

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ДЗЮДО» Г. МОЗДОКА

СОГЛАСОВАНО
Протокол тренерского совета № 4
от « 16 » августа 2021г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБУ ДО ДЮСШ «Дзюдо» г.
Моздока 
А.А. Швецов
« 16 августа » 2021г.

**Дополнительная общеразвивающая программа в
области физической культуры и спорта по виду
спорта дзюдо
«Первый пояс»**

Возраст обучающихся: 5-7 лет
Срок реализации программы: 2 года

Автор-составитель:
Е.В.Трофименко, заместитель директора

г. Моздок
2021 год

Пояснительная записка

Программа составлена в соответствии с Федеральным Законом Российской Федерации от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 04.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Уставом МБУ ДО ЮСШ «Дзюдо» города Моздока. За основу взяты авторская программа по физической культуре Шляхтова А.А., Шляхтовой С.В. «Дзюдо в дошкольном образовательном учреждении» «Дзюдо в общеобразовательной школе» - Тобольск: Изд-во ТГПИ им. Д.И. Менделеева, 2006 и «Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва»/Авторы-составители: С.В. Ерёгина, И.Д. Свищёв, С.И. Соловейчик, В.А. Шишкин, Р.М. Дмитриев, Н.Л. Зорин, Д.С. Филиппов./ Национальный Союз дзюдо. – М.: Советский спорт, 2006.

Дополнительная образовательная программа по дзюдо разработана для детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста (от 5 до 7 лет) физкультурно-оздоровительных групп. Программа общеразвивающая, физкультурно-спортивной направленности, ориентирована на укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей, формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование устойчивого интереса к занятиям спортом.

В старшем дошкольном и младшем школьном возрасте элементы борьбы дзюдо изучаются только в игровой форме с постоянной сменой деятельности, комбинируя с элементами спортивных игр и эстафет с учетом возрастных и психофизиологических особенностей детей.

Актуальность программы. Актуальность программы обусловлена необходимостью привлечения детей, начиная с 5-летнего возраста к систематическим занятиям в физкультурно-оздоровительных группах, с ориентацией на дзюдо, направленных на повышение физического развития, физической подготовленности и координационных способностей на основе игровых и соревновательных методов.

Новизна программы и педагогическая целесообразность. В настоящее время предлагаемый программный материал по технике единоборства с десятилетнего возраста заметно отстает от требований современной действительности и естественных возрастных потребностей

детей. Это свидетельствует о необходимости планомерно приучать к навыкам единоборства на самых интенсивных этапах развития ребенка.

Основой всестороннего развития ребенка в первые годы жизни является физическое воспитание. Общеразвивающие занятия в возрасте от 5 до 7 лет улучшают деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, укрепляют опорно-двигательный аппарат и формируют осанку, улучшают работу вестибулярного и зрительного анализаторов, обмен веществ. Они повышают устойчивость ребенка к заболеваниям, мобилизуют защитные силы организма. Через двигательную деятельность ребенок познает мир, развиваются его психические процессы, воля, самостоятельность, социальное мышление (работа в группе). Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, тем полноценнее осуществляется его развитие.

В программу внесены изменения по направленности тренировочных нагрузок (соотношение общей физической и специальной физической подготовке).

Цель программы – содействие формированию здоровой всесторонне развитой личности, с устойчивой потребностью в физических упражнениях с самого раннего детского возраста.

Задачи:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов;
- воспитание физических способностей;
- формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков;
- обучение дополнительным физическим умениям и навыкам путем введения в занятия элементов борьбы дзюдо с 5 до 7 лет;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности;
- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культуры и начальным формам упражнений дзюдо.

Возраст детей. Программа адресована детям (мальчикам и девочкам) от 5 до 7 лет. *Условия набора детей на занятия:* принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. *Наполняемость в*

группах: оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы 12-20 человек, максимальный количественный состав группы 30 человек.

Формы и режим занятий. Форма организации занятий групповая.

Занятия с обучающимися в возрасте от 5 до 7 лет проводятся в течение 46 недель, 3 раза в неделю по 2 академических часа, (1 академический час равен 30 минут (Приложение).

После окончания обучения по данной программе обучающиеся могут продолжить обучение дальше.

Сроки реализации программы. Программа рассчитана на 2 года.

Ожидаемые результаты:

- содействие нормальному функционированию всех систем детского организма;
- укрепление здоровья, повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды;
- комплексное воспитание всех физических способностей;
- сформированность основных жизненно важных двигательных умений и навыков;
- сформированность устойчивого интереса к занятиям физической культуры и занятиям дзюдо, овладение начальными формами упражнений дзюдо;
- воспитание морально-волевых качеств;
- содействие умственному, нравственному, эстетическому и трудовому воспитанию.

Критерии и способы определения результативности. Методы отслеживания результативности включают педагогическое наблюдение, педагогический анализ результатов выполнения нормативных заданий.

Формы контроля результативности включают три этапа: *предварительный контроль* с целью объективной проверки первоначального уровня физического развития ребенка, готовность к усвоению нового материала; *текущий контроль* позволяет определить результативность обучения и оперативного управления образовательным процессом; *итоговый контроль* необходим для выявления конечных результатов работы по теме, разделу учебной программы за весь год. Он проводится в виде выполнения детьми контрольных упражнений (тестов), результаты которых позволяют оценить не только количественные, но качественные показатели.

Глава 1 Особенности физического и психического развития детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста

1.1 Возрастные особенности психического и физического развития детей от 5 до 6 лет

Дети шестого года жизни уже могут распределять роли до начала игры и строят свое поведение, придерживаясь роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей и по содержанию, и интонационно взятой роли. Речь, сопровождающая реальные отношения детей, отличается от ролевой речи. Дети начинают осваивать социальные отношения и понимать подчиненность позиций в различных видах деятельности взрослых, одни роли становятся для них более привлекательными, чем другие. При распределении ролей могут возникать конфликты, связанные с субординацией ролевого поведения. Наблюдается организация игрового пространства, в котором выделяются смысловой «центр» и «периферия». Действия детей в играх становятся разнообразными.

Развивается изобразительная деятельность детей. Это возраст наиболее активного рисования. В течение года дети способны создать до двух тысяч рисунков. Рисунки могут быть самыми разными по содержанию: это и жизненные впечатления детей, и воображаемые ситуации, и иллюстрации к фильмам и книгам. Обычно рисунки представляют собой схематичные изображения различных объектов, но могут отличаться оригинальностью композиционного решения, передавать статичные и динамичные отношения. Рисунки приобретают сюжетный характер. Достаточно часто встречаются многократно повторяющиеся сюжеты с небольшими или, напротив, существенными изменениями. Изображение человека становится более детализированным и пропорциональным. По рисунку можно судить о половой принадлежности и эмоциональном состоянии изображенного человека.

Конструирование характеризуется умением анализировать условия, в которых протекает эта деятельность. Дети используют и называют различные детали деревянного конструктора. Могут заменить детали постройки в зависимости от имеющегося материала. Овладевают обобщенным способом обследования образца. Способны выделять основные части предполагаемой постройки. Конструктивная деятельность может осуществляться на основе схемы, по замыслу и по условиям. Появляется конструирование в ходе совместной деятельности. Дети могут конструировать из бумаги, складывая ее в несколько раз (два, четыре, шесть сгибаний), из природного материала. Они осваивают два способа конструирования: 1) от природного материала к художественному образу (в этом случае ребенок «достраивает» природный

материал до целостного образа, дополняя его различными деталями); 2) от художественного образа к природному материалу (в этом случае ребенок подбирает необходимый материал для того, чтобы воплотить образ).

Продолжает совершенствоваться восприятие цвета, формы и величины, строения предметов; представления детей систематизируются. Дети называют не только основные цвета и их оттенки, но и промежуточные цветовые оттенки; форму прямоугольников, овалов, треугольников. Воспринимают величину объектов, легко выстраивают в ряд – по возрастанию или убыванию – до десяти различных предметов.

Однако дети могут испытывать трудности при анализе пространственного положения объектов, если сталкиваются с несоответствием формы и их пространственного расположения. Вспомним феномен Ж. Пиаже о длине извилистой и прямой дорожек. Если расстояние (измеряемое по прямой) между начальной и конечной точками более длинной извилистой дорожки меньше расстояния между начальной и конечной точками прямой дорожки, то прямая дорожка (которая объективно короче извилистой) будет восприниматься детьми как более длинная. Это свидетельствует о том, что в различных ситуациях восприятие представляет для дошкольников известные сложности, особенно если они должны одновременно учитывать несколько различных и при этом противоположных признаков.

Продолжает развиваться образное мышление. Дети способны не только решить задачу в наглядном плане, но и совершить преобразования объекта, указать в какой последовательности объекты вступят во взаимодействие и т.д. Однако подобные решения окажутся правильными только в том случае, если дети будут применять адекватные мыслительные средства. Среди них можно выделить схематизированные представления, которые возникают в процессе наглядного моделирования; комплексные представления, отражающие представления детей о системе признаков, которыми могут обладать объекты, а также представления, отражающие стадии преобразования различных объектов и явлений (представления о цикличности изменений: представления о смене времен года, дня и ночи, об увеличении и уменьшении объектов в результате различных воздействий, представления о развитии и т.д.). Кроме того, продолжают совершенствоваться обобщения, что является основой словесно-логического мышления. Ж. Пиаже показал, что в дошкольном возрасте у детей еще отсутствуют представления о классах объектов. Объекты группируются по признакам, которые могут изменяться, однако начинают формироваться операции логического сложения и умножения классов. Так, например,

старшие дошкольники при группировании объектов могут учитывать два признака. В качестве примера можно привести задание: детям предлагается выбрать самый непохожий объект из группы, в которую входят два круга (большой и малый) и два квадрата (большой и малый). При этом круги и квадраты различаются по цвету. Если показать на какую-либо из фигур и попросить ребенка назвать самую непохожую на нее фигуру, можно убедиться: он способен учесть два признака, то есть выполнить логическое умножение. Как показали исследования отечественных психологов, дети старшего дошкольного возраста способны рассуждать и давать адекватные причинные объяснения, если анализируемые отношения не выходят за пределы их наглядного опыта.

Развитие воображения в этом возрасте позволяет детям сочинять достаточно оригинальные и последовательно разворачивающиеся истории. Воображение будет активно развиваться лишь при условии проведения специальной работы по его активизации.

Продолжают развиваться устойчивость, распределение, переключаемость внимания. Наблюдается переход от непроизвольного к произвольному вниманию.

Продолжает совершенствоваться речь, в том числе ее звуковая сторона. Дети могут правильно воспроизводить шипящие, свистящие и сонорные звуки. Развиваются фонематический слух, интонационная выразительность речи при чтении стихов в сюжетно-ролевой игре и в повседневной жизни. Совершенствуется грамматический строй речи. Дети используют практически все части речи, активно занимаются словотворчеством. Богаче становится лексика: активно используются синонимы и антонимы. Развивается связная речь, дети могут пересказывать, рассказывать по картинке, передавать не только главное, но и детали.

Достижения этого возраста характеризуются распределением ролей в игровой деятельности; структурированием игрового пространства; дальнейшим развитием изобразительной деятельности, отличающейся высокой продуктивностью; применением в конструировании обобщенного способа обследования образца. Восприятие характеризуется анализом сложных форм объектов; развитие мышления сопровождается освоением мыслительных средств (схематизированные представления, комплексные представления, представления о цикличности изменений); развиваются умение обобщать, причинное мышление, воображение, произвольное внимание, речь, образ Я.

Физическое развитие мальчиков от 5 до 6 лет

Возраст	3%	10%	25%	50%	75%	90%	97%
Рост							
5 лет	98, 9	101,5	104,4	108,3	12, 0	114,5	117,0
5,5 лет	101, 8	104,7	107,8	111,5	115, 1	118,0	120,6
6 лет	105, 0	107,7	110,9	115,0	118, 7	121,1	123,8
Масса							
5 лет	14, 8	15,7	16,8	18,3	20, 0	21,7	23,4
5,5 лет	15, 5	16,6	17,7	19,3	21, 3	23,2	24,9
6 лет	16, 3	17,5	18,8	20,4	22, 6	24,7	26,7
Окружность груди							
5 лет	51, 3	52,8	54,0	55,6	58, 0	60,0	62,6
5,5 лет	52, 2	53,5	55,0	56,6	59, 1	61,3	63,7
6 лет	53, 0	54,4	56,0	57,7	60, 2	62,5	65,1
Окружность головы							
5 лет	48, 4	49,2	49,8	50,8	51, 7	52,4	53,2
6 лет	48, 8	49,6	50,3	51,2	52, 0	52,8	53,6

Физическое развитие девочек от 5 до 6 лет

Возраст	3%	10%	25%	50%	75%	90%	97%
Рост							
5 лет	99, 9	102,5	104,7	107,5	110,7	113, 6	116,7
5,5 лет	102, 5	105,2	108,0	110,8	114,3	117, 0	120,0
6 лет	105, 3	108,0	110,9	114,1	118,0	120, 6	124,0
Масса							
5 лет	14, 7	15,7	16, 6	18,1	19,7	21, 6	23,2
5,5 лет	15, 5	16,6	17, 7	19,3	21,1	23, 1	25,1
6 лет	16, 3	17,4	18, 7	20,4	22,5	24, 8	27,1
Окружность груди							
5 лет	50, 4	51,6	53, 0	54,8	56,8	58, 8	61,0
5,5 лет	50, 8	52,4	53, 8	55,7	57,8	60, 0	62,2
6 лет	51,	53,0	54	56,6	58,8	61,	63,6

	5		,7			2	
Окружность головы							
5 лет	48, 4	49,2	49 ,8	50,78	51,7	52, 4	53,2
6 лет	48, 8	49,6	50 ,3	51,2	52,0	52, 8	53,6

1.2 Возрастные особенности психического и физического развития детей от 6 до 7 лет

В сюжетно-ролевых играх дети седьмого года жизни начинают осваивать сложные взаимодействия людей, отражающие характерные значимые жизненные ситуации, например, свадьбу, рождение ребенка, болезнь, трудоустройство и т.д.

Игровые действия становятся более сложными, обретают особый смысл, который не всегда открывается взрослому. Игровое пространство усложняется. В нем может быть несколько центров, каждый из которых поддерживает свою сюжетную линию. При этом дети способны отслеживать

поведение партнеров по всему игровому пространству и менять свое поведение в зависимости от места в нем. Так, ребенок уже обращается к продавцу не просто как покупатель, а как покупатель-мама или покупатель-шофер и т.п. Исполнение роли акцентируется не только самой ролью, но и тем, в какой части игрового пространства эта роль воспроизводится. Например, исполняя роль водителя автобуса, ребенок командует пассажирами и подчиняется инспектору ГИБДД. Если логика игры требует появления новой роли, то ребенок может по ходу игры взять на себя новую роль, сохранив при этом роль, взятую ранее. Дети могут комментировать исполнение роли тем или иным участником игры.

Образы из окружающей жизни и литературных произведений, передаваемые детьми в изобразительной деятельности, становятся сложнее. Рисунки приобретают более детализированный характер, обогащается их цветовая гамма. Более явными становятся различия между рисунками мальчиков и девочек. Мальчики охотно изображают технику, космос, военные действия и т.п. Девочки обычно рисуют женские образы: принцесс, балерин, моделей и т.д. Часто встречаются и бытовые сюжеты: мама и дочка, комната и т.д. При правильном педагогическом подходе у детей формируются художественно-творческие способности в изобразительной деятельности.

Изображение человека становится еще более детализированным и пропорциональным. Появляются пальцы на руках, глаза, рот, нос, брови, подбородок. Одежда может быть украшена различными деталями. Дети этого возраста в значительной степени освоили конструирование из строительного материала. Они свободно владеют обобщенными способами анализа как изображений, так и построек; не только анализируют основные конструктивные особенности различных деталей, но и определяют их форму на основе сходства со знакомыми им объемными предметами. Свободные постройки становятся симметричными и пропорциональными, их строительство осуществляется на основе зрительной ориентировки. Дети быстро и правильно подбирают необходимый материал. Они достаточно точно представляют себе последовательность, в которой будет осуществляться постройка, и материал, который понадобится для ее выполнения; способны выполнять различные по степени сложности постройки как по собственному замыслу, так и по условиям.

В этом возрасте дети уже могут освоить сложные формы сложения из листа бумаги и придумывать собственные, но этому их нужно специально обучать. Данный вид деятельности не просто доступен детям - он важен для углубления их пространственных представлений.

Усложняется конструирование из природного материала. Детям уже доступны целостные композиции по предварительному замыслу, которые могут передавать сложные отношения, включать фигуры людей и животных в различных условиях.

У детей продолжает развиваться восприятие, однако они не всегда могут одновременно учитывать несколько различных признаков. Развивается образное мышление, однако воспроизведение метрических отношений затруднено. Это легко проверить, предложив детям воспроизвести на листе бумаги образец, на котором нарисованы девять точек, расположенных не на одной прямой. Как правило, дети не воспроизводят метрические отношения между точками: при наложении рисунков друг на друга точки детского рисунка не совпадают с точками образца.

Продолжают развиваться навыки обобщения и рассуждения, но они в значительной степени еще ограничиваются наглядными признаками ситуации.

Продолжает развиваться воображение, однако часто приходится констатировать снижение развития воображения в этом возрасте в сравнении со старшей группой. Это можно объяснить различными влияниями, в том числе и средств массовой информации, приводящими к стереотипности детских образов.

Продолжает развиваться внимание.

У детей продолжает развиваться речь: ее звуковая сторона, грамматический строй, лексика. Развивается связная речь. В высказываниях детей отражаются как расширяющийся словарь, так и характер обобщений, формирующихся в этом возрасте. Дети начинают активно употреблять обобщающие существительные, синонимы, антонимы, прилагательные и т.д. В результате правильно организованной образовательной работы у детей развивается диалогическая и некоторые виды монологической речи. В подготовительной к школе группе завершается дошкольный возраст. Его основные достижения связаны с освоением мира вещей как предметов человеческой культуры; дети осваивают формы позитивного общения с людьми; развивается половая идентификация, формируется позиция школьника.

К концу дошкольного возраста ребенок обладает высоким уровнем познавательного и личностного развития, что позволяет ему в дальнейшем успешно учиться в школе.

Физическое развитие мальчиков от 6 до 7 лет

Возраст	3%	10%	25%	50%	75%	90%	97%
Рост							
6 лет	105,0	117,7	110,9	115,0	118,7	121,1	123,8
6,5 лет	108,0	110,8	113,8	118,2	121,8	124,6	127,2
7 лет	111,0	113,6	116,8	121,2	125,0	128,0	130,6
Масса							
6 лет	16,3	17,5	18,8	20,4	22,6	24,7	26,7
6,5 лет	17,2	18,6	19,9	21,6	23,9	26,3	28,8
7 лет	18,0	19,5	21,0	22,9	25,4	28,0	30,8
Окружность груди							
6 лет	53,0	54,4	56,0	57,7	60,2	62,5	65,1
6,5 лет	53,8	55,2	57,0	58,8	61,3	63,8	66,4
7 лет	54,6	56,2	57,9	59,8	62,3	65,1	67,9
Окружность головы							
6 лет	48,8	49,6	50,3	51,2	52,0	52,8	53,6
7 лет	49,1	49,9	50,6	51,5	52,5	53,1	53,9

Физическое развитие девочек от 6 до 7 лет

Возраст	3%	10%	25%	50%	75%	90%	97%
Рост							
6 лет	105,3	108,0	110,9	114,1	118,0	120,6	124,0
6,5 лет	108,1	110,5	114,0	117,6	121,3	124,2	127,5
7 лет	111,1	113,6	116,9	120,8	124,8	128,0	131,3
Масса							
6 лет	16,3	17,4	18,7	20,4	22,5	24,8	27,1
6,5 лет	17,1	18,3	19,7	21,5	23,8	26,5	29,3
7 лет	17,9	19,4	20,6	22,7	25,3	28,3	31,6
Окружность груди							
6 лет	51,5	53,0	54,7	56,6	58,8	61,2	63,6
6,5 лет	52,3	53,8	55,5	57,5	59,8	62,4	64,7
7 лет	53,2	54,6	56,4	58,4	61,	63,	66,5

					0	8	
Окружность головы							
6 лет	48,8	49,6	50,3	51,2	52, 0	52, 8	53,6
7 лет	49,1	49,9	50,6	51,5	52, 5	53, 1	53,9

Глава 2 Содержание программы

2.1 Теоретическая подготовка имеет важное значение в подготовке детей в возрасте от 5 до 7 лет. Главная её задача состоит в том, чтобы научить детей осмысливать занятия с элементами борьбы дзюдо. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед непосредственно во время занятий. Она органически связана с физической подготовкой как элемент практических знаний.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов в дзюдо, когда в группе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера-преподавателя. Необходимо воспитывать уважительное отношение к товарищам по дзюдо, к тренеру – преподавателю.

Необходимо ознакомить детей с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном зале. Знакомство детей с особенностями спортивного единоборства проводятся непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание заниматься дзюдо.

Постоянно проводится работа по гигиеническому уходу за телом, за одеждой, за кимоно, рассказывается о значении закаливающих процедур и видах закаливания. Детям рассказывается о поведении на тренировках, на улице и в быту. В работе с детьми старшего дошкольного и младшего школьного возраста устанавливается определённая тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснения, одобрения, внушения, игрового подхода. Методы смешанного воздействия включают поощрение. В водной части занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части – методы развития внимания, волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические

функции, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки зависит от психических особенностей ребенка.

2.2 Основы обучения, воспитания и развития детей в возрасте от 5 до 7 лет в процессе занятий физическими упражнениями

Все занятия проводятся в специализированном зале, осуществляются босиком и в дзюдоги.

2.2.1 Обучение детей в возрасте от 5 до 7 лет движениям в разделе «Гимнастика»

Гимнастика – это система специально подобранных физических упражнений, разносторонне воздействующих на организм человека и направленных на достижение его гармонического развития.

В системе физического воспитания гимнастика является обязательным компонентом базового физического воспитания. В физическом воспитании дошкольников 5-7 лет к разделу «Гимнастика» относятся:

- основные движения;
- общеразвивающие упражнения;
- строевые упражнения;
- ритмическая гимнастика;
- упражнения в равновесии.

Основные движения составляют главное содержание раздела гимнастики и включают: ходьбу, бег, прыжки, метания, лазанье.

Ходьба

Это локомоторный циклический вид движения. Самый распространенный и естественный способ передвижения. В программу включаются следующие виды ходьбы:

Дети от 5 до 6 лет: ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением различных заданий тренера-преподавателя;

Дети от 6 до 7 лет: ходьба обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, гимнастическим шагом, перекатом с пятки на носок; ходьба в полуприсяде. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге. Ходьба в разных направлениях: по кругу, по прямой с поворотами, змейкой, врасыпную. Ходьба в сочетании с другими видами движений.

Бег

Бег, как и ходьба, относится к естественным циклическим видам локомоций. Его выполнение требует большей интенсивности в сравнении с

ходьбой. Становление локомоторики бега начинается с 16-18-месячного возраста на основе ходьбы.

Детям от 5 до 6 лет доступны следующие виды бега: бег обычный, на носках, с высоким подводом колена (бедра), мелким и шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе на 80-120 м (2-3 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно за 5-5,5 секунды (к концу года 30 м за 7,5-8,5 секунды). Бег по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки;

Детям от 6 до 7 лет: бег обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом. Бег в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий. Бег со скакалкой, с мячом, по доске, бревну, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа. Непрерывный бег в течение 2-3 минут. Бег со средней скоростью на 80-120 м (2-4 раза) в чередовании с ходьбой; челночный бег 3-5 раз по 10 м. Бег на скорость: 30 м примерно за 6,5-7,5 секунды к концу года.

Прыжки

Они относятся к скоростно-силовым видам движений и способствуют развитию мышц ног и туловища. Нужно отметить, что даже незначительное нарушение последовательности перехода обучения от простых к сложным прыжкам может привести к отрицательным последствиям – травмам, болевым ощущениям, закреплению неправильных движений.

Дети 5-6-летнего возраста могут выполнять следующие виды прыжков: прыжки на двух ногах на месте (по 30-40 прыжков 2-3 раза) в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, одна нога вперед-другая назад), продвигаясь вперед (на расстояние 3-4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и, продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком через 5-6 предметов - поочередно через каждый (высота 15-20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой 20 см, прыжки с высоты 30 см на обозначенное место, прыжки в длину с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с разбега (30-40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

Дети от 6 до 7 лет: прыжки на двух ногах: на месте (разными способами) по 30 прыжков 3-4 раза в чередовании с ходьбой, с поворотом кругом, продвигаясь вперед на 5-6 м, с зажатым между ног мешочком с

песком. Прыжки через 6-8 набивных мячей последовательно через каждый; на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением. Прыжки вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высота до 40 см). Прыжки с высоты 40 см, в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, доставая предмет, подвешенный на 25-30 см выше поднятой руки ребёнка, с разбега (не менее 50 см). Прыжки через короткую скакалку разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами, прыжки через большой обруч (как через скакалку). Подпрыгивание на двух ногах, стоя на скамейке, продвигаясь вперед; прыжки на двух ногах с продвижением вперед по наклонной поверхности.

Метания (катание, бросание, ловля)

Эти движения основаны на действиях с предметами и способствуют развитию координационных способностей, глазомера, укрепляют мышцы ног, туловища и мышц рук.

Упражнения для детей **от 5 до 6 лет**: бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не менее 4-6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м), прокатывание набивных мячей (вес 1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5-9 м), в горизонтальную и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3-4 м;

для детей **от 6 до 7 лет**: перебрасывание мяча друг другу снизу, из-за головы (расстояние 3-4 м), из положения сидя ноги скрестно; через сетку. Бросание мяча вверх, о землю, ловля его двумя руками (не менее 20 раз одной рукой), с хлопками, поворотами. Отбивание мяча правой и левой рукой поочередно на месте и в движении. Ведение мяча в разных направлениях. Перебрасывание набивных мячей. Метание на дальность (6-12 м) левой и правой рукой. Метание в цель из разных положений (стоя, стоя на коленях, сидя), метание в горизонтальную и вертикальную цель (с расстояния 4-5 м), метание в движущуюся цель.

Лазанье, ползанье

Упражнения в лазанье сочетают большую группу движений детей, которые очень полезны для укрепления мышц туловища, плечевого пояса, рук, развивают гибкость позвоночника.

Дети от 5 до 6 лет: ползание на четвереньках змейкой между предметами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия; ползание на четвереньках (расстояние 3-4 м), толкая головой мяч; ползание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов подряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой, пролезание между рейками.

Дети от 6 до 7 лет: ползание на четвереньках по гимнастической скамейке, бревну; ползание на животе и спине по гимнастической скамейке, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами. Пролезание в обруч разными способами; подлезание под дугу, гимнастическую скамейку несколькими способами подряд (высота 35-50 см).

Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа, сохранением координации движений, использованием перекрестного и одноименного движения рук и ног, перелезанием с пролета на пролет по диагонали.

Упражнения в равновесии

Равновесие является разновидностью проявления общих координационных способностей и очень важно для любой деятельности ребенка (при игре, выполнении физических упражнений, перемещениях в пространстве). Способность к равновесию связана с состоянием вестибулярного анализатора, а также двигательным опытом. Упражнения в равновесии делятся на статические и динамические. Упражнения играют большую роль в формировании правильной осанки ребенка, а также способствуют воспитанию смелости, решительности, уверенности в своих силах.

Дети от 5 до 6 лет: ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, веревке (диаметр 1,5-3 см), по наклонной доске прямо и боком, на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (приставным шагом) с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз на носках, боком приставным шагом. Кружение парами, держась за руки.

Дети от 6 до 7 лет: ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; с набивным мешочком на спине; приседая на одной ноге и пронося другую махом вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу и делая под ней хлопок; с остановкой посередине и перешагиванием (палки, веревки), с приседанием и поворотом кругом, с перепрыгиванием через ленточку. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки, по веревке

(диаметр 1,5-3 см) прямо и боком. Кружение с закрытыми глазами (с остановкой и выполнением различных фигур).

Общеразвивающие упражнения

Этот вид упражнений включает специально разработанные движения для рук, ног, туловища, шеи и других частей тела, которые выполняются из различных исходных положений, с разной амплитудой, темпом и т.п. Прежде всего он формирует культуру движений, развивает физические качества, стимулирует работу функциональных систем, нервно-мышечного аппарата для выполнения более сложных движений. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) строго дозируются. Большинство упражнений просты по структуре и могут выполняться отдельно.

Дети от 5 до 6 лет

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед - вверх; поднимать руки вверх - назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения, лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться); подтягиваться на руках на гимнастической скамейке.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх).

Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной ноге, руки на поясе.

Дети от 6 до 7 лет

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки), вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх - в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги одновременно, стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя, ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямленной ноги (мак вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед - назад,

держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посередине и поворачивать ее на полу.

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках, на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге, и т. п.

Строевые упражнения

Это типичные коллективные действия детей. Они развивают умение ориентироваться в пространстве по отношению к себе, предметам, умение ориентироваться в пространстве своего тела, знать левую и праву стороны, способствуют формированию правильной осанки, помогают тренеру-преподавателю более эффективно организовать детей на занятии, воспитывают дисциплину.

Каждое занятие начинается с этой группы упражнений:

дети от 5 до 6 лет: построение в колонну по одному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне - на вытянутые руки вперед, в шеренге - на вытянутые руки в стороны. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

Дети от 6 до 7 лет: построение (самостоятельно) в колонну по одному, в круг, шеренгу. Перестроение в колонну по двое, по трое, по четыре на ходу, из одного круга в несколько (2-3). Расчет на первый - второй и перестроение из одной шеренги в две; равнение в колонне, шеренге, круг размыкание и смыкание приставным шагом; повороты направо, налево, кругом.

Ритмическая гимнастика

Выполнение знакомых, разученных ранее упражнений, цикличных движений под музыку.

Красивое, грациозное выполнение знакомых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений с музыкальным произведением.

2.2.2 Обучение детей в возрасте от 5 до 7 лет подвижным играм

Подвижные игры – это сознательная двигательная деятельность детей, направленная на решение двигательных задач и выполнение игровых правил. Важнейшей особенностью игры является большая свобода действий, меньшая регламентация движений, чем это принято на физкультурных занятиях.

В теории и методике физического воспитания игра рассматривается как средство и как метод. Она рассматривается как метод, поскольку в процессе игры совершенствуются двигательные умения, навыки и физические способности детей. Грамотный подбор различных подвижных игр позволяет

развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности.

В теории и методике физического воспитания игры разделяются:

- на простые, которые делятся на сюжетные и бессюжетные игры, для сюжетных игр характерны роли, которые выполняют дети;
- сложные, в сложных играх отмечается сложная техника взаимодействия игроков, сложные правила и т.п.

Дети от 5 до 6 лет: учить самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, доводить их до конца, проявляя инициативу и творчество.

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах. Учить спортивным играм и упражнениям.

Дети от 6 до 7 лет: учить детей использовать в самостоятельной деятельности разнообразные по содержанию подвижные игры (в том числе игры с элементами ее соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей; придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

2.2.3 Обучение детей в возрасте от 5 до 7 лет акробатическим упражнениям

Дети от 5 до 6 лет: совершенствовать вращательные движения вокруг своей оси, перекаты от копчика к затылку, из исходного положения лежа на спине: стоять в гимнастическом мосту (до 20 сек.). Осваивать стойку на руках с поддержкой ногами о стену.

Разучивать кувырок вперед. Особое внимание обращать на недопустимость при отталкивании ногами упираться головой в татами. В этом возрасте шейные позвонки крайне нестабильны и неправильные кувырки могут привести к травме.

Разучивать стойку и передвижение на одной ноге; передвижение в парах на руках, партнер держит за ноги; прыжки в парах друг через друга (чехарда).

Продолжать работу на развитие гибкости. Продольный и поперечный шпагаты, наклоны вперед, сидя на полу, ноги не сгибать; наклоны, стоя на двух ногах, колени не сгибать; осуществлять перекаты на животе вперед назад, взявшись за ноги руками (лодочка); из исходного положения лежа на

спине: поднимание верхних и нижних конечностей, одновременно, оставаясь лишь на ягодицах (книжка).

Разучивание кувырка назад (при медицинских показаниях через плечо, либо не разучивать). Особое внимание обращать на правильность постановки ладоней на татами возле ушей и в последней фазе кувырка на постановку ног на татами (не колени, а носки ног).

Разучивание «колеса», «рандата», разгиб махом ног.

Разучивание кувырка вперед через левое и правое плечо.

Разучивание самостраховки с кувырком вперед через левое и правое плечо.

Разучивание забегание ногами вокруг своей оси с упором головой о татами (руки с места не отрывать) три раза в каждую сторону.

Разучивание упражнения «маятник» (переход махом из переднего борцовского мостика в задний и обратно) (3 раза без остановки).

Разучивание упражнения «березка».

Дети от 6 до 7 лет: продолжать совершенствовать изученные ранее акробатические упражнения.

Разучивать кувырок вперед – назад. Обратить внимание на правильность выполнения каждого кувырка отдельно и в целом.

Развивать гибкость детей. Совершенствовать стойку на руках, пытаясь сделать несколько шагов.

2.2.4 Обучение детей в возрасте от 5 до 7 лет элементам борьбы дзюдо

Обучение детей в возрасте 5-6 лет элементам борьбы дзюдо

Технические действия в стойке (НАГЭ-ВАДЗА)

Стойки (ШИСЭЙ): фронтальная, правосторонняя, левосторонняя изучается в облегченной игровой форме.

Передвижения (ШИНТАЙ). В игровой форме повторяют за тренером-преподавателем манеру передвигаться по татами, не отрывая пятки и носки, немного согнув расслабленные колени, внимательно контролируя осанку (не сгибаясь, спина только прямая), руки не висят вдоль тела, кисти на уровне глаз, кулак не сжимать; по прямой попеременным шагом и подшагиванием, по кругу и с поворотами.

В этом возрасте у детей более развита зрительная память, а логическое мышление еще не позволяет понять все объяснения педагога, поэтому очень важно, чтобы тренер показывал технически правильное передвижение, да и

все технические действия, поскольку дети в точности копируют манеру всех движений своего наставника, даже интонацию голоса.

Техника страховки (падения) - УКЭМИ

Исходное положение, сидя на татами, ноги в стороны, спина прямая, упасть на бок и выполнить интенсивный хлопок ладонью прямой руки о татами, голова не должна коснуться татами, оставаясь в вертикальном положении.

Исходное положение, лежа на боку, ноги не скрещены в стороны, голова вертикально, выполняется многократное хлопанье ладонью прямой руки о татами (8-10 раз на каждом боку).

Исходное положение, лежа на спине, подбородок прижат к груди, колени прижаты к груди, руки перед грудью, выполняются хлопки о татами ладонями выпрямленных рук (8-10 раз).

Специально-подготовительные упражнения для овладения техникой ноги (АШИ-ВАДЗА)

Игра “Метёлка”. На татами кладутся кусочки бумаги, дети по заданию (в составе команд, либо индивидуально и т.д.) должны “подмести” стопой весь мусор на другой край татами. При этом следить за осанкой и чтобы ногу дети не сгибали в колене. Формируется навык, который пригодится в дальнейшем для овладения техникой подсечек.

Игра “Футбол”. Детям дается немного приспущеный волейбольный мяч (чтобы не травмировать пальцы ног) и дети играют в футбол по упрощенным правилам.

Игра “Петухи”. Дети становятся на одну ногу, руки за спину и сбивают друг друга.

Игра “Ляпы ногами”. Дети прямой ногой, передней частью стопы должны задеть ногу противника не выше колена.

Из исходного положения нога вытянута вперед с опорой на большой палец, очертить круг вокруг себя.

Специально-подготовительные упражнения для овладения техники рук и плеч (ТЭ-ВАДЗА)

Игра “Ляпы руками”. Дети работают в парах, руки не опускаются вдоль тела, кисти напротив глаз, должны задеть плечо противника и не дать задеть себя.

Игра “Перетягивание”. Дети становятся в пары по заданию тренера-преподавателя в определенную стойку и берут определенный захват. По команде **ХАДЖИМЭ** тянут друг друга до края татами.

Игра “Толкание”. Дети в парах по заданию тренера становятся в определенную стойку и берут определенный захват. По команде **ХАДЖИМЭ** выталкивают друг друга на край татами.

Специально-подготовительные упражнения для овладения техникой таза (КОШИ-ВАДЗА)

Из исходного положения в парах спина к спине дети по команде **ХАДЖИМЭ** должны, не наклоняясь движением таза, отталкивать противника от себя за определенный тренером рубеж.

Специально-подготовительные упражнения для овладения техникой жертвоположения на спину (МАСУТЭМИ-ВАДЗА)

Исходное положение, лежа на спине, подбородок прижат к груди, одна нога согнута в колене, стопа упирается в татами; вторая нога выпрямлена и лежит на татами. По команде тренера дети прямой ногой должны коснуться татами за головой и вернуться в исходное положение, не согнув ногу. Тоже самое выполняется двумя ногами одновременно.

Специально-подготовительные упражнения для овладения техникой жертвоположения на бок (ЙОКОСУТЭМИ-ВАДЗА)

Из исходного положения упор на одном колене, спина прямая, вторая нога вытянута вперед с упором на пятку. По команде тренера нужно упасть на бок в сторону выпрямленной ноги.

Технические действия в партере (НЕ-ВАДЗА)

Специально-подготовительные упражнения для овладения техникой удерживающих захватов (ОСАЭКОМИ-ВАДЗА)

Исходное положение, сидя в парах лицом друг к другу (**СЭЙДЗА**), по команде тренера **ХАДЖИМЭ** дети должны накрыть противника и без сопротивления прижать к татами (кто быстрее).

Исходное положение, лежа на спине в парах, пятки к пяткам, по команде тренера накрыть противника (без сопротивления, кто быстрее).

Из исходного положения, лежа на спине, подбородок прижат к груди, отталкиваясь ногами, добраться до противоположного края татами, руки на груди (эстафета).

Из исходного положения, лежа на спине, руки вытянуты за головой, ноги вместе, сделать четыре переворота вокруг своей оси со спины на живот (эстафета).

Специально-подготовительные упражнения для овладения техникой болевых захватов (КОНСЭЦУ-ВАДЗА)

Исходное положение **УКЭ** на животе, **ТОРИ** верхом на его спине, заправить пятки под противника и прижаться к нему грудью, обхватив руками.

Игра “Салки на коленях”. Дети становятся на колени и, не задевая руками татами, убегают от ведущего. Тот, кого засалили, становится на четвереньки. Чтобы его спасти, нужно проползти под его животом. Тот

участник, который задел руками татами, тоже считается “засаленным” и стоит на четвереньках (в партнере), ожидая, когда его спасут.

Все задания на тренировке выполняются только в игровой форме. Длительность каждого задания не превышает 5-7 мин. Крайне важно тренеру показывать задание технически правильно на каждом занятии.

На данном этапе осуществляется обучение простейшим вариантам борьбы в партнере со сменой противника; простейшим вариантам борьбы в стойке, без применения ног и корпуса – одними руками.

Разучивание удерживающих захватов в партнере: удерживание сбоку с захватом руки и головы (**КЭСА-ГАТАМЭ**) и удерживание поперек с захватом головы и туловища между ног (**ЁКО-ШИХО-ГАТАМЭ**) и освобождение от удержания способом «маятник» и выкручивание из-под противника.

В стойке продолжать совершенствовать технику «тяни-толкай» и разучивание простейших вариантов борьбы за захват (атака и оборона). Даётся тактическая игра «Захват».

Дети в паре берут, по заданию тренера-преподавателя, один из видов захвата (рукав-отворот, левый или правый) и за одну минуту **ТОРИ** должен сорвать захват и обороняться, правильно передвигаясь (не скрещивать ноги, не подпрыгивать, не отрывать пятки и носки от татами), не опускать руки и не сгибаться (осанка прямая, стойка прямая) на ограниченном пространстве, для отработки навыков передвижения по татами и поворотов на татами. **УКЭ**, в свою очередь, должен забрать определенный заданием захват и заставить противника двигаться за собой.

Примеры игр

С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «и щука», «Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место», «Затейники», «Бездомный заяц».

С прыжками. «Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удочка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

С лазаньем и ползанием. «Кто скорее доберется до флагка?», «Медведь и

пчелы», «Пожарные на ученье».

С метанием. «Охотники и зайцы», «Брось флагок», «Попади в обруч», «Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

Эстафеты. «Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «Забрось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к флагжку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

Народные игры. «Гори, гори ясно!» и др.

Футбол.

Рэгби на коленях.

«Пока я считаю до трёх».

Обучение детей в возрасте от 6 до 7 лет элементам борьбы дзюдо

Совершенствовать накопленный багаж навыков в предыдущие годы. Добиваться естественности в движениях, грациозности и скорости.

Технические действия в стойке (НАГЭ – ВАДЗА)

ШИНТАЙ - передвижения

- **АЮМИ – АШИ** – передвижения обычным шагом
- **ЦУГИ – АШИ** – передвижения приставным шагом
 - вперёд – назад
 - влево – вправо
 - по диагонали

ТАЙ – САБАКИ - повороты

- на 90° шагом вперёд
- на 90° шагом назад
- на 180° скрестным шагом (одна вперёд, другая назад по диагонали)
- на 180° скрестным шагом (одна назад, другая вперёд по диагонали)
- на 180° круговым шагом вперёд
- на 180° круговым шагом назад

КУМИКАТА - захваты

Основной захват рукав - отворот

УКЭМИ - падения:

- **ЕКО (СОКУХО)** – УКЭМИ - на бок
- **УШИРО (КОХО)** – УКЭМИ - на спину
- **МАЭ (ДЗЭНПО)** – УКЭМИ - на живот
- **ДЗЕНТО-ТЭНКАЙ-УКЭМИ** – кувырком

Специально-подготовительные упражнения

1. **ДЭ-АШИ-БАРАЙ** - боковая подсечка под выставленную ногу

- **УКЭ** находится на одном колене и стопе другой ноги. **ТОРИ** перед ним на ногах лицом к лицу. Берётся соответствующий захват (рукав – отворот). **ТОРИ** одними руками должен выдернуть **УКЭ** вверх и скрутить его в сторону выставленной ноги. При этом **ТОРИ** не должен перешагивать со своей позиции и положить **УКЭ** на спину головой между своих стоп. Когда данное упражнение перейдёт в устойчивый навык, тренер усложняет его подсечкой.

- **УКЭ** и **ТОРИ** находятся в том же положении, что и в предыдущем упражнении. После того, как **ТОРИ** выдёргивает противника вверх (выводит из равновесия), он должен выбить передней частью стопы ногу **УКЭ**, находящейся на стопе выставленной ноги. Когда нога уходит в сторону, **ТОРИ** докручивает **УКЭ** руками до положения на спине. Можно скомбинировать данное упражнение с преследованием противника в партере с переходом на удержание. Важно контролировать момент высекания ногой и взаимосвязь с руками **ТОРИ**. Следить за тем, чтобы **ТОРИ**, выбив ногу, вернул её в исходное положение и скрутил противника на спину, головой между своих стоп. Спина ровная, колени согнуты.

2. **УКИ – ГОШИ** – бросок скручиванием вокруг бедра

ТОРИ и **УКЭ** в фронтальной стойке лицом друг другу без захвата. Отрабатывается работа корпуса и поворота на 180° к противнику подшагиванием. Задача **ТОРИ** повернуться к **УКЭ** спиной и правильно поставить ноги между стоп **УКЭ**. Следить за осанкой – спина прямая.

Затем задача усложняется и дети начинают в захвате изучать вход в приём **УЧИКОМИ**. Важно следить за тем, чтобы дети не толкали противника, а выдёргивали его вверх на себя, правильно располагали стопы между ног противника. Особый момент – это поворот головы в сторону предполагаемого броска.

3. **О-СОТО-ГАРИ** – отхват

Специально – подготовительные упражнения, используемые для овладения двигательными навыками, присущими этому приёму, могут использоваться и для овладения приёмов **О-СОТО-ГАКЭ** и **О-СОТО-ОТОШИ**.

Упражнение 1

УКЭ стоит во фронтальной стойке, ноги на ширине плеч. Вы перед соперником в такой же позиции. Для начала попросите его не тормозить руками ваше движение вперед и не отшагивать назад. Сделайте левой ногой вперед - влево и резко потяните руками влево, так, чтобы второй номер встал на правую ногу. При этом пусть его левая нога слегка оторвётся от ковра.

Упражнение 2

Выполняется без партнера. Ноги ставятся несколько шире плеч, начинаете переносить вес с левой ноги на правую и наоборот. Когда отрываете ногу от ковра, слегка сгибаете ее в колене. Первые шаги делаются

неспешно, но враскачу. Постепенно упражнение набирает темп, вы ставите ногу на жесткую стопу, и происходит выталкивание.

Упражнение 3

А теперь выставьте ногу вперед - в сторону. Снова выполните предыдущее упражнение, но уже в другой плоскости. Переносите вес вперед влево на левую ногу и назад - вправо на правую. После нескольких перекачек вперед - назад вы почувствуете как вам захотелось в момент, когда загружается левая нога, выбросить вперед вашу правую. Причем движение набирает такую мощную инерцию, что, когда вперед вылетает правое колено, а за ним таз, туловище начинает разворачиваться влево, вокруг оси позвонка. Мощно включаются в движение лопатка и плечо. Это означает, что благодаря такому разгону влево будет тянуть не одна рука, а вся масса вашего тела.

Упражнение 4

Вы делаете широкий шаг левой ногой вперед - влево туловище скручивается влево вдоль оси позвонка. При этом плечи чуть-чуть подаются вперед. Особенno мощно закручивается влево таз, а затем, как отпущенная пружина раскручивается вправо. Правое колено и бедро по дуге захлестывают воображаемую правую ногу противника, подошва жестко ставится на ковер, происходит мощный разгиб в коленном суставе. Благодаря ему, вас вновь бросает вперед на левую ногу. Весь цикл повторяется вновь.

Упражнение 5

Все как в предыдущем упражнении, но теперь вы работаете с партнером. Правой рукой забираете захват на воротнике его куртки, левая рука у вас свободна. Партнер захватил левой рукой вашу правую, а правой — левый лацкан вашей куртки. Начинаете шаги на левую ногу, мощно выполняя тягу влево правой рукой. Ваша левая, свободная, рука, как крыло помогает набрать еще большую инерцию при скручивании туловища влево. Зашагнув правой ногой за правую ногу партнера, жестко ставите ее на стопу и бросаете его спиной на ковер за счет разгиба правой ноги в коленном суставе и толчка вперед — вниз правой руки. Ваша левая нога по инерции делает еще один шаг вперед. В этом случае вы выполнили **ОСОТО-ОТОШИ**.

Для **ОСОТО-ГАРИ** вам необходимо будет вымести правой ногой правую ногу **УКЭ** за себя.

Упражнение 6

Оно выполняется для усиления работы задней поверхности бедра. Вы и ваш партнер стоите во фронтальной стойке. Оба держите захваты на рукавах куртки возле локтевых суставов. Попросите партнера поставить ноги шире плеч, а стопы развернуть так, чтобы они смотрели носками влево (от него). При этом пусть постарается удержать туловище в предыдущем положении, то есть останется лицом к вам. Теперь вы видите, как подколенный сгиб его правой ноги создает противодействие, и задняя поверхность бедра включилась в разгибание. Этого мы и добивались. Перенесите свою правую ногу через одноименную ногу партнера. Делайте это не спеша, начиная

отдавливать с голени. Постепенно в дело включается ваша задняя поверхность бедра. Когда стопа коснется ковра, вы почувствуете, как глубоко зашло ваше бедро за бедро соперника. В **ОСОТО - ОТОШИ** вы переносите центр тяжести на правую ногу и толкаете соперника вперед - вниз руками. При этом ваше правое плечо и лопатка должны мощно пойти вперед. В варианте **ОСОТО-ГАРИ** левую ногу оставляете опорной, а правой – вы метаете ногу соперника назад.

Упражнение 7

Подойдите с партнером к стене зала. Пусть он упрется спиной в стену, а стопы отодвинет подальше. Захват тот же, что и в предыдущем упражнении. Переносите свою правую ногу через одноименную ногу соперника. Задней поверхностью бедра выбейте его ногу, а руками скрутите туловище влево - вниз так, чтобы партнер по стене соскользнул вниз. При этом следите, чтобы он не ударился затылком о стену. Для усложнения упражнения попросите партнера поставить стопы ближе к стене, тогда вам нужно будет сильнее работать задней поверхностью бедра. Важная особенность, включая в дело заднюю поверхность бедра, не забудьте повернуть колено и таз в левую сторону. Вам удастся это сделать, если вы будете переносить вес на переднюю часть правой стопы и повернете носок влево. В **ОСОТО - ГАРИ**, не ставя свою ногу на татами, тащите правую ногу **УКЭ** за себя.

Упражнение 8

Попросите своего партнера встать на левое колено, а правую ногу, согнутую в колене, пусть поставит на стопу. Выполняем **ОСОТО-ГАРИ**, выметая опору – правую ногу соперника под подколенный сгиб.

4. О-УЧИ-ГАРИ – высекание изнутри разноимённой ноги

Специально – подготовительные упражнения, используемые для овладения двигательными навыками, присущими данному приёму, могут использоваться с небольшими поправками и для изучения приёмов

О-УЧИ- ГАКЭ (зацеп изнутри голенюю)

Упражнение 1

Поставим защищающегося на левое колено и правую стопу. Так он не будет бояться болезненного ощущения жесткого падения, да и не сможет как следует упереться.

Атакующий же левой голенюю будет приоравливаться как бы полнее вытащить из-под партнера правую, опорную, ногу. Руками ему также будет работать значительно комфортнее.

Упражнение 2

Тоже знакомое. Ставим партнера так, чтобы он уперся спиной в стену. Ноги в этой позиции заметно разгружаются и вытащить из-под партнера опору намного легче.

Упражнение 3

Партнер стоит перед вами в прямой стойке. Захват - как описано выше. Левой ногой пройдите перед правой ногой противника, не задевая ее; левая

рука тянет вниз, а правая сталкивает против часовой стрелки. В конце упражнения вам нужно повиснуть на партнёре, как можно сильнее загрузить его руками.

5. **О-ГОШИ** – бросок через бедро подбивом

СЭОИ-НАГЭ – бросок через спину

ТОРИ и **УКЭ** становятся спиной друг к другу и, подсаживаясь, по очереди, подбивают и поднимают руками, закидывая на свою спину противника.

Затем по команде **ХАДЖИМЭ** противники должны закинуть соперника на себя, кто быстрее.

Технические действия в партере НЭ-ВАДЗА

Продолжать совершенствовать набор двигательных умений и навыков, изученных в предыдущие годы.

1. **ХОН-КЭСА-ГАТАМЭ** - удержание сбоку

Набор двигательных умений для данного технического действия уже имеется у детей. На данном этапе совершенствуется навык использования этого приёма в борьбе.

2. **КАТА-ГАТАМЭ** - удержание с фиксацией плеча головой

Данное удержание разучивается с детьми и объясняется разница в технических действиях с предыдущим приёмом. Особое внимание уделить функции головы.

3. **ЁКО-ШИХО-ГАТАМЭ** - удержание поперёк

Это техническое действие изучалось ранее. Задача на этом этапе совершенствовать приобретённый навык.

4. **КАМИ – ШИХО-ГАТАМЭ** - удержание со стороны головы

Разучить и совершенствовать приём. Обозначить отличие от других видов удержания.

5. **ТАТЭ – ШИХО – ГАТАМЭ** - удержание верхом

Разучить и совершенствовать приём, обозначить разницу от других видов удержания.

На данном этапе важно овладеть техникой удержания. Учить бороться в партере, принимая лишь удерживающие захваты. Учить уходить от удержания и атаковать самому.

Борьба в партере вырабатывает бойцовский дух у детей, формирует набор двигательных навыков, присущих борьбе дзюдо, которые пригодятся для борьбы в стойке.

Для избежания необоснованных, ненужных травм в данном возрасте, борьба в партере имеет весьма упрощённый вид. Воздействие на позвоночник несёт укрепляющий характер, а не нагружающий. Поэтому борьба в стойке осуществляется в основном ногами, в частности – подсечками. И естественно всё это осуществляется в игровой форме.

Примеры игр

С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет»,

«Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее сберется?», «Кто скорее докатит обруч до флагжка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву». С метанием и ловлей. «Кого назвали, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом». С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян». Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий». С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флагжку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?». Народные игры. «Гори, гори ясно!», лапта.

- «Накрой противника»
- «Ляпы ногами» в парах
- «Ляпы руками» в парах
- «Пока я считаю до трёх»
- Эстафеты с различными заданиями
- Футбол набивными мячами (1кг)
- «Рэгби на коленях»
- «Вытолкни на квадраты» (татами)
- «Петушиный бой»
- Борьба на захват на время
- Перетягивание

2.2.5 Развитие физических способностей детей в возрасте от 5 до 7 лет

В единстве с обучением основным движениям, элементам борьбы дзюдо и их совершенствованием решаются задачи по развитию физических способностей. Установлено, что недостаточный уровень их развития является сдерживающим фактором при обучении движениям. Развитие физических способностей – одно из основных направлений процесса физического воспитания дошкольников, его целенаправленное развитие начинается в возрасте трех лет. Весь возрастной период от 3 до 6 лет является сенситивным для развития всех физических способностей. Процесс развития осуществляется в соответствии с функциональными возможностями ребенка, состоянием его здоровья и особенностями психики. При подборе упражнений для эффективного развития физических способностей более предпочтительны те, которые требуют комплексного проявления физических способностей, а не какой-либо одной способности.

В настоящее время принято различать пять основных физических способностей: *силовые, скоростные, координационные, выносливость и гибкость*. Каждые из них имеют многообразные формы проявления в различных видах двигательной деятельности.

Координационные способности

Среди двигательных способностей одно из центральных мест занимают *координационные способности (КС)*, под которыми в самом общем виде понимают возможности человека, определяющие его готовность к оптимальному управлению двигательным действием и его регулированию.

Ошибочно координационные способности приравнивают к ловкости, относят к разряду физических качеств – это неверно. Физические качества – это в чистом виде биологические качества человека, базирующиеся на его моррофункциональных способностях. КС – это и не биологические, и не психические качества, а их интеграция – психомоторные. Природа координационных способностей – регуляторная, то есть входящая в состав управления двигательными проявлениями человека. КС представляют сложное образование, в котором существует большое разнообразие проявлений. Наиболее значимые разновидности представлены на рис.1. Общие координационные способности (ОКС) менее других обусловлены генетически и относятся к наиболее тренируемым физическим способностям. Период от 3 до 7 лет является наиболее благоприятным для развития КС.

Развитие координационных способностей. Главная задача координационной подготовки в дошкольном возрасте – это формирование большого фонда двигательных умений и навыков и на его основе достижение разностороннего развития КС. Чтобы ее решить, детей обучают обширному кругу двигательных действий. Для этого применяют разнообразные упражнения, в большинстве новые или необычные. Много внимания уделяют общеразвивающим упражнениям без предметов и с предметами.

Средства развития ОКС. В качестве основных средств используются физические упражнения, к которым относятся незнакомые ранее сложные и простые упражнения, усложненные вариантами и комбинациями. На развитие КС влияют общеразвивающие упражнения, прыжки, метания, подвижные и спортивные игры, спортивные упражнения. Среди упражнений, комплексно воздействующих на координацию, выделяют подвижные игры, эстафеты, элементы спортивных игр.

Для успешного развития ОКС ведущим методом является вариативный, при этом важно:

- Использовать упражнения с элементами новизны.
 - При выполнении общеразвивающих упражнений чаще менять исходные положения, избегать стандартных повторений.

- Постепенно увеличивать координационную сложность упражнений, повышать требования к качеству, согласованности и четкости их выполнения.
- Общеразвивающие упражнения объединять в комплексы различной координационной сложности, выполняемые с постепенным увеличением скорости, изменением темпа или ритма.
- Использовать упражнения с предметами, особенно с большими и малыми мячами.
- Включать упражнения, требующие сохранения равновесия (в разных положениях: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе; ходьба по ограниченной опоре, по наклонной доске и др.).
- Выполнять асимметричные упражнения в обе стороны (прыжки с поворотом вправо, затем влево), а также обеими руками (ведение мяча, броски в цель и др.).
- Шире применять упражнения, помогающие ребенку лучше воспринимать собственные движения и положения тела. Для этого дошкольникам предлагают выполнять упражнения с конкретными двигательными заданиями, точно соблюдая направления, амплитуду, скорость и величину мышечных усилий (например, метнуть предмет, стараясь попасть в цель, или выполнить прыжок в длину с разными усилиями).
- Выполнять упражнения в условиях внезапно изменяющейся ситуации, требующей быстрого реагирования и принятия оптимального решения (наиболее рациональные подвижные игры: «Салки», «Третий лишний», «У медведя во бору», «Найди себе пару» и др.).
- Все средства следует применять, когда двигательные действия (бег, прыжки, метание, ловля, передачи и броски мяча) хорошо освоены.

Так как проявление ОКС тесно связано с развитием познавательной сферы ребенка, имеет смысл чаще использовать подвижные игры, направленные на развитие психических функций.

Выполнение упражнений на координацию движений требует внимания, сосредоточенности, четкости мышечных ощущений. Качественное выполнение этих упражнений вызывает утомление и большую нагрузку на нервную систему дошкольников. Поэтому при планировании и регулировании нагрузки необходимо соблюдать следующие требования:

- Упражнения для развития ОКС следует планировать в начале основной части занятия на фоне хорошей психической и общей работоспособности.
 - На одном занятии дается небольшое количество упражнений (не более 3-4) для формирования той или иной координационной способности, но они должны включаться в каждое занятие.
 - Отдых после повторений физических упражнений и двигательных заданий должен быть достаточным для предупреждения утомления.

Выносливость

В теории и методике это понятие трактуется как способность человека обусловленное время выполнять заданный режим физической работы без снижения ее эффективности. Понятие *выносливость* в детском возрасте рассматривается как способность ребенка эффективно выполнять физические упражнения, не снижая заданных параметров движений на всем протяжении занятия. Выделяют два основных вида выносливости: *общую* – аэробную, под которой понимается способность человека длительно выполнять физическую работу с оптимальной функциональной активностью основных жизнеобеспечивающих органов и систем организма и *специальную* – ту, под которой понимается конкретный вид деятельности (силовая, скоростная и др.).

Развитие выносливости у дошкольников. При развитии выносливости ставятся основные задачи улучшения аэробных возможностей, совершенствования деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма ребенка.

- Развитие выносливости происходит лишь в том случае, когда организм человека испытывает необходимую степень утомления, затем постепенно адаптируется к предложенным физическим нагрузкам, что приводит к повышению уровня выносливости. Данный факт предъявляет необходимость формирования волевых качеств (быть настойчивым, пересилить ощущение усталости, стремиться проявить максимум способностей).
- Уровень развития выносливости имеет тесную взаимосвязь с работоспособностью организма.
- Функциональные возможности человека в упражнениях на выносливость определяются: а) наличием двигательных навыков; б) аэробными и анаэробными возможностями организма (они имеют

генетическую зависимость). В работе с дошкольниками следует развивать аэробные возможности (общую выносливость).

Развитие выносливости, в отличие от других качеств, требует особого подхода. У дошкольников значительная часть энергетических ресурсов расходуется на возрастное развитие, кроме того, происходит интенсивное совершенствование временных связей, регулирующих деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Поэтому чрезмерные физические нагрузки могут негативно повлиять на организм ребенка. Однако база для развития выносливости в последующие годы должна быть создана в дошкольный период.

- У детей дошкольного возраста целесообразно развивать выносливость к работе умеренной и переменной интенсивности.
- Основной метод развития этого качества равномерный. Однако при однообразной мышечной работе у детей быстро наступает усталость, поэтому они лучше переносят более разнообразные и интересные по содержанию, кратковременные физические нагрузки. В этом случае значительно повышается эмоциональный тонус, что приводит к более позднему наступлению утомления.

Средства развития общей выносливости. К основным средствам относятся циклические упражнения, удовлетворяющие следующим требованиям:

- использование знакомых и несложных по технике движений;
- участие в работе большого количества мышечных групп;
- чередование моментов напряжения и расслабления мышц;
- возможность регулировать темп и длительность выполнения движения.

Этим требованиям соответствуют ходьба, бег, общеразвивающие упражнения, подвижные игры, ходьба на лыжах и др.

Начинать развивать выносливость следует с интенсивности 50-60% от максимального результата. Необходимо развивать и двигательную память у детей: давая задания для прохождения дистанции только в заданном темпе, советуйте детям запоминать свои ощущения от бега с различной скоростью.

От занятия к занятию следует увеличивать пробегаемое расстояние, наблюдая за реакцией детей по внешним признакам (покраснение лица, дыхание, выражение лица, качество движения, жалобы на усталость), контролируя их ЧСС. Рекомендуйте детям не останавливаться сразу после бега, а переходить на ходьбу.

Развитие выносливости происходит лишь в том случае, когда в процессе выполнения упражнений организм испытывает утомление. При

этом физические нагрузки должны строго соответствовать анатомо-физиологическим особенностям растущего организма ребенка.

Гибкость

Гибкость – это способность человека, определяющая подвижность его опорно-двигательного аппарата. Показателем гибкости служит наибольшая амплитуда движений.

Различают *общую гибкость*, под которой понимается максимальная амплитуда движений в крупных суставах и различных направлениях и *специальную гибкость* – это наибольшая амплитуда, которая требуется для конкретного двигательного действия. Выделяют *активную гибкость*, которая проявляется за счет собственных мышечных напряжений и *пассивную гибкость*, проявляющуюся за счет внешних усилий (например, помочь партнера). По способу проявления гибкость подразделяют на *динамическую гибкость* – гибкость в движении (например, махи) и *статическую гибкость* – в различных позах.

Подвижность в шейном, грудном, поясничном, а также тазобедренных, коленных и голеностопных суставах имеет большое значения для здоровья. Способность выполнять повороты и круговые движения свидетельствует о достаточно высоком уровне развития подвижности и, следовательно, о хорошем физическом состоянии человека.

Развитие гибкости у дошкольников. При недостаточной гибкости у детей усложняется и замедляется процесс освоения движений. Недостаточная гибкость ограничивает проявление других физических качеств. Развиваясь, сама гибкость создает благоприятные условия для совершенствования силы и выносливости, поэтому в процессе физического воспитания следует целенаправленно развивать это физическое качество. В физическом воспитании дошкольников главной задачей является обеспечение такой степени всестороннего развития гибкости, которая позволяла бы детям успешно овладевать основными жизненно важными двигательными действиями.

У детей 5 - 6 лет резко изменяется ритм физического развития. В этот период отмечается ослабление некоторых звеньев мышечной системы и суставных связок. Изменение показателей гибкости в различных звеньях не происходит синхронно, а связано с развитием тех мышечных групп, которые обеспечивают движение.

Средства развития гибкости. В качестве средств для развития гибкости у детей дошкольного возраста используются упражнения, способствующие растягиванию мышц и связок опорно-двигательного аппарата (упражнения на растягивание). Все упражнения в растягивании в

зависимости от режима работы мышц делятся на три группы. В одной из них основными растягивающими силами служат напряжение мышц, а других – внешние силы. В связи с этим каждая группа упражнений может включать в себя активные и пассивные упражнения.

Динамические активные упражнения включают: наклоны туловища, пружинистые, маховые, рывковые движения. К *динамическим пассивным упражнениям* относят упражнения с «самозахватом», с помощью воздействия партнера, с преодолением внешних сопротивлений, использованием массы собственного тела и др. *Статические активные упражнения* предполагают удержание определенного положения тела с растягиванием мышц, близким к максимальному за счет сокращения мышц, окружающих суставы и осуществляющих движения. В этом случае в растянутом состоянии находятся 5-10 с. *Статические пассивные упражнения* включают в себя удержание положения тела или отдельных его частей с помощью внешних сил.

Кроме общеразвивающих упражнений, гибкость успешно формируется в таких физических упражнениях, как прыжки, метания, лазания, танцевальные движения.

Поскольку гибкость зависит от многих факторов: от механических и эластичных свойств мышц, от состояния организма, от времени суток, от внешних условий, от половых различий, возраста, то эти факторы должны быть учтены в работе с дошкольниками:

- Развивая гибкость у детей, не следует добиваться предельно возможной степени развития гибкости.
- Движения должны выполняться с постепенным увеличением амплитуды и не должны вызывать болезненных ощущений.
- Следует соблюдать особую осторожность при выполнении упражнений, направленных на увеличение подвижности позвоночного столба и плечевых суставов. Эти звенья опорно-двигательного аппарата детей при чрезмерной нагрузке, связанной с резкими движениями и максимальной амплитудой в суставах, могут быть легко травмированы.
- Упражнения должны выполняться систематически в основных формах физического воспитания.
- Перед выполнением упражнений на развитие гибкости необходимо предварительно выполнить движения, способствующие разогреванию основных мышечных групп туловища и конечностей.

- При выполнении упражнений дошкольникам желательно давать определенную целевую установку: коснуться мячом, достать палку и т.п.

Ведущим методом в развитии гибкости является повторный метод.

Следует соблюдать определенную меру и не стремиться к чрезмерному растягиванию мышц и связок, четко дозировать нагрузку: количество повторений, темп движения, время «выдержек» в статических положениях.

- Чем меньше возраст дошкольника, тем больше должно быть активных и меньше – статических упражнений.
- Нагрузку в упражнениях на гибкость следует увеличивать на отдельных физкультурных занятиях и в течение года за счет увеличения количества упражнений и числа их повторений.
- При выполнении активных упражнений темп составляет 1 повторение в секунду, при пассивных упражнениях – 1 повторение в 1-2 секунды, выдержка в статических позах определяется индивидуально, но не более 4 секунд. Упражнение может выполняться сериями.

Скоростные способности

Скоростные способности (быстрота) – это способность человека выполнять двигательные действия в минимальный для данных условий промежуток времени. К факторам, определяющим скоростные способности, относят: подвижность нервных процессов, свойства зрительного, слухового и других анализаторов, сократительные свойства мышц, наследственные задатки. Скоростные способности имеют различные формы проявления. Одни из них относят к элементарным формам проявления быстроты: темп движений, время простой реакции, скорость одиночного движения. Другие формы быстроты проявляются комплексно. К комплексным формам относят: способность быстро набирать скорость со старта; способность к сохранению высокого уровня дистанционной скорости; способность быстро переключаться с одних действий на другие. Все эти формы проявления скоростных способностей относительно независимы друг от друга.

Уровень развития скоростных способностей определяется состоянием опорно-двигательного аппарата (степенью развития мышечной системы), а также подвижностью, силой и уравновешенностью процессов возбуждения и торможения центральной нервной системы.

Развитие быстроты у дошкольников. Дошкольный возраст является наиболее благоприятным периодом для развития. Развитие скоростных способностей должно занимать одно из первоочередных мест, поскольку

детский возраст характеризуется высокой подвижностью нервных процессов, повышенной возбудимостью иннервационных механизмов, регулирующих деятельность двигательного аппарата, а также значительной интенсивностью обменных процессов.

Уровень развития скоростных способностей имеет большое значение для здоровья ребенка. Резкое замедление роста показателей быстроты или их полное прекращение является одним из первых сигналов снижения способности к мобилизации функциональных возможностей организма.

Для дошкольников характерно стремление к быстрым движениям. Это естественное стремление следует поддерживать и предлагать им интересные игровые задания и подвижные игры. Быстрота развивается в процессе обучения детей основным движениям. В соответствии с особенностями проявления быстроты выделяют две основные задачи: 1) развивать у ребенка способность быстро начинать движение, умение мгновенно реагировать действием на сигнал (словесный, звуковой); 2) учить детей поддерживать высокий темп движения.

Установлено, что наибольшие темпы прироста по всем проявлениям быстроты отмечаются у мальчиков и девочек в возрасте 4-5 лет, этот возраст следует считать сенситивным.

Подбор упражнений для развития быстроты определяется общими дидактическими принципами, однако должны быть учтены некоторые специфические требования:

- Необходимо подбирать такие несложные по структуре упражнения, которые дети предварительно освоили (концентрировать усилия на скорости, а не способе выполнения).
- Предпочтение отдается естественным формам движений и нестандартным способам их выполнения.
- Упражнения не должны носить однообразный характер, повторять их следует в различных условиях, с различной интенсивностью с усложнениями или, наоборот, с облегчением требований.
- Упражнения на развитие быстроты следует проводить в начале занятия.
- Важно обратить внимание на развитие силы мышечных групп, принимающих участие в выполнении движений.
- Особое внимание следует обращать на развитие простых реакций (бег по сигналу, ходьба по кругу с выполнением приседаний и др.), а также сложных двигательных реакций (бег из разных стартовых положений).

- Наибольшее развитие быстроты одиночного движения достигается при совместном развитии силовых способностей.
- Для повышения скорости однократных движений используют облегченные условия выполнения.

Основной метод развития быстроты – повторный, суть которого заключается в преодолении заданной дистанции или выполнении упражнения с возможно большей скоростью без ее снижения при многократном повторении.

Средства развития быстроты. В дошкольный период следует стремиться к разнообразию средств для развития быстроты. Их основная цель – охватить различные мышечные группы, принимающие участие в движении, и совершенствовать деятельность центральной нервной системы. Эффективными являются упражнения, стимулирующие детей к выполнению быстрых движений, - бег на короткие дистанции (отрезки 10-30 метров), различные прыжки, упражнения в кружении, размахивании, бросании, толкании легких предметов, выполняемые с максимально возможной частотой. Полезен бег с ускорением до обозначенного ориентира, бег наперегонки до ориентира, бег с флюгером-вертушкой (чем быстрее вертится флюгер, тем стремительнее бег) и др. Для развития быстроты рационально применение подвижных игр, в которых возникают вариативные нестандартные ситуации, требующие проявления двигательных реакций с максимальной скоростью, а также игровые действия по типу эстафет, формирующие реакции на различные внезапные сигналы.

Продолжительность упражнений на развитие быстроты должна быть небольшой, чтобы не наступало утомление и не снижалась скорость выполняемого движения. Для дошкольников оптимальной дистанцией бега с максимальной скоростью является отрезок длиной от 10 до 30-40 метров. Длина дистанции зависит от возраста, физической подготовленности детей. Количество повторов беговых упражнений составляет 3-5 раз. Отдых между повторениями в пределах 2-3 минут.

Скоростно-силовые способности

Скоростно-силовые способности – это способность человека выполнять в минимальный промежуток времени мощное, взрывное движение (прыжок, удар и т.п.). Они проявляются в двигательных действиях, в которых наряду со значительной силой мышц требуется и быстрота движений (например, отталкивание, ударное действие и др.). К скоростно-силовым способностям относят: *быструю силу* (проявление силы с немаксимальным ускорением), *взрывную силу* (проявление силы с максимальным ускорением), *медленную силу* (проявление силы при сравнительно медленных движениях).

Развитие скоростно-силовых способностей. Скоростно-силовые способности развиваются у ребенка постепенно. Взрывная сила у дошкольников проявляется в показателях бросков, прыжков, метаний. Быстрая сила проявляется при движениях в беге, плавании.

Средства развития. Упражнения с весом внешних предметов. Вес отягощения должен быть таким, чтобы он не изменял структуру техники движения и не приводил к замедлению скорости выполнения двигательного задания. Целесообразны упражнения, отягощенные весом собственного тела: непродолжительные висы, сгибание-разгибание рук от вертикальной стены и др. Полезны также ударные упражнения.

Общей методической линией является то, что скоростно-силовые упражнения применяются в сочетании с силовыми, как бы опираются на них. Применяют метод динамических усилий и «ударный метод». *Метод динамических усилий* предусматривает выполнение упражнений с небольшим отягощением с максимальной скоростью. Количество повторений в одном подходе составляет от 10 до 15 раз. «Ударный метод» используется не только для развития скоростно-силовых способностей, но и для совершенствования реактивной способности нервно-мышечного аппарата. Так, для взрывной силы мышц ног выполняют прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх или в длину. На месте приземления должно быть амортизирующее покрытие. Само двигательное действие должно выполняться как единое целое. Переход от амортизации к отталкиванию должен быть очень быстрым, пауза в этот момент снижает тренирующий эффект упражнения. Для активизации отталкивания можно задать необходимый ритм упражнения, использовать ориентиры. Спрыгивания начинаются с высоты 10-20 см, затем высота увеличивается до 3-40 см. Все прыжки в глубину должны начинаться с этапа обучения детей правильному приземлению после прыжка. Упражнения выполняются сериями. Количество серий – 2-3, количество повторений в серии – от 4 до 6 раз. Между сериями предусматривается активный перерыв.

Силовые способности (мышечная сила)

Силовые способности (мышечная сила) – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных напряжений. Уровень мышечной силы в значительной степени определяется возрастом человека. Способность к мышечному напряжению зависит от развития костно-мышечной системы, функционального состояния нервных центров. Постепенный рост силы расширяет двигательные возможности

детей, является необходимым условием для появления новых движений и совершенствования имеющихся двигательных навыков и в целом способствует гармоничности растущего организма.

Различают абсолютную и относительную силу. *Абсолютная сила* характеризует максимальные силовые показатели, замеренные каким-либо способом, т.е. это мышечное напряжение без учета массы тела занимающегося. *Относительная сила* – это отношение показателей абсолютной силы к весу собственного тела. Мышечное напряжение оценивается с учетом массы тела занимающегося. Мышцы могут работать в *динамическом напряжении* (последовательно сокращаться и расслабляться) и *статическом режиме* (напряжение мышц без последующего расслабления).

Различают следующие типы силовых способностей: 1) *собственно силовые способности* проявляются в медленных движениях с большими внешними отягощениями и при мышечных напряжениях статического типа; 2) *силовая выносливость* характеризуется продолжительным удержанием заданного уровня мышечных напряжений. Силовая выносливость мышц, обеспечивающая сохранение нужной позы во время движения, характеризует динамическую и силовую выносливость дошкольников.

Развитие мышечной силы у дошкольников. Основной задачей силовой подготовки дошкольников является развитие крупных мышечных групп спины, от которых зависит правильная осанка, а также мышц брюшного пресса, которые обеспечивают нормальное функционирование внутренних органов. Не менее важной задачей считается развитие способностей рационально проявлять мышечные усилия, учитывая разнообразные условия двигательной деятельности детей.

Абсолютная мышечная сила у детей нарастает умеренно. Средние величины у дошкольников составляют 1,5-1,8 условной единицы. Это значит, что дошкольник в состоянии поднимать вес своего собственного тела. Относительная сила у дошкольников почти не изменяется, так как прирост мышечной силы не превышает прирост массы тела.

Работу по развитию силовых качеств нужно строить с учетом дидактических принципов в соответствии с возрастными особенностями детей и предварительной оценкой силовых способностей.

- Развитие силы у дошкольников должно происходить с помощью упражнений динамического характера скоростно-силовой направленности.
- При выполнении силовых упражнений следует избегать больших напряжений, натуживаний, длительных статических поз, односторонней нагрузки, учитывая быструю утомляемость нервной и

мышечной систем у дошкольников. **Основное правило в силовых упражнениях – на усилие делается выдох.**

- В силовых упражнениях предпочтительны горизонтальные и наклонные положения туловища, так как они разгружают сердечно-сосудистую систему и позвоночник. Полезны упражнения в положении сидя и лежа для девочек.

- Упражнения на развитие силы целесообразно применять во второй половине занятия, так как к этому времени раскрываются функциональные возможности дыхания, кровообращения.

Для развития силы у дошкольников используют упражнения с сопротивлением. Они делятся на три группы: 1. Упражнения с внешним сопротивлением. 2. Упражнения с преодолением веса собственного тела. 3. Изометрические упражнения.

1 группа. Упражнения с внешним сопротивлением:

- упражнения с тяжестями;
- упражнения с сопротивлением упругих предметов;
- упражнения в преодолении сопротивления внешней среды.

2 группа. Упражнения с преодолением веса собственного тела:

- гимнастические силовые упражнения;
- легкоатлетические прыжковые упражнения;
 - упражнения в преодолении препятствий (все виды лазанья, перелезания, подлезания, перелезания).

3 группа. Изометрические упражнения. Они способствуют одновременному напряжению максимально возможного количества двигательных единиц работающих мышц, которое не сопровождается внешним движением, при этом создаются условия для щадящей работы суставов. К ним относят:

- упражнения в пассивном напряжении мышц;
 - упражнения в активном напряжении мышц в течение определенного времени и определенной позе.

Пример таких упражнений: пытаться «разорвать» сцепленные руки перед грудью, сжимать и разжимать кисти рук, увеличивая темп и др. эти упражнения в основном выполняются на задержке дыхания, поэтому в работе с дошкольниками они применяются ограниченно и при условии, что задержка дыхания существенно не нарушит ритм дыхания.

Подбор упражнений должен соответствовать возможностям ребенка: важно не удерживать детей на одном и том же усилии и не тормозить их

развитие. В связи с этим необходимо соблюдать оптимальное дозирование физической нагрузки в силовых упражнениях.

- Не следует преувеличивать величины внешнего отягощения.

Величина отягощения в упражнениях с массой собственного тела (прыжки, подтягивания, висы) дозируется изменением исходного положения.

- Силовые упражнения относятся к анаэробным упражнениям и выполняются сериями. Количество повторений в одной серии колеблется в пределах от 6 до 12 раз. Упражнения, вызывающие заметные усилия, повторяются меньшее количество раз и с большими интервалами, чем упражнения с меньшими усилиями. Отдых между сериями должен быть до полного восстановления (не менее 2-3 минут). Применять силовые упражнения рекомендуется регулярно в течение всего года.

Глава 3 Построение образовательного процесса

3.1 Контроль результатов образовательной деятельности старших дошкольников и младших школьников (от 5 до 7 лет) в области физической культуры

Эффективность образования дошкольников в области физической культуры в значительной степени зависит от своевременного и качественного контроля за количественными и качественными показателями усвоения учебного материала за определенный период времени.

Различают три вида педагогического контроля: предварительный, текущий, итоговый.

Предварительный контроль определяет готовность детей к усвоению нового материала. Он проводится на первых занятиях перед изучением конкретной темы или раздела программы. Это позволит уточнить план, а впоследствии при сравнении с результатами текущей и итоговой проверки объективно судить о приобретенных детьми навыками.

Текущий контроль позволяет определить результативность обучения и оперативного управления образовательным процессом. Это вид контроля осуществляется в разных формах:

- специально организованный вызов для выполнения упражнения;
- наблюдения за одним или несколькими детьми в течение всего занятия с оценкой любых действий, в том числе и не относящихся к основным задачам занятия;
- устный опрос для проверки теоретических сведений, знания правил игр, названия физкультурного инвентаря, понимания сути движений.

В работе с детьми дошкольного возраста следует осторожно оценивать детей, поскольку оценка, с одной стороны, может стимулировать ребенка осознанно управлять своими действиями, с другой стороны, вызовет эмоциональные переживания, которые могут быть как положительными, так и отрицательными. Оценки условно разделяют на:

- воспитывающую (регулирующую поведение детей);
- обучающую (определяющую качество выполнения движения).

При выборе оценки не следует увлекаться отрицательными оценками, поскольку ее частое повторение приводит к тому, что нарушений требований тренера-преподавателя становится для ребенка нормой.

Если тренер-преподаватель положительно оценивает поведение детей или выражает уверенность в том, что в дальнейшем они поступят как нужно, то легче решить вопросы предотвращения нарушений дисциплины и добиться улучшения качества выполнения упражнений. Хорошие результаты обучения достигаются, если тренер-преподаватель дает указания, как исправить ошибку. Оценка, в которой содержится отрицательная характеристика движений детей, действует на формирование навыка крайне неблагоприятно. Многие дети, получившие такую оценку, повторяют одни и те же ошибки на протяжении нескольких занятий. Оценка обучающего характера наиболее результативна тогда, когда онадается по ходу выполнения упражнения или сразу после его окончания. Воздействие такой оценки возрастает, если она индивидуализирована. Позитивная оценка воспитывающего характера, обращенная ко всем детям, более эффективна в конце занятия.

Итоговый контроль необходим для выявления конечных результатов работы по теме, разделу учебной программы за весь год. Он проводится в виде выполнения детьми контрольных упражнений (тестов), результаты которых позволяют оценить не только количественные, но и качественные показатели.

3.2 Определение физической подготовленности детей в возрасте от 5 до 7 лет

Основой педагогического контроля является контроль физической подготовленности детей с помощью специально подобранных тестов. Тестирование проводится два раза в год – в сентябре и мае, при необходимости промежуточного контроля – в декабре.

Результаты тестирования позволяют тренеру-преподавателю разрабатывать образовательные маршруты для группы детей, а также индивидуальные маршруты для каждого ребенка на соответствующий двигательный режим. Это процедура получила название **диагностика**.

Содержательная сторона диагностики определяется возрастом ребенка. Двигательная сторона 5-6-летних детей должна оцениваться **качественно**: уровень овладения движениями (бег, прыжки, метание, лазанье). Степень сформированности двигательного навыка оценивается в баллах.

Развитие двигательной сферы дошкольника сопровождается параллельным развитием физических качеств (быстроты, силы, гибкости и т.д.). Поэтому рассматривать динамику формирования двигательных навыков в основных движениях необходимо во взаимосвязи с развитием физических качеств.

Нормативы, оценивающие уровень подготовленности обучающихся, необходимо применять на всех этапах подготовки дзюдоистов.

Оценка уровня общей физической подготовленности производится только на основании результатов тестирования по комплексу из шести упражнений программы (табл. 10 и 11).

Таблица 10
Комплекс контрольных упражнений для оценки общей физической подготовленности обучающихся 6-7-летнего возраста

Упражнение	Оценка	Мальчики	Девочки
Челночный бег 3х10 м (с)	5	9,2	9,7
	4	10,1	10,7
	3	10,4	10,9
Смешанное передвижение (1 км)	5		
	4		Без учета времени
	3		
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	4	-
	4	3	-
	3	2	-
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	5	13	11
	4	6	5
	3	5	4
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5	17	11
	4	9	5
	3	7	4
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	5	Достать пол ладонями	Достать пол ладонями
	4		
	3	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
	5	140	135

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	4	120	115
	3	115	110

Нормативы, оценивающие уровень подготовленности обучающихся, необходимо применять на всех этапах подготовки. На спортивно-оздоровительном этапе нормативы в первую очередь служат для контроля за индивидуальной физической подготовленностью обучающихся.

Результаты контрольных нормативов для обучающихся МБУ ДО ДЮСШ «Дзюдо» города Моздока с одной стороны информируют тренера-преподавателя об исходном уровне подготовленности обучающихся, а с другой стороны помогают объективно оценить учебно-тренировочный процесс. Оценка уровня подготовленности обучающихся служит обратной связью от спортсмена к тренеру-преподавателю и показывает над какими формами подготовки необходимо дополнительно работать.

Список используемой литературы

Буличко К.Т. Планирование и управление спортивной тренировкой единоборцев (сборник научно-технических статей). – Л., 1975.

Вахун М. Дзю-до: Основы тренировки. – Минск: Полымя, 1983.

Завьялова Т.П. Основы теории и методики физического воспитания дошкольников: учебно-методическое пособие / Т.П. Завьялова, И.В. Стародубцева: Министерство образования и науки Российской Федерации, Тюменский государственный университет, Институт психологии и педагогики, Институт физической культуры. – Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 216. – 352 с.

С.В. Ерёгина, И.Д. Свищёв, С.И. Соловейчик, В.А. Шишкин, Р.М. Дмитриев, Н.Л. Зорин, Д.С. Филиппов «Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва»/ Национальный Союз дзюдо. – М.: Советский спорт, 2006. – 212 с.

Короткова Е.А., Завьялова Т.П., Архипова Л.А., Хромин Е.В. Теория и методика физической культуры: учебно-методическое пособие. Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2014. - 120 с.

Методические рекомендации по физической культуре для дошкольников (с начальными формами упражнений для дошкольников). Москва, Советский спорт, 2006. – 368 стр.

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014г. №41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Прахомович Г. Основы классического дзю-до. – Пермь: УРАЛ-ПРЕСС, 1993.

Программа воспитания и обучения в детском саду / Под ред. М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. – М.: Мозаика-Синтез, 2006. – 232 с.

Рудман Д. Техника борьбы лежа. Защита. – М.: Физкультура и спорт, 1983.

Рудман Д. Техника борьбы лежа. Нападение. – М.: Физкультура и спорт, 1983.

Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

Федеральным законом от 04.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Физическое воспитание в I – IV классах общеобразовательной школы:
Для шк. с белорус. и рус. яз. обучения/ Е.Н. Ворсин, А.А. Гужаловский, Л.Д.
Глазырина и др.; Под.ред. Е.Н. Ворсина. – М.: ПКИП «Асар», 1995. – 176 с.

Шляхтов А.А., Шляхтова С.В. Авторская программа по физической
культуре «Дзюдо в дошкольном образовательном учреждении» «Дзюдо в
общеобразовательной школе» - Тобольск: Изд-во ТГПИ им. Д.И.
Менделеева, 2006-204с.

Приложение 1

Примерный годовой план распределения учебных часов для группы (от пяти до семи лет).

При учёте академического часа 30 минут и шести часов в неделю

№п. п.	Виды подгото- вки	Меся- цы											Все го час- ов
		авгу- ст	сентяб- рь	октяб- рь	нояб- рь	декаб- рь	янва- рь	февра- ль	ма- рт	апре- ль	м- а- й	ию- нь	
1	Основы техники	5	10	12	10	12	10	12	10	12	6	12	111
2	Основы тактики	2	2	2	2	2	2	2	3	4	4	8	33
3	Физическ ая подгото- вка	9	10	10	10	10	10	8	8	7	6	6	94
4	Волевая подгото- вка		2		2		2		2		2		10
5	Нравственн ая подготовка			2		2		2					6
6	Теория и методи- ка освоения дзюдо		2		2		2		2		2		10
7	Соревновательн ая подготовка								2	2	2		6
8	Зачетные требован						3				3		6

	ия												
Всего часов		16	26	26	29	26	26	24	27	28	2 2	26	276

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 602785626040375320589557888015438598111854845786

Владелец Швецов Александр Александрович

Действителен С 28.11.2022 по 28.11.2023