


муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования детей Дзержинского района»
(МОУ ДО «Центр дополнительного образования детей
Дзержинского района»)

СОГЛАСОВАНО
Методический совет
от «01» октября 2025 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА
М.В. Мирошникова
Приказ № 01-07/01 от 01.10.2025 г.
Принята на заседании Педагогического совета
Протокол № 1 от «01» октября 2025 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«ОФП для школьников»

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Срок реализации программы: 1 год
Возраст обучающихся: 7 - 18 лет

Авторы-составители:
Костин Михаил Андреевич,
Кудряшов Александр Сергеевич
педагоги дополнительного образования

Ярославль, 2025 г.

Пояснительная записка

Программа предназначена для детей от 7 до 18 лет, занимающихся в системе дополнительного образования. Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Школьный возраст – важный период физического развития, формирования двигательной функции и становления личности человека. В этом возрасте необходимо своевременно и эффективно стимулировать нормальное протекание естественного процесса физического развития, повышать сопротивляемость организма неблагоприятным внешним воздействиям, а также формировать осознанную потребность дошкольников в двигательной активности. Всестороннее развитие младших школьников в значительной степени зависит от двигательной активности, которая служит источником не только познания окружающего мира, но психического, физического развития маленького человека. Своевременность и высокая эффективность использования различных средств физической культуры в младшем школьном возрасте содействуют гармоничному развитию детей, положительно влияет на их умственную сферу, повышает уровень обучения в школе. Концепция развития дзюдо предусматривает организацию занятий с различными контингентами населения, в частности с младшими школьниками.

Организация занятий дзюдо в объединениях физической подготовки подтверждается решением совместной коллегии Министерства образования РФ, Министерства здравоохранения РФ, Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту, Российской академии образования от 23.05.2002 года №11/9/6/5 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации». Отмечается, что традиционная система физического воспитания на современном этапе нуждается в расширении внеучебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы путем создания спортивных клубов в каждом образовательном учреждении.

Основой этой работы является примерная дополнительная образовательная (учебная) программа, разработанная И.Д.Свищевым с соавторами для групп общефизической подготовки и спортивно-оздоровительных групп (с минимальным использованием средств дзюдо), и методические рекомендации по физической культуре для младших школьников (с начальными формами упражнений дзюдо) С.В. Ерёгиной с соавторами. Изменения внесены с учетом особенностей условий для занятий дзюдо в детско-юношеском центре «Ярославич».

Основные цели и задачи работы с детьми 7-18 лет

Цель программы: привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой, в частности, дзюдо, способствовать самосовершенствованию обучающихся, их познанию и творчеству, формированию у детей здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей

Задачи программы

Обучающие задачи:

- обучить комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков
- формировать знания о физической культуре и спорте
- формировать понятия физического и психического здоровья.

Развивающие задачи:

- развивать моторику, формировать жизненно необходимые умения и связанные с ними элементарные знания;
- укреплять здоровье и закалять организм;
- формировать правильную осанку и профилактика её нарушения;

- профилактика плоскостопия;
- повышать функциональные возможности организма;
- укреплять опорно-двигательный аппарат;
- повышать сопротивляемость организма к влияниям внешней среды:

Воспитательные задачи:

- воспитывать нравственные и волевые качества в процессе занятий и формировать устойчивые привычки в самовоспитании личностных качеств;
- приобщать занимающихся к общечеловеческим и общекультурным ценностям;
- профилактика асоциального поведения:
- формировать эмоциональное благополучие ребенка, положительный эмоциональный отклик на занятия спортом и позитивную оценку собственного «я»;
- формировать устойчивый интерес к занятиям дзюдо;
- воспитывать навыки самостоятельной работы;
- осуществлять воспитательный процесс посредством взаимодействия педагога с семьей занимающегося;
- формировать нравственные, эстетические и интеллектуальные качества, а также основы знаний о гигиене.

Возрастные особенности детей 7-18 лет

Возрастные особенности школьников 7-11 лет

У детей младшего школьного возраста нервные центры характеризуются высокой возбудимостью, относительно слабым развитием процессов торможения. Дети отличаются быстрой утомляемостью, недостаточным развитием произвольного внимания и сильно выраженными ориентировочными реакциями. Малый двигательный опыт, слабое отражение в сознании функциональных изменений в организме при физических нагрузках обуславливают недостаточное развитие субъективных ощущений усталости. Возрастные особенности управления движениями связаны с постепенным созреванием различных отделов ЦНС.

В возрасте 10–11 лет механизм центральных команд (программного управления) уже полностью включен в моторную деятельность ребенка. Это означает, что дети этого возраста используют все механизмы управления произвольными движениями, присущие взрослому человеку. И все же регуляция движений еще и в этом возрасте недостаточна совершенна. При высокой скорости ходьбы и бега, электрическая активность работающих мышц может сохраняться и в нерабочие моменты, когда у взрослых наблюдается пауза в их активности. Это приводит к лишним энергозатратам, большому утомлению мышц, ухудшает координацию и эффективность движений. Быстрота проявляется в элементарных и комплексных формах. Соответственно умеренно развиваются различные показатели быстроты – время двигательной реакции, скорость одиночного движения и максимальный темп движений. Основное ускорение развития быстроты начинается с 10 летнего возраста. Общая выносливость (длительность бега со скоростью 70% от максимальной) начинает увеличиваться в младшем школьном возрасте, когда достаточного развития достигают сердечнососудистая и дыхательная системы и увеличиваются значения МПК (максимального потребления кислорода). В возрасте от 7 до 11 лет заметно увеличивается выносливость к аэробной работе (составляющей 50% от максимальной мощности), но не растет выносливость к анаэробной работе (100% максимальной мощности).

К 9-10 годам почти заканчивается увеличение массы мозга, достигающей к этому времени в среднем 1300 г. В этот период кора головного мозга начинает все больше доминировать над подкорковой областью с ее вегетативными центрами. Улучшается память, повышается интеллект. Обучение в школе дисциплинирует детей, стимулирует их самостоятельность и волевые качества; расширяется круг интересов. Дети начинают жить интересами коллектива.

Происходит дальнейший рост и развитие детского организма, совершенствуются физиологические функции и процессы. Активно формируются костно-мышечная система, в связи, с чем недопустимо длительное пребывание детей в неудобных позах, сильные мышечные

напряжения, поскольку это может спровоцировать дефекты осанки, плоскостопие, деформацию суставов.

Необходимо:

- сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье детей, дозировать физические нагрузки; заботиться об эмоциональном комфорте;
- создавать условия для развития сюжетно-ролевых игр;
- доброжелательно и много общаться с ребенком на познавательные темы, создавать условия для практического экспериментирования, способствовать развитию речи, любознательности и инициативности;
- формировать у детей интерес к физическим упражнениям, здоровому образу жизни.

Особенностями организации двигательной деятельности младших школьников является необходимость:

- обогащать их двигательный опыт разнообразными видами физических упражнений и подвижных игр;
- содействовать правильному выполнению ими движений в соответствии с образцом, показанным взрослым (правильное положение тела, заданное направление);
- привлекать детей к коллективным формам организации двигательной активности;
- формировать умение выполнять знакомые движения легко и свободно, ритмично и согласованно, ориентируясь в пространстве и сохраняя равновесие.

Возрастные особенности школьников 11-18 лет

-подростковый возраст (11–15 лет)

-ранняя юность возраст (15–18 лет);

В среднем школьном возрасте (от 10–11 до 14–15 лет) определяющую роль играет общение со сверстниками. Ведущими видами деятельности являются учебная, общественно-организационная, спортивная, творческая, трудовая. В этот период ребенок приобретает значительный социальный опыт, начинает постигать себя в качестве личности в системе трудовых, моральных, эстетических общественных отношений. Он противится командному стилю взаимоотношений, т. е. воздействию, которое не учитывает его субъективные переживания и мысли, и требует к себе уважения. Это объясняет острое реагирование на прямые воздействия и то упрямство, которое возникает в его характере. Эти факторы существенно осложняют процесс дисциплинирования школьников среднего возраста. Старшеклассник (период ранней юности с 14–15 до 17 лет). В этот период ключевое значение приобретает ценностно-ориентационная активность, которая обусловлена стремлением к независимости. Происходит становление завершающего этапа созревания личности, который характеризуется выражением профессиональных интересов, развитием теоретического мышления, самовоспитанием, развитием умения рефлексировать, формированием уровня притязания.

Увеличение массы мышц с возрастом происходит не равномерно: в течении первых 15 лет вес мышцы увеличивается на 9%, а с 15 до 17-18 лет на 12%. Более высокие темпы роста характерны для мышц нижних конечностей по сравнению с мышцами верхних конечностей. Ярко выражены половые различия по мышечному и жировому компонентам: масса мышц (по отношению к массе тела) у девушек приблизительно на 13% меньше, чем у юношей, а масса жировой ткани примерно на 10% больше. Различия в мышечной силе с возрастом увеличивается: в 15 лет разница составляет 8-10 кг, в 18 лет – 15-20 кг. Увеличение веса тела у девушек происходит более интенсивно, чем рост мышечной силы. В тоже время у девушек, по сравнению с юношами, выше точность и координация движений.

Опорно-двигательный аппарат у старших школьников способен выдерживать значительные статические напряжения и выполнять длительную работу, что обусловлено нервной регуляцией, строением, химическим составом и сократительными свойствами мышц.

Значительно меняются в процессе онтогенеза функциональные свойства мышц. С этим обычно связана скованность движений у детей и подростков. Только после 15 лет движения становятся более пластичными.

К 13-15 годам заканчивается формирование всех отделов двигательного анализатора, которое особенно интенсивно происходит в возрасте 7-12 лет. В процессе развития опорно-двигательного аппарата изменяются двигательные качества мышц: быстрота, сила, ловкость и выносливость. Их развитие происходит не равномерно. Прежде всего, развиваются быстрота и ловкость движений. Быстрота определяется тремя показателями: скоростью одиночного движения, временем двигательной реакции и частотой движений. Скорость одиночного движения к 13-14 годам достигает уровня взрослого. К 13-14 годам уровня взрослого достигает и время простой двигательной реакции. Максимальная, произвольная частота движений увеличивается с 7 до 13 лет, причем у мальчиков в 7-10 лет она выше, чем у девочек, а с 13-14 лет частота движений у девочек превышает этот показатель у мальчиков. Наконец максимальная частота движений в заданном ритме также увеличивается в 7-9 лет.

До 13-14 лет завершается в основном развитие ловкости. Наибольший прирост точности движений наблюдается с 4-5 до 7-8 лет. Причем способность воспроизводить амплитуду движений до 40°-50° максимально увеличивается в 7-10 лет и после 12 практически не изменяется, а точность воспроизведения малых угловых смещений (до 10-15) увеличивается до 13-14 лет. Спортивная тренировка оказывает существенное влияние на развитие ловкости и у 15-16летних спортсменов. Точность движений в 2 раза выше, чем у нетренированных подростков того же возраста.

Позже других физических качеств развивается выносливость. Существуют возрастные, половые и индивидуальные отличия выносливости. Выносливость детей дошкольного возраста находится на низком уровне, особенно к статической работе. Интенсивный прирост выносливости к динамической работе наблюдается с 11-12 лет. Также интенсивно с 11-12 лет возрастает выносливость к статическим нагрузкам. В целом к 17-18 годам выносливость школьников составляет около 85% уровня взрослого. Своего максимального уровня она достигает к 25-30 годам (Герасимова Л.Н.).

С возрастом, по мере роста и формирования организма, повышаются как абсолютные, так и относительные размеры сердца. Важным показателем работы сердца является частота сердечных сокращений (ЧСС). С возрастом ЧСС понижается. В 14-15 лет она приближается к показателям взрослых и составляет 70-78 уд/мин. ЧСС также зависит от пола: у девочек пульс несколько чаще, чем у мальчиков того же возраста. При постепенном снижении пульса увеличивается систолический объем (СО). В 13-16 лет СО составляет 50-60 мл.

Таблица 1

**Режим учебно-тренировочной работы
и требования по общей физической подготовке**

Этап подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления, лет	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической, спортивной подготовке на конец учебного года
ОФП-1	Весь период	7-9	12	4	Выполнение нормативов ОФП
ОФП-2	До года	10-11	12	2	Выполнение нормативов ОФП
ОФП-3	Свыше 2-х лет	11-14	10	6	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП

Таблица 2

Этап подготовки	Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
ОФП-1	1 час (45 мин)	2 раза	4 часа	144 часов
ОФП-2	1 час (45 мин)	2 раза	2 часа	72 часа
ОФП-3	1 час (45 мин)	4 раза	6 часов	216 часов

Ожидаемые результаты реализации данной дополнительной образовательной программы по дзюдо:

На конец этапа начальной подготовки занимающиеся должны:

- овладеть знаниями об укреплении здоровья, закаливании организма, улучшении физической развития;

- обучиться комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по дзюдо;

- овладение теоретическими знаниями данного этапа;

- сформировать понятие физического и психического здоровья;

- развить физические качества;

- освоение навыков и умения технико-тактических приемов;

- приобрести опыт соревновательной деятельности;

- приобрести устойчивый интерес к занятиям;

- приобрести определенные положительные морально-волевые, нравственные качества;

- научиться самостоятельно работать.

- сдать итоговую аттестацию по выполнению нормативов по ОФП, СФП, ТТП.

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса.

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;

- овладение основами техники выполнения физических упражнений;

- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе разносторонних знаний;

- выявление задатков и способностей детей;

- привитие стойкого интереса к занятиям дзюдо;

- воспитание черт спортивного характера.

Таблица 3

Учебно-тематический план по ОФП

Разделы подготовки	Этапы подготовки		
	<i>Офп-1 7-9 лет</i>	<i>Офп-2 10-11 лет</i>	<i>Офп-3 11-14 лет</i>
Общая физическая подготовка	46	70	78
Специальная физическая подготовка	16	-	38
Технико-тактическая подготовка	66	-	-
Теоретическая подготовка	14	-	26
Контрольно-переводные испытания	2	1	8
Контрольные соревнования	-	1	20
Инструкторская и судейская практика	-	-	16
Восстановительные мероприятия	-	-	30
Медицинское обследование	Вне сетки часов		
Итого часов в год	144	72	216

В приложениях 1,2,3 представлены годовые календарно-тематические планы МОУДО ДЮЦ “Ярославич” по ОФП; в приложении 4 представленный примерный комплекс общеразвивающих упражнений.

Календарно-тематическое планирование для групп ОФП:

- приложение 1 – для группы ОФП-1
- приложение 2 – для группы ОФП-2
- приложение 3 – для группы ОФП-3

Таблица 4

Контрольно-переводные нормативы по ОФП (девочки, девушки)

Виды тестов	Балл	Количество лет										
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Бег 30 м. (сек)	5	5.5	5.3	5.2	5.1	5.0	5.0	4.9	4.9	4.8	4.7	4.6
	4	5.9	5.7	5.6	5.4	5.3	5.2	5.2	5.0	5.0	4.9	4.8
	3	6.4	6.2	6.0	5.9	5.8	5.7	5.6	5.4	5.3	5.2	5.1
Бег 1000м. (сек)	5	5.45	5.30	5.20	5.10	4.55	4.45	4.30	4.15	4.10	4.00	3.50
	4	6.10	6.00	5.50	5.35	5.20	5.15	5.00	4.40	4.30	4.25	4.15
	3	6.45	6.35	6.30	6.15	5.50	5.40	5.25	5.15	4.55	4.40	4.30
Прыжок в длину с места (см)	5	135	140	150	160	170	180	190	200	210	215	220
	4	125	130	140	145	155	165	170	190	200	205	215
	3	115	120	130	135	145	155	165	170	185	195	200
Отжимание (раз)	5	8	9	11	13	15	18	20	23	25	28	28
	4	4	5	7	9	11	13	15	17	19	20	20
	3	2	3	4	5	7	9	10	10	11	12	12

Таблица 5

Контрольно-переводные нормативы по СФП(девушки)

Виды тестов	Балл	Количество лет					
		13	14	15	16	17	18
Забегание на мосту вокруг головы за 30 сек.	5	4	4	6	8	9	10
	4	3	3	5	6	8	9
	3	2	2	4	5	6	7
Броски за 30 сек. через бедро	5	5	5	7	9	10	12
	4	4	4	6	7	9	10
	3	3	3	5	6	8	9
Броски за 30 сек. через грудь	5	-	-	4	5	5	6
	4	-	-	3	4	4	5
	3	-	-	2	3	3	4
Переворот с удержания (сбоку) за 30 сек.	5	5	6	-	-	-	-
	4	4	4	-	-	-	-
	3	3	3	-	-	-	-

Таблица 6

Контрольно-переводные нормативы по ОФП (мальчики, юноши)

Виды тестов	Балл	Количество лет										
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Бег 30 м. (сек)	5	5.4	5.1	5.0	5.0	4.9	4.8	4.7	4.5	4.4	4.3	4.2
	4	5.8	5.5	5.4	5.3	5.2	5.1	5.0	4.7	4.6	4.5	4.4
	3	6.2	5.9	5.8	5.7	5.6	5.5	5.4	5.1	4.9	4.8	4.6
Бег 1000м. (сек)	5	5.35	5.20	5.00	4.50	4.35	4.20	4.00	3.50	3.45	3.25	3.20
	4	6.00	5.50	5.30	5.20	5.00	4.50	4.30	4.20	4.00	3.50	3.40
	3	6.40	6.20	6.10	5.50	5.40	5.20	5.10	5.00	4.40	4.30	4.20
Прыжок в длину с места (см)	5	155	165	170	180	190	195	215	230	245	260	270
	4	145	150	155	170	180	185	200	215	230	245	255
	3	135	140	145	155	160	165	170	180	210	220	230
Подтягивание из виса на перекладине (раз)	5	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15	16
	4	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	3	1	2	2	3	3	4	5	7	9	10	11

Таблица 7

Контрольно-переводные нормативы по СФП (юноши)

Виды тестов	Балл	Количество лет					
		13	14	15	16	17	18
Забегание вокруг головы в обе стороны за 30 сек.	5	8	8	10	11	12	12
	4	7	7	9	10	11	11
	3	6	6	8	9	10	10
Броски за 30 сек. через бедро	5	9	10	11	12	13	13
	4	8	9	10	11	12	12
	3	7	8	9	9	10	10
Броски за 30 сек. через грудь	5	-	-	5	5	7	7
	4	-	-	4	4	6	6
	3	-	-	3	3	5	5
Переворот с удержания (сбоку) за 30 сек.	5	5	6	-	-	-	-
	4	4	4	-	-	-	-
	3	3	3	-	-	-	-

Таблица 8

Контрольно-переводные нормативы по ОФП
для обучающихся с весом + (по возрастам)

Виды тестов	Балл	+60 кг	+70 кг	+80 кг	+90 кг			
		12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
Бег 30 м	5	5,9	5,7	5,5	5,3	5,1	4,9	4,8
	4	6,1	6,0	5,8	5,5	5,2	5,0	4,9
	3	6,4	6,2	6,0	5,8	5,5	5,2	5,0
Бег 1000 м	5	5,40	5,10	4,90	4,40	4,20	4,00	4,00
	4	5,50	5,15	5,0	4,50	4,30	4,10	4,10
	3	5,55	5,25	5,05	4,55	4,40	4,20	4,20
Прыжок в длину с места	5	150	160	180	190	200	210	215
	4	140	150	170	180	190	200	205
	3	120	130	150	160	170	180	190
Подтягивание на перекладине	5	3	4	4	5	6	7	8
	4	2	3	3	4	5	6	7
	3	1	2	2	3	4	5	6

Таблица 9

Контрольно-переводные нормативы по СФП
для обучающихся с весом + (по возрастам)

Виды тестов	Балл	Количество лет					
		13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
Забегание вокруг головы в обе стороны за 30 сек.	5	4	4	6	18	12	15
	4	3	3	5	7	10	12
	3	2	2	4	6	9	10
Броски за 30 сек. через	5	5	5	7	9	10	12

бедро	4	4	4	6	7	9	10
	3	3	3	5	6	8	9
Броски за 30 сек. через грудь	5	-	-	4	5	5	6
	4	-	-	3	4	4	5
	3	-	-	2	3	3	4

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений. Порядок проведения тестирования изложен в методической части программы.

Для обучающихся ОФП-3 в зачет идет выполнение нормативов по ОФП без учета результата. Тестовое и нормативное задание считается выполненным при улучшении показателей.

Для обучающихся ОФП-2 в зачет идут результаты только четырех тестов по ОФП, для перевода на следующий год обучения необходимо набрать по ОФП – не менее 12 баллов.

Для обучающихся ОФП-1 в зачет идут результаты четырех тестов по ОФП и трех по СФП, для перевода на следующий год обучения необходимо набрать не менее 21 балла.

Перевод обучающихся на последующий год обучения в группах ОФП осуществляется при выполнении требований контрольного тестирования по ОФП и СФП.

Содержание программы

Основными формами учебно-тренировочных занятий в группах ОФП являются: занятия, индивидуальные занятия, самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и заданию педагога, лекции и беседы, просмотр учебных видеофильмов и соревнований, участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия, занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочных сборах, медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах, смотрах, показательных выступлениях, фестивалях.

Программный материал состоит из следующих основных разделов: теоретическая, общая физическая, специальная физическая и техническая подготовка, медико-биологический контроль, воспитательная и психологическая подготовка, восстановительные мероприятия и инструкторско-судейская практика.

Цель учебных занятий заключается в усвоении нового материала. В процессе учебно-тренировочных занятий необходимо не только разучивать новый материал, но и закреплять пройденный ранее. Большое внимание следует уделять повышению общей и специальной работоспособности. Тренировочные занятия целиком посвящаются эффективности выполнения ранее изученных движений и повышению работоспособности.

Во время организации и проведения занятий следует особое внимание обратить на соблюдение мер безопасности по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями. При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными пособиями. Их лучше изготовить в виде слайдов и диапозитивов. Это позволит создать со временем хороший методический комплекс, не требующий много места для хранения.

Контрольные занятия проводятся в форме соревнований с целью проверки уровня готовности юных спортсменов. На таких занятиях принимаются зачеты по технике и физической подготовке, проводятся контрольные схватки и квалификационные соревнования на присвоения очередного разряда. Контрольные занятия позволяют оценить качество проведенной учебно-тренировочной работы, успехи и недостатки отдельных борцов в уровне психической, физической и технико-тактической подготовленности. Контрольные занятия обычно завершают изучение определенного раздела учебной программы, а также применяются для коррекции состава команды или проверки качества работы тренера.

Программа тестирования по ОФП включает упражнения для определения уровня развития следующих качеств: быстроты, выносливости, гибкости, силы - бег 30 м, 1000 м, прыжок в длину с места, наклон, отжимание (девочки), подтягивание (юноши).

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений

1) *Бег 30 м с высокого старта* (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей) тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. Критерием служит минимальное время.

2) *Прыжок в длину с места* (для оценки уровня скоростно-силовых и координационных способностей) выполняется толчком двух ног со взмахом рук от линии или края доски на покрытие, исключая жесткое приземление. Выполняется три попытки. Критерием служит максимальный результат.

3) *Наклон вперед (см)* (для оценки активной гибкости позвоночника и тазобедренных суставов). Выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью 2-х вертикально укрепленных к скамейке линеек т.о., чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая - вниз. Если кончики пальцев испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат записывается со знаком «+», если выше со знаком «-». Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения. Критерием служит лучший результат.

4) *Подтягивание на перекладине* (для оценки силы и силовой выносливости мышц верхнего плечевого пояса) выполняется из положения вис хватом сверху, руки прямые на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища. Критерием служит максимальное число подтягиваний.

5) *Бег 1000 метров* (для определения общей выносливости) Проводится на ровной местности в спортивной обуви без шипов. Тестирование проводится после предварительной разминки. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется с точностью до 0,1 с. Критерием, служит минимальное время.

6) *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа* (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц верхнего плечевого пояса, а также статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног). Туловище и ноги составляют прямую линию (т.е., не прогибаясь в поясничном отделе и в тазобедренном, коленном суставах с опорой на носках ног). Критерием служит максимальное число отжиманий.

Для оценки специальных физических качеств в учебно-тренировочных группах ОФП всех годов обучения используются различные упражнения:

- 1) Забегание вокруг головы, с; исходное положение – борцовский мост;
- 2) Перевороты из упора головой в ковер на «борцовский мост» и обратно, с;
- 3) Броски партнера через бедро.

Технико-тактическая подготовка (ТТП):

- 1) Демонстрация приемов, защит, контрприемов и комбинаций из всех классификационных групп в стойке и борьбе лежа.
- 2) Демонстрация арсенала дзюдо (приемы в стойке, партере, с партнером, без партнера, на гютах).

Тестирование проводят в соответствии с внутренним календарем соревнований МОУДО ДЮЦ «Ярославич» в установленные сроки, а также дополнительно педагогом для текущего контроля.

Тестирование проводится в два этапа:

- 1 этап - начало учебного года (сентябрь-октябрь); результаты этого тестирования являются начальными и служат для определения динамики развития физических качеств);
- 2 этап - конец учебного года (апрель-май); результаты этого тестирования являются основными и служат основанием для перевода учащегося.

Общая физическая подготовка обучающихся 7-18 лет

Основополагающую роль в подготовке дзюдоистов играет физическая подготовка. Общая физическая подготовка – процесс совершенствования физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости), направленный на всестороннее физическое развитие человека. Развитие и совершенствование общефизических качеств происходит на всех этапах учебно-тренировочного процесса.

Средства общей физической подготовки (ОФП) включают подготовительные и общеразвивающие упражнения. Подготовительные упражнения - это гимнастические упражнения без предметов для основных групп мышц и направлены на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах на расслабление мышц. Развивающие упражнения включают в себя занятия другими видами спорта, подвижные и спортивные игры. Эти упражнения применяются избирательно в течение всего годичного цикла. Наиболее большой объем средств ОФП приходится на подготовительный период. Из года в год по мере роста спортивного мастерства их доля в общем объеме тренировочных нагрузок снижается.

Для достижения высокого уровня ОФП используются:

- метод длительного воздействия («до отказа»);
- повторный метод;
- метод контрольного тестирования;
- игровой метод;
- круговой метод.

Развитие силы.

Силовые способности выражаются мышечными напряжениями, которые проявляются в динамическом и статическом режимах работы: преодолевающий, уступающий, удерживающий.

Упражнения для развития и совершенствования силы:

1. Лазание по канату.
2. Подтягивание на перекладине.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
4. Приседания на одной ноге.
5. Ходьба по лестнице и др.
6. Различные схватки, броски с падением и т.д.

Развитие выносливости.

Общая выносливость развивается посредством выполнения длительной работы с оптимальной функциональной активностью основных жизнеобеспечивающих органов и структур организма.

Упражнения для развития и совершенствования выносливости:

1. Бег с умеренной скоростью по пересеченной местности.
2. Лыжная подготовка.
3. Плавание.
4. Подвижные и спортивные игры (20-60 мин.).
5. Различные схватки.

Развитие быстроты.

Быстрота — способность выполнять движения с большой скоростью. Измеряется быстрота временем выполнения законченного действия.

Упражнения для развития и совершенствования быстроты:

1. Схватки в короткий промежуток времени.
2. Схватки с интервалом.
3. Схватки в переменном темпе.
4. Подвижные игры для развития быстроты и спортивные игры.

Развитие ловкости.

Ловкость воспитывается посредством обучения новым для ученика физическим упражнениям и решения двигательных задач, требующих постоянного изменения структуры двигательных действий.

Упражнения для развития и совершенствования ловкости:

1. Челночный бег 3 x 10 м.
2. Гимнастические и акробатические упражнения: стойки, прыжки через скакалку, перекувырки и др.
3. Подвижные игры и спортивные игры.

Развитие гибкости.

Гибкость развивается посредством выполнения упражнений на растягивание, которые могут быть динамического и статического характера.

Упражнения для развития и совершенствования гибкости:

1. Гимнастические упражнения: упражнения с амортизаторами, гимнастической палкой.
2. Упражнения, выполняемые с максимальной амплитудой (махи, выпады, наклоны, седы, выкруты, шпагаты).
3. Акробатические упражнения.

Также включаются общеразвивающие упражнения для рук и плечевого пояса (сжатие и разжимание пальцев в кулак, сведение и разведение пальцев, движения из упоров стоя, лежа с опорой на кончики пальцев).

Особенности силовой подготовки детей 7-18 лет

Проявление силы у дзюдоистов способствует преодолению сопротивления противника или противодействию ему за счет деятельности мышц. Средства развития силы у занимающихся дзюдо: подтягивание, отжимание, приседание, прыжки; с внешним отягощением - штанга, гири, гантели, набивные мячи; с отягощением-сопротивлением - амортизатор, эспандер, сопротивление партнера, сопротивление окружающей среды (вода, песок, самосопротивление), упражнения на силовых тренажерах.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка – направленный процесс воспитания физических качеств, обеспечивающих развитие тех двигательных способностей, которые наиболее необходимы для конкретного вида спорта.

В специальной физической подготовке (СФП) дзюдоистов используются упражнения:

- упражнения для развития специальной силы, специальной ловкости, специальной гибкости, специальной быстроты, специальной выносливости дзюдоиста;
- упражнения для защиты от бросков;
- упражнения для бросков;
- подготовительные упражнения для технических действий;
- упражнения специальной физической и психологической подготовки.

Требования к методике руководства физкультурной деятельностью

Обучая детей различным умениям и навыкам, приемам выполнения движений, преподаватель должен обеспечить правильный показ движения. При организации занятия следить за тем, чтобы дети самовольно не использовали снаряды и тренажеры. Не допускать нахождения детей в зале или на спортивной площадке без присмотра, следить за организованным входом и выходом детей из зала. При проведении занятия следить за правильным выбором места проведения, так, чтобы в поле зрения находились все дети.

При выполнении упражнений с предметами (палки, обручи, мячи и пр.) следить за достаточным интервалом и дистанцией между детьми. Осуществлять постоянный контроль за сохранением правильной позы и осанки детей во время занятия. Наблюдать за состоянием детей, не допускать их переутомления. В случае появления внешних признаков переутомления преподаватель предлагает ребенку отдохнуть, а затем переключиться на более спокойную деятельность. Преподаватель в обязательном порядке знакомит детей с правилами поведения на занятии и систематически контролирует их выполнение.

Особенности гигиенических условий и требований

Необходимо обеспечить благоприятные гигиенические условия в помещении группы: температура воздуха +21...+22 °С, влажность воздуха 40-60%; в гимнастическом зале и спальном комнате +19 °С (при соответствующей одежде детей). Нормальная температура воздуха поддерживается регулярным проветриванием помещения: одностороннее проветривание проводится каждый час в течение 5-10 минут в присутствии детей; сквозное проветривание - в течение 10-15 минут в отсутствие детей. Состоянию теплового комфорта организма способствует правильная одежда: два слоя одежды в группе, один слой - для занятий физической культурой.

Техника безопасности

Для организации занятий, укрепляющих здоровье дошкольников важно неукоснительно соблюдать технику безопасности и содействовать профилактике травматизма среди занимающихся.

Безопасность жизнедеятельности

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

Основные причины травматизма детей в МОУДО ДЮЦ “Ярославич” на занятиях ОФП

1. Нарушение правил организации занятий:

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

2. *Нарушения в методике преподавания:*

- форсированное обучение сложным, связанным с риском и психологическими трудностями для ребенка упражнениями без достаточной его, подготовленности;
- чрезмерная нагрузка на ребенка в ходе занятия, связанное с этим значительное утомление, приводящее к снижению концентрации внимания;
- излишнее эмоциональное возбуждение, вызванное выполнением сложных упражнений, игр, эстафет.

3. *Нарушение санитарно-гигиенических условий и формы одежды:*

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

4. *Отсутствие систематического врачебного контроля за физическим состоянием детей:*

- чрезмерность нагрузки для детей, недавно перенесших заболевания;
- отсутствие систематической (2 раза в год) диспансеризации детей;
- отсутствие сведений о хронических заболеваниях и травмах.

5. *Недооценка значения страховки и помощи:*

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

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

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

- колонны и выступы, не обитые мягким материалом; отсутствие ярких наклеек на стеклянных дверях на уровне глаз ребенка;
- свободный доступ детей к окнам, открытым для проветривания;
- отсутствие телефона в доступном месте;
- отсутствие в легкодоступном месте аптечки первой медицинской помощи.

Для соблюдения техники безопасности при изучении двигательных действий дзюдо необходимо проводить занятия на татами ТУ 9616-005-47331365-2005.

Преподавателям категорически запрещается включать в содержание занятий двигательные действия, не предусмотренные программой или повышающие риск травматизма: положения упора головой в татами, борцовского моста, перекидки из упора головой в татами на борцовский мост, забегания на борцовском мосту, стойка на голове и руках с выпрямленными ногами. В процессе занятий необходимо реализовывать важнейшую задачу по формированию навыков безопасного падения. Развитые в детском возрасте, они сохраняются всю жизнь, предохраняя человека от травм.

Список литературы.

1. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. - Киев «Олимпийская литература», 2002. - 294 с.
2. Дзюдо: примерная дополнительная образовательная (учебная) программа (для групп общей физической подготовки, спортивно-оздоровительных групп) – дополненная и исправленная /Свищев И.Д., Соловейчик С.И., Юдаев С.В., Глушкова Э.А., Ерегина С.В., Подливаев Б.А., Жердев В.Э., Кришук С.А. – М.: СпортУниверПресс.-2003.-110с.
3. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать - М.: ООО «Издательство Астрель», 2002. - 864 с.:ил.
4. Физическое воспитание: Учебник / Под ред. В.А. Головина, В.А. Маслякова, А.В.Коробова и др. - М.: Высш. Школа, 1983, - 391 с.