в стороны, глаза закрыты. Удержание равновесия			
	3 балла		25 сек	
	2 балла		20 сек	
	1 балл		15 сек	
Выносливость	Бег 1000 м		Бег 1000 м	
	3 балла	5 мин 20 сек	3 балла	6 мин 00 сек
	2 балла	6 мин 40 сек	2 балла	7 мин 05 сек
	1 балл	7 мин 10 сек	1 балл	7 мин 35 сек
	Челночный бег 30x8 м с высокого старта			
	3 балла	1 мин 35 сек	3 балла	1 мин 40 сек
	2 балла	1 мин 45 сек	2 балла	1 мин 50 сек
	1 балл	1 мин 55 сек	1 балл	2 мин 00 сек
Сила	Подтягивания из виса на высокой перекладине		Подтягивания из виса на низкой перекладине	
	3 балла	4 раз	3 балла	11 раз
	2 балла	3 раз	2 балла	6 раз
	1 балл	2 раза	1 балл	4 раз
	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с		Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с	
	3 балла	35 раз	3 балла	30 раз
	2 балла	24 раза	2 балла	21 раз
	1 балл	21 раз	1 балл	18 раз
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места		Прыжок в длину с места	
	3 балла	140 см	3 балла	135 см
	2 балла	120 см	2 балла	115 см
	1 балл	115 см	1 балл	110 см
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на возвышении в 25-35 см с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп		Наклон вперед из положения стоя на возвышении в 25-35 см с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп	
	3 балла	+7 см	3 балла	+9 см
	2 балла	+3 см	2 балла	+5 см
	1 балл	+1 см	1 балл	+3 см
	Продольный шпагат		Продольный шпагат	
	3 балла	9 см от линии паха	3 балла	7 см от линии паха
	2 балла	12 см от линии паха	2 балла	10 см от линии паха
	1 балл	15 см от линии паха	1 балл	13 см от линии паха
	Поперечный шпагат (не более 25 см от линии паха)		Поперечный шпагат (не более 20 см от линии паха)	
	3 балла	20 см от линии паха	3 балла	15 см от линии паха
	2 балла	25 см от линии паха	2 балла	20 см от линии паха
	1 балл	30 см от линии паха	1 балл	25 см от линии паха

Техника выполнения упражнений на скорость:

Бег 30 м. Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Тест выполняется с низкого или высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до линии «Финиш». На выполнения теста дается одна попытка.

Техника выполнения упражнений на координацию:

Челночный бег 3х8 м. Челночный бег 30х8 м с высокого старта. По команде «На старт» тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено). По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее касаясь любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя. Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды.

Статическое равновесие

Стоя на одной ноге, вторая поднята, руки в стороны, глаза закрыты. Удержание равновесия (не менее 20 с).

Техника выполнения упражнений на выносливость:

Бег 2000 м, 1500 м (без учета времени). Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Тест выполняется с высокого старта. По команде «Марш!» участник бежит до линии «Финиш». На выполнения теста дается одна попытка.

Техника выполнения упражнений на силу:

Подтягивания из виса на высокой перекладине. Методика выполнения. Хватом сверху, сгибая руки, подъем до уровня подбородка. Не допускается раскачивание и маховые движения ногами или нарушение прямолинейности по линии «туловище – ноги». Учитывается количество повторений.

Подтягивания из виса на низкой перекладине

1) Возьмитесь за гриф хватом сверху, присядьте под гриф. Держа голову прямо, поставьте подбородок на гриф перекладины.

2) Не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперёд, выпрямитесь так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию.

3) После этого выпрямите руки и займите исходное положение.

4) Из исходного положения подтянитесь до пересечения подбородком грифа перекладины.

5) Вернитесь в исходное положение. Зафиксируйте это положение в течение 1 секунды.

6) Выполните максимальное количество повторов.

Правильно выполненные повторы фиксируются счётом тренера-преподавателя вслух.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Техника выполнения скоростно-силовых упражнений:

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.). Испытуемый встает на контрольную линию, справа от которой лежит измерительная, не заступая ногами за нее. Затем толчком двух ног с взмахом рук выполняет прыжок в длину, стараясь приземлиться как можно дальше. Результат измеряется в сантиметрах, с точностью до одного сантиметра, по точке приземления пятками. Выполняется 3 попытки, засчитывается лучшая попытка.

Техника выполнения упражнений на гибкость:

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Выполняется из ИП: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги

выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с.

Продольный шпагат

1) Важно помнить о положении таза: он должен быть перпендикулярно правой и левой ноге, быть без «закосов». То есть таз развёрнут вперёд вместе с корпусом. При таком положении обе ноги будут правильно лежать на полу.

2) Особое внимание уделяется ноге, которая сзади: передняя поверхность бедра при этом должна полностью лежать на полу. Только в таком положении растяжение будет равномерным и безопасным.

3) Положение корпуса при этом должно быть прямым, не допускается завал тела вперёд к ноге, т.к. в таком случае напряжение смещается только на переднюю ногу, и работа получается неравномерной, задняя нога остаётся без должного внимания.

Поперечный шпагат

1) Присядьте на корточки, ладони должны упираться в пол.

2) Аккуратно и не спеша разведите ноги в сторону. Каждая из ног должна быть полностью выпрямлена. Носки тяните на себя.

3) Спина должна быть слегка наклонена. Медленно сгибайте локти, позволяя себе опуститься ниже.

4) Когда полностью сядете на пол, выпрямитесь, разверните плечи.

Основные показатели выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими учебно-тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся.

Результат реализации программы – формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, вовлечение в систему регулярных занятий.

3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное расширение области теоретических знаний и практических умений, и навыков воспитанников.

Тренер-преподаватель может самостоятельно подбирать упражнения по видам подготовки, но при обязательном соблюдении принципов - от простого к сложному, от известного к неизвестному – на которых должен строиться учебно-тренировочный процесс, дающий возможность последовательно обучать детей новым, более сложным двигательным действиям.

Основная форма – учебно-тренировочное занятие. Оно строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями учебного процесса.

К учебно-тренировочному занятию предъявляются следующие основные требования:

1. Воздействие учебно-тренировочного занятия должно быть всесторонним - воспитательным, оздоровительным и специальным.

2. Содержание учебно-тренировочного занятия должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, уровня подготовленности и быть направлено на расширение круга знаний, умений и навыков.

3. В процессе учебно-тренировочного занятия нужно применять разнообразные средства и методы обучения, что обусловлено постоянным усложнением задач, динамикой сдвигов и адаптационными процессами.

4. Каждое отдельное учебно-тренировочное занятие должно иметь неразрывную связь с предшествующими и последующим и должно быть комплексным.

Структура учебно-тренировочного занятия состоит из трех частей: подготовительная (или разминка), основная и заключительная (заминка). Особенности же формальной структуры занятия и отдельных ее компонентов определяются, исходя из сложности комплекса решаемых задач.

Целью подготовительной части является разминка, в ходе которой осуществляется подготовка занимающегося к выполнению специальных приемов и упражнений физической подготовки.

Основная часть строится в порядке последовательного выполнения заданий (упражнений), обеспечивающих решение как главной, так и дополнительных задач занятия. Такое ранжирование физических нагрузок по направленности на решение какой-либо задачи осуществляется не только последовательностью выполнения упражнений, но также их объемом и интенсивностью.

Заключительная часть учебно-тренировочного занятия чаще всего называют заминкой. Смысл ее – в обеспечении переключения функциональных систем организма на восстановительный режим, т. е. на ускорение восстановительных процессов.

Плавный переход от интенсивной тренировки к отдыху предупреждает возможные функциональные нарушения, которые могут возникнуть у юного обучающегося при резком прекращении напряженной тренировки, особенно у тех, кто малотренирован и не имеет достаточного опыта самостоятельных занятий.

Дозировка физической нагрузки учебно-тренировочного занятия определяется следующими показателями: общая продолжительность тренировки; объем нагрузки; интенсивность тренировки; пульсовая стоимость нагрузки.

Общая продолжительность тренировки определяется временем, затраченным на учебно-тренировочную работу.

Объем учебно-тренировочных нагрузок может быть определен в различных циклах тренировки и, как правило, выражается следующими параметрами: количеством учебно-тренировочных дней; количеством учебно-тренировочных занятий. Количественные показатели: суммарное время учебно-тренировочной работы и количество учебно-тренировочных занятий – позволяют планировать и

оценивать объем нагрузок, как для группы, так и индивидуально, распределять его в учебно-тренировочном процессе любого периода работы и сравнивать объемы нагрузки аналогичных периодов.

4. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 24.07.1998N 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
5. Письмо Минобрнауки от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
6. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена. - М., 1988.
8. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М., 1980.
9. Голощапов Б.Р. История физической культуры. - М., 2009.
10. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - М., 2010.
11. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. - М., 1990.
12. Красикова И. Детский массаж и гимнастика для профилактики и лечения нарушений осанки, сколиоза и плоскостопия. - Сп-б., 2010.
13. Ловейко И.Д. Формирование осанки у школьников. - М., 1982.

14. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. – М., 2008.
15. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. – Ростов на Дону, 2002.