

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
«Специализированная детско-юношеская спортивная школа
Олимпийского резерва по дзюдо»**

Принято педагогическим Советом
от «01» » 09 2017
Протокол № 1411-6

Утверждаю
Директор МБОУДО «СДЮШОР по дзюдо»
Зайцев В.В.
«01» » 09 2017 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО «КАРАТЭ»**

Возраст обучающихся: 7-18 лет
Срок реализации: весь период

Авторы составители:
Равилов Александр Николаевич
тренер-преподаватель
высшей квалификационной категории
Зайцева Нина Леонидовна
инструктор-методист

г. Трехгорный
2017 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	2
1.1. Характеристика спортивных единоборств	2
1.2. Характеристика общеразвивающей программы	2
2. Учебный план	5
3. Методическая часть	6
3.1. Перечень основных тем для теоретической подготовки	6
3.2. Общая физическая подготовка	7
3.3. Специальная подготовка	8
4. Меры безопасности	8
5. Система контроля и зачетные требования	9
6. Воспитательная работа	13
7. Информационное обеспечение	14

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по спортивным единоборствам составлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
- Федеральным законом от 04.12.2007г № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

1.1. Характеристика спортивных единоборств

Единоборства относятся к нестандартным ситуационным физическим упражнениям переменной интенсивности и характеризуется сложнокоординированной двигательной деятельностью, осуществляющейся в условиях дефицита пространства и времени, часто при ограниченном обзоре и затрудненном дыхании. Переменная интенсивность физических упражнений определяется изменяющимися условиями в процессе единоборства. Во время схваток, поединков динамическая скорость-силовая, а в некоторых случаях и собственно силовая работа чередуется со статическими напряжениями обширных мышечных групп. Соотношение между динамической и статической работой мышц в разных видах единоборств различно. Движения во всех видах единоборств имеют разную структуру, но всегда выполняются во взаимодействии спортсменов.

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

Спортивные единоборства являются вариативной частью физической подготовки военнослужащих и сотрудников правоохранительных органов России, поэтому знакомство с ним служит военно-патриотическому воспитанию молодежи, подъему престижа военной и государственной службы.

Развитием единоборств в России занимаются Всероссийские федерации по видам спорта. Ежегодно проводятся чемпионаты и кубки России, первенства среди юниоров и юношей, чемпионаты и первенства Федеральных округов, международные и всероссийские турниры, чемпионаты министерств и ведомств.

Особенностями спортивных единоборств как видов спорта являются:

- разносторонние требования к физической, технической и тактической подготовленности спортсменов;
- высокая динамика и разнообразная вариативность ситуаций в ходе поединков;
- высокие требования к уровню психической готовности спортсменов (стремлению упорно биться за победу, уверенностью в силах, уравновешенностью и стабильностью эмоций, умению регулировать психическую напряженность и поведение).

1.2. Характеристика общеразвивающей программы

Общеразвивающая программа по спортивным единоборствам МБОУДО «СДЮСШОР по дзюдо» (далее – Учреждение) направлена на отбор одаренных детей, создание условий для их физического образования, воспитания и развития; формирование знаний, умений, навыков в области физкультуры и спорта; подготовку к освоению дополнительных предпрофессиональных программ физкультурно-спортивной направленности и программ спортивной подготовки; организацию досуга и удовлетворение потребности в поддержании здорового образа жизни занимающихся.

Другим направлением реализации программы является предоставление возможности заниматься физической культурой и спортом тем, кто по разным причинам прекращает занятия по дополнительным предпрофессиональным программам и программам спортивной подготовки по видам спорта, культивируемым в Учреждении.

Цель программы: создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий спортивными единоборствами; подготовка занимающихся к выполнению комплекса ГТО.

Основные задачи обучения:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма занимающихся;
- формирование интереса к занятиям спортом;
- овладение основами техники выполнения комплексов физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- овладение основами спортивных единоборств;
- воспитание трудолюбия;
- развитие и совершенствование общих физических качеств;
- предварительный отбор детей для занятий спортивными единоборствами;
- знакомство с требованиями спортивного режима и гигиены;
- социализация детей и подростков
- подготовка занимающихся к сдаче норм всероссийского комплекса «Готов к труду и обороне».

Срок реализации программы – весь период.

Образовательные, воспитательные, развивающие и оздоровительные задачи программы:

Оздоровительные

- развитие и коррекция двигательных качеств;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- обучение приемам саморегуляции организма (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, приемы самомассажа, изучение вариантов закаливания);
- снижение заболеваемости.

Образовательные

- изучение комплекса ГТО;
- изучение упражнений развивающего характера;
- изучение основ гигиены;
- формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни;
- ознакомление с основами техники и тактики спортивных единоборств;
- получение первичных знаний по истории спортивных единоборств.

Воспитательные

- развитие эмоционально-волевой сферы обучающихся; формирование потребности в здоровом образе жизни; содействие развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- изучение основ спортивной этики.

Развивающие:

- развитие основных физических качеств: силы, ловкости, скорости, выносливости, быстроты реакции, гибкости.

В настоящей программе мы исходим из общепринятых методических положений спортивной педагогики:

- соблюдения принципа постепенности применения тренировочных нагрузок в процессе тренировки;
- планирование тренировочных нагрузок с учётом физиологических, возрастных, гендерных и индивидуальных особенностей занимающихся;

– развитие основных физических качеств в сочетании с преимущественным развитием отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

В технической подготовке могут быть использованы различные методы:

– целостный (обучение движению в целом в облегчённых условиях с последующим овладением отдельными фазами и элементами)

– расчленённым (раздельное обучение фазам и элементам движения и их сочетание в единое целое).

Значительное омоложение, происшедшее в спорте в последние годы, создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе.

Основная цель при занятиях с обучающимися 6-9 лет в спортивно-оздоровительных группах – обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающие и специальные упражнения своего вида). На протяжении спортивно-оздоровительного этапа подготовки юные спортсмены должны познакомиться с техникой нескольких видов спорта; лёгкой атлетики, акробатики, спортивных игр и единоборств.

Основные задачи:

– укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма занимающихся;

– формирование стойкого интереса к занятиям спортом;

– овладение основами техники выполнения обширных комплексов физических упражнений и освоение техники подвижных игр;

– воспитание трудолюбия;

– воспитание и совершенствование физических качеств;

– отбор перспективных детей для дальнейших занятий спортивными единоборствами;

– удовлетворение потребности в высоком уровне двигательной активности.

Особенности обучения в спортивно-оздоровительных группах:

– В большей степени используются методы наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий);

– методы упражнений игровой и соревновательный;

– при изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр, показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым.

– Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие т.д. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали.

Обучение технике спортивных единоборств носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: страховка и самостраховка; стойки; передвижения; ударам руками и ногами; приемы самостраховки при падениях; способы защиты; формы и способы захвата соперника; способы выведения из равновесия; ведущие элементы технических действий.

Программа предусматривает:

– преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;

– решение задач по формированию личности занимающегося, укреплению здоровья, гармоничному развитию всех органов и систем организма;

– обеспечение всесторонней и специальной физической подготовки;

– комплексную систему контроля и анализа состояния подготовленности занимающегося.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Результатом освоения программы является приобретение обучающимися знаний умений и навыков в области теории и методики физической культуры и спорта, в области общей физической подготовки, в области спортивных единоборств, в области освоения других видов спорта и подвижных игр.

Материал указанных предметных областей включен в следующие виды подготовки: теоретическая подготовка, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка, контрольные и зачетные требования, инструкторская и судейская практика.

Учебный план рассчитан на 52 недели. 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и спортивных лагерях (в учебном году) и 6 недель по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха.

Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы составляет 7-18 лет.

Спортивно-оздоровительные группы формируются

- из детей, подростков, желающих заниматься физической культурой и спортом в возрасте от 7 до 18 лет;

- из обучающихся, не имеющих возможности по каким-либо причинам продолжать занятия спортивными единоборствами по другим программам (предпрофессиональным, спортивной подготовки), но желающих заниматься физической культурой.

Обучающиеся распределяются на группы по возрастному критерию. Спортивно-оздоровительные группы формируются из обучающихся 7-10 лет, 11-14 лет, 15-18 лет. Учащиеся спортивно-оздоровительных групп, имеющие необходимый стаж и выполнившие контрольно-нормативные требования соответствующих программ, могут быть переведены на предпрофессиональную программу или программу спортивной подготовки по решению тренерского совета учреждения.

Максимальная учебная нагрузка в спортивно-оздоровительных группах составляет 6 часов в неделю. С целью большего охвата занимающихся максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового тренировочного объема

По окончании учебного года каждый учащийся сдает контрольные нормативы по общей физической подготовке согласно своему возрасту. Контрольные нормативы соответствуют требованиям физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Соотношение видов подготовки и его изменение в зависимости от возраста занимающихся представлено в таблице 1.

Таблица 1

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Разделы	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
1	Общая физическая подготовка	203	156	140
2	Специальная физическая подготовка	62	93	109
3	Теоретическая и технико-тактическая подготовка	31	31	31
4	Контрольные испытания	16	16	16
5	Инструкторская и судейская практика	-	16	16
6	Медицинское обследование (вне сетки)	2	2	2
7	Воспитательная работа	В процессе занятий		
	ИТОГО за год	312		

Процентное распределение соотношения физической и технико-тактической подготовки представлено в таблице 2.

Таблица 2

СООТНОШЕНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ (%)

№	Средства подготовки	Возраст занимающихся		
		7 – 10 лет	11-14 лет	15 – 18 лет
1	ОФП	65	50	45
2	СФП	20	30	35
3	ТиТП	10	10	10
4	Контрольные испытания	5	5	5
5	Инструкторская и судейская практика	-	5	5

Режим занятий

Организация учебно-тренировочного процесса ведется в течение всего учебного года. Распределение годовой нагрузки можно увидеть в таблице 3.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 46 недель учебно-тренировочных занятий, непосредственно в условиях спортивной школы и загородных лагерях и 6 недель по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха.

Продолжительность одного занятия в группах спортивно-оздоровительной направленности не должна превышать 2-х академических часов.

Таблица 3

РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ					
Кол-во часов в год	Кол-во занятий в год	Кол-во часов в неделю	Кол-во занятий в неделю	Продолжительность одного занятия (час)	Построение недельного цикла
312	156	6	3	2	3дн x 2ч

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Перечень основных тем для теоретической подготовки:

Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан РФ в их подготовке к труду и защите Родины. Формы физической культуры (ФК). ФК в системе образования, во внеклассной и внешкольной работе. Роль ФК в воспитании трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.

Состояние и развитие спортивных единоборств в России.

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

Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

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

Гигиенические требования к занимающимся спортом.

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

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма, его виды. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, при занятиях спортом, их предупреждение. Пути распространения заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий СЕ, оказание первой медицинской помощи при НС. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировкам и соревнованиям. Техника безопасности во время занятий в спортивном зале, на спортивной площадке, на водоемах.

3.2. Общая физическая подготовка

Преимущественная направленность процесса общей физической подготовки для занимающихся разного возраста определяется с учетом наиболее благоприятных периодов развития физических качеств, совершенствующихся в данном возрасте (таблица 4).

Таблица 4

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	В О З Р А С Т (лет)											
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Рост							+	+	+	+		
Мышечная масса							+	+	+	+		
Быстрота				+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+	+	+		
Сила								+	+		+	+
Выносливость (аэробные возможности)			+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности										+	+	+
Гибкость	+	+	+	+	+		+	+				
Координация			+	+		+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+	+			

Рекомендуемые упражнения.

Основные строевые упражнения на месте и в движении. Ходьба: обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы. Ходьба в полуприседе и приседе, сочетание ходьбы и бега с различными движениями рук. Бег обычный, бег с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени, семенящий бег.

Бег на короткие дистанции. Кроссовый бег. Прыжки с места, спиной, боком вперёд, с поворотом на 90 и 180 градусов в воздухе. Лазание по гимнастической стенке, лестнице, канату, шесту.

Упражнения с гимнастической палкой. Наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях, маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивание, переносы ног через палку, подбрасывание и ловля палки.

Упражнения со скакалкой. Элементарные прыжки на месте на одной и на двух ногах.

Упражнения с набивным мячом (вес от 1 до 3 кг). Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, броски вверх и ловля мяча с поворотом и приседанием. ОРУ с набивным мячом. Броски мяча одной и двумя ногами (в прыжке).

Упражнения на гимнастических снарядах. На бревне – ходьба, быстрые повороты, прыжки и т.п. На перекладине и кольцах – подтягивание, повороты, размахивание, сосокки и др. На козле и коне – опорные прыжки.

Акробатические упражнения. Группировка сидя, в приседе, лежа на спине. Кувырки вперед и назад. Кувырки с различным расположением ног, через правое и левое плечо. Стойка на голове, на руках, кувырок из стойки на руках. Переворот боком (левым, правым).

Прикладные упражнения. Поднимание и переноска партнера вдвоем; переноска партнера на спине; лазание по гимнастической стенке, лестнице, канату, шесту.

Упражнения в самостаховке и страховке партнера. Отталкивание руками от татами из упора лежа; падение на татами, стоя грудью (боком, спиной) к нему, с приземлением на полусогнутые руки, напряженное падение на татами при проведении приёмов; падение при проведении приёмов, не выставляя руки (не упираясь руками в татами).

Футбол. Удары по мячу левой и правой ногой, ведение мяча, остановка мяча. Двусторонняя игра с соблюдением элементарных правил.

Подвижные игры и эстафеты. Подвижные игры на ловкость, быстроту, выносливость. Эстафеты с бегом, прыжками, расстановкой и соревнованием предметов.

Лыжный спорт. Лыжные прогулки до 6-8 км. Обучение лыжным ходам.

Плавание. Обучение умению держаться на воде. Простейшие прыжки в воду (вход в воду ногами и головой). Игры в воде.

3.3. Специальная подготовка.

Обучение технике спортивных единоборств носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: страховка и самостраховка; стойки; передвижения; ударам руками и ногами; приемы самостраховки при падениях; способы защиты; формы и способы захвата соперника; способы выведения из равновесия; ведущие элементы технических действий.

4. МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ

В процессе реализации программы большое внимание уделяется соблюдению требований техники безопасности.

Инструктаж по технике безопасности с занимающимися проводится четыре раза в год и включает в себя ознакомление с инструкциями по технике безопасности при проведении тренировочных занятий в спортивном зале, на открытом воздухе, при занятиях различными видами спорта. Так же проводится инструктаж по технике безопасности в пути следования к местам соревнований и обратно.

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма занимающихся к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся. Технические действия обучаемые выполняют плавно без рывков, и по сигналу партнера (хлопками по телу или голосом «ЕСТЬ») немедленно прекращают действия. Разучивание приемов страховки и самостраховки осуществляется на первых занятиях, и в дальнейшем они постоянно совершенствуются.

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Система контроля включает в себя врачебный и педагогический контроль.

Врачебный контроль предусматривает:

- 1) получение медицинского допуска к учебно-тренировочным занятиям;
- 2) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- 3) получение медицинского допуска до соревнований.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

Педагогический контроль включает организацию и проведение текущей, промежуточной и итоговой аттестации.

Таблица 7

Содержание и средства педагогического контроля

№	Содержание контроля	Средства контроля
1	Уровень общей физической подготовки	Комплекс контрольных упражнений
2	Уровень специальной физической подготовки	Комплекс контрольных упражнений
3	Уровень технической подготовки	Комплекс контрольных упражнений
4	Уровень теоретической подготовки	Собеседование
5	Выполнение спортивных разрядов и званий, участие в соревнованиях	Анализ квалификационной книжки спортсмена

Текущая аттестация проводится три раза в год. Включает контроль уровня общей физической подготовки. Отражается в журнале учета работы тренера-преподавателя.

Промежуточная аттестация проводится по окончании каждого учебного года. Включает контроль уровня общей и специальной физической подготовки, уровня технической подготовки, анализ участия в соревнованиях, выполнения спортивных разрядов и званий. Результаты контроля уровня общей и специальной физической подготовки, уровня технической и тактической подготовки фиксируются в протоколах, выполнение спортивных разрядов и званий фиксируется в квалификационных книжках и индивидуальных картах занимающихся.

Нормативы по общей физической подготовке

возрастная группа от 7 до 9 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряны й знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряны й знак	Золотой знак
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (раз)	5	6	13	4	5	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	9	17	4	5	11

4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз)	2	3	4	2	3	4

возрастная группа от 10 до 11 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовы й знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золото й знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2.	Бег на 1 км (мин, с)	6.30	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	9	12	16	5	7	12
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17

возрастная группа от 12 до 13 лет

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовы й знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряны й знак	Золотой знак
1.	Бег на 60 м (с)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3

2.	Бег на 1,5 км (мин, с)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00
	или на 2 км (мин, с)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (раз)	-	-	-	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	12	14	20	7	8	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами и рук				
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165
6.	Метание мяча весом 150 г(м)	25	28	34	14	18	22

возрастная группа от 14 до 16 лет

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзов ый знак	Серебряны й знак	Золотой знак	Бронзовы й знак	Серебряны й знак	Золотой знак
1.	Бег на 60 м (с)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	10	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук в	-	-	-	7	9	15

	упоре лежа на полу (количество раз)						
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями и	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	36	47	25	30	40
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26

возрастная группа от 17 до 18 лет

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовы й знак	Серебрян ый знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебрян ый знак	Золотой знак
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16

4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	13	7	9	16
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21

Нормативы по специальной физической и технической подготовке подбирается тренером в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся.

6. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

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

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

В процессе занятий спортивными единоборствами решается задача формирования личностных качеств: воспитание патриотизма, нравственных качеств в сочетании с волевыми, эстетическое воспитание, трудолюбие.

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

Формы организации воспитательной работы: собрания, лекции и беседы с обучающимися; информация о спортивных событиях в стране и в мире; встречи с интересными людьми, ветеранами спорта; родительские собрания; культурно-массовые мероприятия; эстетическое оформление помещения Учреждения, постоянное обновление стендов; создание музея школы; поддержание школьных традиций таких как: торжественный прием новых спортсменов в Учреждение, выпускные вечера, вечера отдыха, концерты художественной самодеятельности, выставки творческих работ обучающимися, шефство старших над младшими, празднования дней рождений.

7. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Нормативные акты

1. Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329-ФЗ от 4 декабря 2007 года
2. Закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г.
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам от 13 сентября 2013 г. № 730.
5. Приказ от 27.12.2013 N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта" (зарегистрирован Минюстом России 05.03.2014, регистрационный N 31522).

Список использованной литературы

1. Бойко В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 144 с.
2. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996. - 47 с.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
4. Войцеховский С.М. Книга тренера. – М.: ФиС, 1971.
5. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 142 с.
6. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 135 с.
7. Годик М.А. Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. - М.: «СААМ», 1995.
8. Захаров Е.Н., КарасевА.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А.В. Караваса. - М.: Лептос, 1994. - 368 с.
9. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 1970.
10. Игуменов В. М., Подливаев Б. А. Спортивная борьба. - М.: Просвещение, 1993. - 128 с.
11. Каплин В.Н., Еганов А.В., Сиротин О. А. Оценка уровня специальной и общефизической подготовленности дзюдоистов-юниоров: Метод, рекомендации. - М.:Госкомспорт, 1990. - 22с.
12. Маслов А.А. Тайные коды боевых искусств Японии / А.А. Маслов; худож.-оформ. А.Киричёк. – остав н/Д: Феникс, 2006. – 400 с.: ил. – (Коды тайной мудрости).
13. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 1999.- 320 с.
14. Микрюков В.Ю. Каратэ. Учебное пособие для студ. высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2003.

15. Найденов М.И., Рукопашный бой. Организация и методика подготовки // Учебное пособие для ПВ ФСБ России. – Г., ГВИ ПВ ФСБ РФ, 2003. -120с
16. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. -ООО «Издательство АСТ», 2003. - 863 с.
17. Остянов В.Н., Гайдамак И.И., Бокс (обучение и тренировка). – Киев: Олимпийская литература, 2001.
18. Письме/СКУУ И.А., Коблев Я.К., Сытник В.Н. Многолетняя подготовка дзюдоистов. - М.: ФиС, 1982. - 328 с.
19. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. - Физкультура и спорт, 1986. - 286 с.
20. Родионов А.В. Влияние психических факторов на спортивный результат. - М.: ФиС, 1983. - 112 с.
21. Семенов Л.П. Советы тренерам. М.: ФиС, 1980
22. Сиротин О.А. Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки дзюдоистов. - Челябинск, 1996.-315с.
23. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. – М.: Терра-Спорт, ОлимпияПресс, 2001. – 520 с., ил.
24. Станков А. Г. Индивидуализация подготовки борцов. - М.: ФиС, 1995. - 241с.
25. Суханов В. Спортивное каратэ, книга-тренер, РИФ «Гlorия» М.; 1995
26. Травников А. Каратэ для начинающих / Александр Травников. – М.: АСТ:АСТ МОСКВА; СПб.: Прайм-ЕвроЗнак, 2008. – 157с.: ил. – (Персональный убойный отдел).
27. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности.- М.: ФиС, 1991
28. Хаберзетцер Р. Каратэ для черных поясов. Молдова. г. Тирасполь, 1994.
29. Хассел, Р. Дж. Каратэ: пер. с англ. / Рэдалл Дж.Хассел, Эдмонд Отис. – М.: АСТ: Астрель, 2005. – ХХ, 316 с.: ил.
30. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 480 с.
31. Хрестоматия «Спортивная психология». Санкт-Петербург, 2002
32. Юшкевич Т.П., Васюк В.Е., Буланов В.А. Тренажеры в спорте. – М.: ФиС, 1989
33. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсмена в видах единоборств. – М.: МГИУ, 2001.