

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 39»
Петропавловск - Камчатского городского округа**

Рассмотрено

на заседании кафедры
Руководитель кафедры ПДО
и развивающего цикла
МАОУ «Гимназия № 39»
_____/Коломасова О.Н./
«__» _____ 2024 г.

Согласовано

Зам. директора по ВР
МАОУ «Гимназия № 39»
_____/Камалиева Е.А./
«__» _____ 2024 г.

Утверждаю

Директор
МАОУ «Гимназия № 39»
_____/Каурцева С.П./
Приказ № 2 от 04.09.2024 г.

Дополнительная общеразвивающая
образовательная программа
физкультурно-спортивной направленности
«ОФП»

(спортивная секция)

Возраст обучающихся: 7-14 лет

Срок реализации программы – 3 года
на 2024-2025 учебный год (3 год реализации)

Программа составлена на основе примерной программы для детско-юношеских спортивных школ: Дзюдо-самбо, 2007 г. и в соответствии с ФЗ «Об образовании в РФ» 2012 г., Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта дзюдо 2013 г.

Программу составил:

Седачев Андрей Александрович, педагог дополнительного образования

г. Петропавловск-Камчатский
2024

Содержание:

1. Нормативная часть.

1.1. Общие требования к организации тренировочной работы.

2. Методическая часть.

2.1. Организационно-методические указания и учебный план.

2.2. План-схема годовых циклов подготовки.

2.3. Врачебный контроль.

2.3.1. Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности.

2.3.2. Медицинский контроль.

2.3.3. Текущий контроль тренировочного процесса.

2.4. Теоретическая подготовка.

2.5. Воспитательная и психологическая подготовка.

2.6. Техничко-тактическая подготовка.

2.6.1. Методы организации обучающихся при разучивании действий каратистов – новичков.

2.6.2. Техническая подготовка в дзюдо / самбо.

2.6.3. Техничко-тактическая подготовка в боксе.

2.6.4. Календарно-тематическое планирование

3. Список литературы.

Пояснительная записка

Настоящая программа является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного и воспитательного процессов на отделениях КГБУ СШОР единоборств города Петропавловска-Камчатского.

Нормативная и правовая база для составления данной программы:

- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- «Порядок организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (Приказ Минспорта РФ 27.12.13 г. № 1125);
- Устав КГБУ СШОР единоборств.

В основу занятий заложены законодательные и нормативные документы, организующие деятельность учреждений дополнительного образования детей и молодёжи физкультурно-спортивной направленности.

В программу включён передовой опыт обучения и тренировки юных спортсменов в России и мире, результаты научных исследований по вопросам подготовки юных спортсменов.

Разработка настоящей программы вызвана необходимостью создания целостной системы тренировочно-соревновательной подготовки обучающихся, оказания медицинской помощи и процесса подготовки юных спортсменов. Программа обеспечивает последовательность и непрерывность всего процесса духовного и физического становления личности юных спортсменов.

Основные задачи:

- Содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической и технической подготовленности и укрепления здоровья обучающихся;
- Воспитание волевых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности спортсменов, владеющих техникой, тактикой и философией избранного вида спорта;

Одним из важнейших вопросов планирования тренировочного процесса является распределения программного материала по годам обучения, а также дальнейшая детализация по недельным циклам, как основным структурным блокам планирования. В данной программе представлена модель построения системы подготовки, примерные планы построения тренировочного процесса спортивно- оздоровительного этапа, варианты недельных микроциклов и тренировочных занятий разной направленности. В документах определена общая последовательность изучения программного материала для спортивно-оздоровительного этапа.

Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа:

- > укрепления здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- > формирование устойчивого интереса к занятиям спортом вообще;
- > овладения основ техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- > воспитания трудолюбия, развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость);
- > достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности;
- > отбор перспективных детей и молодёжи для дальнейших занятий избранным видом спорта.

Цель программы: привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой посредством организации занятий избранным видом спорта.

Работа со спортивно-оздоровительными группами в СШОР строится на основе данной программы и рассчитана на календарный год.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые тренировочные и методические занятия медико-восстановительные мероприятия; медицинский контроль. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

Расписание тренировок составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других заведениях.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки обучающихся: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую. Представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых в СШОР в обязательном порядке, в пределах объёма учебных часов.

Настоящая программа состоит из двух частей.

Первая часть программы – нормативная, которая включает в себя количественные рекомендации на спортивно-оздоровительном этапе, общефизической, специально-физической, технико-тактической и теоретической подготовки.

Вторая часть программы – методическая, которая включает учебный материал по основным видам подготовки в годичном цикле, рекомендации по объёму тренировочных нагрузок, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий, организации медико-педагогического и психологического контроля и управления.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Максимальный состав спортивно-оздоровительных этапов не должен превышать двух минимальных, с учётом соблюдения техники безопасности на тренировочных занятиях. Возраст обучающихся на спортивно-оздоровительных этапах 6-21 лет. Критерии оценки деятельности спортивно-оздоровительных этапов: стабильность состава обучающихся и посещения тренировочных занятий; динамика индивидуальных показателей развития физических качеств; уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля.

Обучающиеся допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

1.1. Общие требования к организации тренировочной работы

На основании нормативной части программы в спортивной школе разрабатываются планы подготовки спортивно-оздоровительного этапа.

Утверждение планов подготовки проводится на основании решения тренерского совета директором школы.

В основу комплектования учебных часов спортивно-оздоровительного этапа (табл. 1) положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учётом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

Таблица 1

Режим учебно-тренировочной работы

Количество часов в неделю	Количество тренировок в неделю	Общее количество часов в год	Минимальная наполняемость группы (чел)
6	3	216	10

Возраст обучающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы.

Установленная недельная тренировочная нагрузка является максимальной.

Примерный учебный план для обучающихся представлен в табл. 2-4. При его разработке учитывался режим тренировочной работы в неделю для спортивно-оздоровительного этапа с расчетом 36 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы.

Таблица 2

Примерный учебный план на 36 недель тренировочных занятий.

Спортивно-оздоровительный этап	
Теоретические занятия	14
ОФП	82
СФП	34
Технико-тактическая подготовка	50
Психологическая подготовка	6
Медицинский контроль	4
Специальные подготовительные упражнения	26
Итого часов	216

Таблица 3

Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки (%)

Спортивно-оздоровительный этап	
ОФП	60 %
СФП	15 %
Технико-тактическая подготовка	25 %

Таблица 4

Примерный план график распределения учебных часов на спортивно оздоровительных этапах

№ п/п	Виды подготовки	Всего часов									
		I	II	III	IV	V	IX	X	XI	XII	
1	Теоретическая подготовка	2	1	1	2	2	2	2	1	1	14
2	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	8	8	86
3	Специальная физическая подготовка	4	6	4	4	5	5	5	5	4	42
4	Технико-тактическая подготовка	8	8	8	8	4	7	6	6	6	61
5	Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
6	Медицинское обследование	-		-	2	-	-	2	-	-	4
Всего часов		25	26	24	27	22	25	26	21	20	216

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1. Организационно-методические указания и учебный план

Занятия юных воспитанников, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.
2. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-

педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью обучающихся и их физическим развитием.

3. Надёжной основой в избранном виде спорта является приобретённый фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.
4. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании занятий в СШОР единоборств.

Основная цель спортивно-оздоровительного этапа: обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным упражнениям своего вида). На протяжении спортивно-оздоровительного этапа подготовки обучающиеся должны познакомиться с техникой нескольких видов спорта: легкой атлетики, акробатики, игровых и единоборных видов спорта.

Школьники в настоящее время ограничиваются тремя обязательными уроками физкультуры в неделю. При таком объеме физическая работоспособность практически не растёт. Только насыщенный двигательный режим на СО этапах даст благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма детей к занятиям спортом.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надёжные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю, с учётом факторов, ограничивающих физическую нагрузку – отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам (вообще).

Основные средства тренировочных воздействий:

1. общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения)
2. подвижные игры и игровые упражнения
3. элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.)
4. всевозможные прыжки и прыжковые упражнения
5. метание лёгких снарядов (теннисных и набивных мячей)
6. спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных занятий)

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Основные направления тренировки. Спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий спортом, поскольку именно в это время закладывается основа предпосылок овладения спортивным мастерством.

На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки ещё неокрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку в этот период следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, детям 7-10 лет доступны упражнения с весом, равным около 20% от собственного веса.

Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин) с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства и методы тренировки.

Главное средство в занятиях с детьми на этом этапе – подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что даёт возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют вначале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине урока, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

На спортивно-оздоровительных этапах особое внимание нужно уделять акробатике, направленных на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата. Обучение техники избранного вида спорта на этом

этапе проходит в ознакомительной форме и осуществляется на основе обучения базовым элементам: стойки, передвижения, дистанция. Применение названных средств, при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части урока), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе.

Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений – игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих, комплексов и игр показ должен быть целостным и образным, а объяснение – простым. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить, прыгнуть.

Методика контроля уже на этом этапе тренировки включает в себя использование комплекса методов: педагогический, медико-биологический и пр. Комплекс методик позволит определить: а) состояние здоровья юного спортсмена; б) показатели телосложения; в) степень тренированности; г) уровень подготовленности; д) величину выполнения тренировочной нагрузки.

На основе полученных данных тренер вносит изменения в тренировочный процесс.

2.2. План-схема годичных циклов подготовки.

Планирование годичных циклов состоит из составления микроциклов, мезоциклов и макроциклов.

Макроцикл состоит из трех фаз – приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. В единоборствах говорить об однонаправленном построении тренировки внутри каждого макроцикла, несмотря на несколько соревновательных периодов. Необходимость индивидуального подхода к тренировкам в

годовом цикле может быть несколько макроциклов, в зависимости от календаря соревнований.

На данном этапе периодизация носит условный характер, так как основной уклон идёт на разностороннее развитие физической и функциональной подготовки (табл. 4). Очень важно начать обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формировать двигательные навыки и умения для создания необходимых предпосылок для дальнейшего развития двигательного анализатора. Надо чтобы юный спортсмен с самого начала овладел основами техники целостных упражнений, а не их отдельных элементов. Это позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технико-тактических действий.

2.3. Медицинский контроль.

Все обучающиеся проходят медицинское обследование в начале учебного года. Задачами медицинского обследования на спортивно-оздоровительном этапе являются контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно соблюдать рекомендации врача.

Углубленное медицинское обследование позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.

2.4. Текущий контроль тренировочного процесса.

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективного анализа данных углубленного медицинского обследования. Надо учитывать динамику средств и методов тренировочного процесса и отслеживать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы текущего обследования (ТО).

ТО, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

Для контроля за функциональным состоянием юных спортсменов измеряется ЧСС. Она определяется пальпаторно, путём подсчёта пульсовых

ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца ЧСС считается в течение 10, 15, или 30 секунд, с последующем пересчетом ударов в минуту.

При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию, в таблице 9 представлены значения ЧСС и преимущественной направленности физиологической мощности выполнения работы.

Таблица 9

Направленность тренировочных нагрузок

ЧСС (уд/мин)	Направленность
100 - 130	Аэробная (восстановительная)
140 – 170	Аэробная (тренирующая)
160 – 190	Анаэробно-аэробная (выносливость)
170 – 200	Лактатно-анаэробная (специальная выносливость)
170 – 200	Алактатно-анаэробная (скорость-сила)

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и планирования в микро-, мезо- и макроциклах подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможность реализации планируемой интенсивности занимающихся. В таблице 10 представлена шкала интенсивности тренировочных нагрузок.

Таблица 10

Шкала интенсивности тренировочных нагрузок

Интенсивность	ЧСС	
	уд/10сек	уд/мин
Максимальная	30 и более	180 и более
Большая	29 - 26	174 - 156
Средняя	25 - 22	150 - 132
Малая	21 - 18	126 - 108

2.5. Теоретическая подготовка.

Немаловажное значение в подготовке спортсменов имеет теоретическая подготовка. Её задача состоит в том, чтобы научить осмысливать и анализировать как свои действия, так и соперника: не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Обучающихся необходимо приучить посещать соревнования, изучать

техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, просматривать фильмы и спортивные репортажи.

Теоретическая подготовка проходит в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Спортсмен должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Надо ознакомить детей с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдения чистоты в спортивных сооружениях. Необходимо уделять внимание традициям и истории избранного вида спорта. Знакомство с особенностями должно проходить непосредственно перед занятием или во время изучения двигательных действий, обращая внимание на то, что данный приём выполнял такой-то известный спортсмен. При построении бесед и рассказов внимание направленно на то, чтобы привить детям гордость за избранный вид спорта и желания добиться высоких результатов.

Примерный программный материал теоретических занятий по Киокусинкай:

1. Физкультура и спорт в РФ:

- Физкультура как часть физической физического воспитания
- Место Киокусинкай каратэ в общей системе физического воспитания
- Российские соревнования юниоров
- Личное и общее значение занятий Ф.В. и С.
- Прикладное значение занятий Киокусинкай каратэ
- Международные спортивные связи российских спортсменов

2. История развития Киокусинкай каратэ:

- Восточные единоборства и место Киокусинкай в них
- Основатель стиля Киокусинкай каратэ Масутацу Ояма, жизнь и судьба.
- Киокусинкай каратэ в мире
- Развитие Киокусинкай каратэ в РФ и на Дальнем Востоке.
- Развитие юношеского резерва в Киокусинкай каратэ

3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека:

- Общие понятия о строении и функциях организма человека
 - Ознакомление с расположением основных мышечных групп
 - Работоспособность мышц и подвижность в суставах
 - Влияние физических упражнений на увеличение мышечной ткани
 - Дыхание и газообмен. Значения дыхания для жизнедеятельности организма.
 - Воздействие физических упражнений на дыхательную систему.
 - Понятие об утомлении и переутомлении
 - Задачи и порядок прохождения медицинского контроля.
4. Гигиена, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль:
- Гигиенические требования к местам проведения занятий
 - Причины травм и их профилактика
 - Массаж и самомассаж
 - Личная гигиена
 - Вред курения и алкоголя
 - Правильное питание спортсмена
 - Врачебный контроль и самоконтроль
 - Оказание первой медицинской помощи при обмороке, растяжениях, ушибах и переломах
 - Дисциплина и поведение во время тренировочных занятий и соревнований с целью предупреждения травматизма и несчастных случаев
5. Основы техники Киокусинкай каратэ:
- Общая характеристика
 - Индивидуальные особенности выполнения
 - Взаимосвязь техники и тактики во время спортивных соревнований и ведения поединка.
 - Качественные показатели техники – эффективность и экономичность движений каратиста.
6. Место проведения занятий и оборудование:
- Этикет и правила поведения в зале
 - Оборудование мест проведения тренировок и соревнований
 - Одежда для занятий Киокусинкай каратэ
7. Методика обучения и трировка:

- Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств.
- Определение и исправление ошибок
- Особенности организации и планирования тренировочных занятий с детьми-подростками, юношами.
- Перспективное планирование
- Индивидуальный план и дневники
- Разминка, её значение
- Участие в соревнованиях

8. Инструкторская и судейская практика:

- Виды соревнований
- Ознакомление с правилами проведения соревнований
- Подготовка мест проведения соревнований
- Правила и обязанности судей, участников, тренеров, руководителей команд.
- Положения о соревнованиях для различных возрастных групп
- Терминология Киокусинкай каратэ
- Принципы составления расписания соревнований
- Обеспечение безопасности во время проведения тренировочных занятий и соревнований.

Примерный программный материал теоретических занятий по дзюдо и самбо:

Тема 1: Физическая культура как средство всестороннего развития личности.

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

Основы здорового образа жизни.

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

Тема 2: Зарождение и развитие борьбы дзюдо – самбо.

Выдающиеся спортсмены прошлого и настоящего. Чемпионы и призёры первенств мира, Европы.

Тема 3: Врачебный контроль и самоконтроль.

Временное ограничение спортивных нагрузок после перенесенных заболеваний. Профилактика травм и заболеваний. Физическое упражнение как средство профилактики нарушения осанки. Правила поведения и безопасности во время тренировок и соревнований.

Тема 4: Понятие спортивной тренировки

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

Тема 5: Терминология

Основные спортивные термины, применяемые в процессе занятий.

Тема 6: Правила соревнований. Места занятий, оборудование, инвентарь.

Правила соревнований и их организация. Обязанности и права участников соревнований. Правила поведения на соревнованиях.

Спортивная форма, оборудование и тренажёры.

Примерный программный материал теоретических занятий по боксу:

Тема 1: Вводное занятие

Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятиях физической культурой и спортом в условиях спортивного зала и спортивной площадки.

Тема 2: История бокса

История развития бокса в древнем мире. История развития бокса в России и за рубежом. Выдающиеся боксёры прошлого и настоящего.

Тема 3: Места занятий боксом. Оборудование и инвентарь.

Место для проведения занятий и соревнований по боксу. Жесты рефери в ринге.

Тема 4: Гигиенические навыки. Режим дня.

Режим дня школьников, занимающихся спортом; основные элементы режима дня и их выполнение. Понятие о рациональном питании. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.

2.6. Воспитательная и психологическая подготовка.

Основной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств. Понимая психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счёт непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счёт благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счёт адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка здесь как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом

определяет способность тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, чёткое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на всё это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Для спортивных единоборств характерен очень высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок. Пройти отбор на всех этапах подготовки может лишь спортсмен, обладающим хорошим здоровьем и умеющий предельно мобилизовать свои возможности в случае необходимости. Это возможно лишь на высокой мотивации достижения результата.

Напомним, что мотив – это побуждение к деятельности, связанное с удовлетворением определённых потребностей. Потребность – состояние человека, в котором выражена его зависимость от определённых условий существования.

Высочайшая мотивация достижений, определяется как желание добиться результата, мобилизует возможности спортсмена, вскрывает творческий потенциал, заставляет его искать и находить интереснейшие варианты поведения, даёт чувство меры, ответственности и всё необходимого для высокого результата, если не сразу, то по истечении определённого времени. Спортсмен внутренне преображается, становится достойным рекордных высот, проявляет лучшие качества. Конечно, в данном случае речь идёт о желании достичь победы, оставаясь в рамках правил и высоких нравственных идеалов.

Степень мобилизации возможностей обучающихся является важнейшим показателем его желания решить поставленную задачу и,

соответственно, влияя на это желание (мотивацию), можно увеличить степень мобилизации соответствующих возможностей. Чем больше человек хочет достичь определённого результата, тем больше усилий он способен приложить к его достижению.

2.6. Техничко-тактическая подготовка.

При оценке эффективности тренировочного процесса юношей и юниоров основным критерием должна быть и техническая подготовленность, а не один результат, который достигается иногда за счет опережения в биологическом развитии либо преимущества физических качеств. Единоборцам, имеющим неправильные технические навыки, совершенствование дается с большим трудом. Техничко-тактическая и физическая подготовленность тесно связаны. Это надо учитывать при планировании процесса обучения, как и то, что функциональное совершенствование в движениях тесно соприкасается с развитием координационных механизмов, в том числе межмышечной координации.

Техника и тактика образуют единый комплекс: во-первых, каждое техническое действие может быть использовано для решения тактических задач, во-вторых, в настоящее время практически ни один прием (атакующее техническое действие, оцениваемое судьями в баллах) не может быть проведен без тактической подготовки, в-третьих, все технические действия вообще преднамеренно организуются с тактическими целями.

2.6.1. Методы организации обучающихся при разучивании действий каратистов – новичков:

- организация обучающихся без партнёра на месте
- организация обучающихся без партнёра
- усвоение приёма по заданию тренера

Методические приёмы обучения основам техники каратэ:

- изучение базовых стоек
- из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки
- передвижение в базовых стойках
- в передвижении выполнение базовой программной техники
- боевые дистанции

Методические приёмы обучения техники приёмов ударов, защит и контрударов:

- обучение ударам на месте
- обучение ударам в движении
- обучение приёмам защиты на месте
- обучение приёмам защиты в движении

2.6.2. Техническая подготовка в дзюдо / самбо:

1. Основные и защитные стойки:
 - фронтальная
 - правая
 - левая
2. Перемещения (попеременным шагом: лицом вперед, спиной вперед; с подшагиванием: лицом вперед, спиной вперед, боком вперед)
3. Падения
4. Страховки партнёра
5. Выведения из равновесия
6. Виды поворотов
7. Классические способы захвата:
 - рукав – отворот
 - рукав – на спине
8. Взаиморасположение
9. Технические действия в партере(ТД):
 - подсечка в колено
 - боковая подсечка
 - бросок через бедро
 - задняя подножка
10. Способы перехода от ТД действий в стойке к ТД в партере
11. Способы переворота в партере
12. Защита от удержаний

2.6.3. Техничко-тактическая подготовка в боксе.

Тематический план занятий с боксёрами – новичками.

- 1) Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защита от них.
- 2) Изучение и совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защита от них.
- 3) Применение изученного материала в условных и вольных боях.

При освоении учебного материала основное внимание уделяется качеству, стабильности и правильности боевой стойки, а также правильности нанесения прямых ударов в голову, причём удары должны выполняться как на места, так и в движении одиночными и слитными шагами в различных направлениях.

Изучение тактики на этом этапе ограничивается маскировкой начала удара, нанесение обманных ударов в голову, а также неожиданному чередованию атак, уходов и контратак.

Изучая тактику ведения боя прямыми ударами и в туловище, следует особое внимание обратить на то обстоятельство, что обманные удары в голову дают возможность неожиданные удары в туловище и наоборот), рекомендуется принять такой тактический приём, как чередование последнего удара, т.е. боксёр, атакуя или контратакуя, сериями ударов должен заканчивать серию каждый раз другим ударом.

Календарно-тематическое планирование

Группа: ОФП

Занятия 3 раза в неделю по 3 академических часа

Всего 38 недель, 342 академических часа

№ недели	№ урока	Тема урока, содержание	Количество часов
1	1	Основы передвижения в борьбе. Содержание: разминка в движении, разминка на месте, комплекс общеразвивающих упражнений, основы передвижения вперед-назад, вправо-влево.	1
		Основы передвижения в парах. Содержание: основные захваты, передвижения в парах вперед-назад.	1
		Основы передвижения в парах. Содержание: основные захваты, передвижения в парах приставными шагами.	1
	2	Развитие ловкости и быстроты. Содержание: разминка в движении, разминка на месте, комплекс общеразвивающих упражнений. Челночный бег 30 м.	1
		Развитие силы. Содержание: подтягивания на перекладине с помощью резинового амортизатора. Отжимания в упоре лежа . Скручивание корпуса в положении лежа.	1
		Развитие гибкости. Содержание: динамические упражнения (махи) с максимальной амплитудой. Статические упражнения направленные на развитие гибкости.	1
	3	Основы акробатики и самостраховки. Содержание: разминка в	1

		движении, разминка на месте, комплекс общеразвивающих упражнений. Основы акробатики кувырки через правое плечо, через левое плечо, кувырок вперед согнувшись, кувырок спиной вперед. Основы самостраховки. Содержание: падение на правый бок, падение на левый бок, падение на живот, падение на спину. Основы самостраховки. Содержание: падение на живот «волной», переворот боком правым и левым «колесо», разворот выседом правая или левая нога вперед.	1 1
2	1 2 3	Развитие ловкости и быстроты. Содержание: разминка в движении, разминка на месте, комплекс общеразвивающих упражнений. Челночный бег 30 м. Развитие силы. Содержание: подтягивания на перекладине с помощью резинового амортизатора. Отжимания в упоре лежа . Скручивание корпуса в положении лежа. Развитие гибкости. Содержание: динамические упражнения (махи) с максимальной амплитудой. Статические упражнения направленные на развитие гибкости. Основы передвижения в борьбе. Содержание: разминка в движении, разминка на месте, комплекс общеразвивающих упражнений, основы передвижения вперед-назад, вправо-влево. Основы передвижения в парах. Содержание: основные захваты, передвижения в парах вперед-назад. Основы передвижения в парах. Содержание: основные захваты, передвижения в парах приставными шагами. Основы акробатики и самостраховки. Содержание: разминка в движении, разминка на месте, комплекс общеразвивающих упражнений. Основы акробатики кувырки через правое плечо, через левое плечо, кувырок вперед согнувшись, кувырок спиной вперед. Основы самостраховки. Содержание: падение на правый бок, падение на левый бок, падение на живот, падение на спину. Основы самостраховки. Содержание: падение на живот «волной», переворот боком правым и левым «колесо», разворот выседом правая или левая нога вперед.	1 1 1 1 1 1 1 1
3	1 2	Основы акробатики и самостраховки. Содержание: разминка в движении, разминка на месте, комплекс общеразвивающих упражнений. Основы акробатики кувырки через правое плечо, через левое плечо, кувырок вперед согнувшись, кувырок спиной вперед. Основы самостраховки. Содержание: падение на правый бок, падение на левый бок, падение на живот, падение на спину. Основы самостраховки. Содержание: падение на живот «волной», переворот боком правым и левым «колесо», разворот выседом правая или левая нога вперед. Развитие ловкости и быстроты. Содержание: разминка в движении, разминка на месте, комплекс общеразвивающих упражнений. Челночный бег 30 м. Развитие силы. Содержание: подтягивания на перекладине с помощью резинового амортизатора. Отжимания в упоре лежа . Скручивание корпуса в положении лежа.	1 1 1 1 1

	3	Развитие гибкости. Содержание: динамические упражнения (махи) с максимальной амплитудой. Статические упражнения направленные на развитие гибкости.	1
		Основы передвижения в борьбе. Содержание: разминка в движении, разминка на месте, комплекс общеразвивающих упражнений, основы передвижения вперед-назад, вправо-влево.	1
		Основы передвижения в парах. Содержание: основные захваты, передвижения в парах вперед-назад.	1
		Основы передвижения в парах. Содержание: основные захваты, передвижения в парах приставными шагами.	1
4	1	Основы передвижения в борьбе. Содержание: разминка в движении, разминка на месте, комплекс общеразвивающих упражнений, основы передвижения вперед-назад, вправо-влево.	1
		Основы передвижения в парах. Содержание: основные захваты, передвижения в парах вперед-назад.	1
		Основы передвижения в парах. Содержание: основные захваты, передвижения в парах приставными шагами.	1
	2	Развитие ловкости и быстроты. Содержание: разминка в движении, разминка на месте, комплекс общеразвивающих упражнений. Челночный бег 30 м.	1
		Развитие силы. Содержание: подтягивания на перекладине с помощью резинового амортизатора. Отжимания в упоре лежа . Скручивание корпуса в положении лежа.	1
		Развитие гибкости. Содержание: динамические упражнения (махи) с максимальной амплитудой. Статические упражнения направленные на развитие гибкости.	1
	3	Основы акробатики и самостраховки. Содержание: разминка в движении, разминка на месте, комплекс общеразвивающих упражнений. Основы акробатики кувырки через правое плечо, через левое плечо, кувырок вперед согнувшись, кувырок спиной вперед.	1
		Основы самостраховки. Содержание: падение на правый бок, падение на левый бок, падение на живот, падение на спину.	1
		Основы самостраховки. Содержание: падение на живот «волной», переворот боком правым и левым «колесо», разворот выседом правая или левая нога вперед.	1
5	1	Развитие ловкости и быстроты. Содержание: разминка в движении, разминка на месте, комплекс общеразвивающих упражнений. Челночный бег 30 м.	1
		Развитие силы. Содержание: подтягивания на перекладине с помощью резинового амортизатора. Отжимания в упоре лежа . Скручивание корпуса в положении лежа.	1
		Развитие гибкости. Содержание: динамические упражнения (махи) с максимальной амплитудой. Статические упражнения направленные на развитие гибкости.	1
	2	Основы передвижения в борьбе. Содержание: разминка в движении, разминка на месте, комплекс общеразвивающих упражнений, основы передвижения вперед-назад, вправо-влево.	1

	3	Основы передвижения в парах. Содержание: основные захваты, передвижения в парах вперед-назад.	1
		Основы передвижения в парах. Содержание: основные захваты, передвижения в парах приставными шагами.	1
		Основы акробатики и самостраховки. Содержание: разминка в движении, разминка на месте, комплекс общеразвивающих упражнений. Основы акробатики кувырки через правое плечо, через левое плечо, кувырок вперед согнувшись, кувырок спиной вперед.	1
		Основы самостраховки. Содержание: падение на правый бок, падение на левый бок, падение на живот, падение на спину.	1
		Основы самостраховки. Содержание: падение на живот «волной», переворот боком правым и левым «колесо», разворот выседом правая или левая нога вперед.	1
6	1	Основы акробатики и самостраховки. Содержание: разминка в движении, разминка на месте, комплекс общеразвивающих упражнений. Основы акробатики кувырки через правое плечо, через левое плечо, кувырок вперед согнувшись, кувырок спиной вперед.	1
		Основы самостраховки. Содержание: падение на правый бок, падение на левый бок, падение на живот, падение на спину.	1
		Основы самостраховки. Содержание: падение на живот «волной», переворот боком правым и левым «колесо», разворот выседом правая или левая нога вперед.	1
	2	Развитие ловкости и быстроты. Содержание: разминка в движении, разминка на месте, комплекс общеразвивающих упражнений. Челночный бег 30 м.	1
		Развитие силы. Содержание: подтягивания на перекладине с помощью резинового амортизатора. Отжимания в упоре лежа .	1
		Скручивание корпуса в положении лежа.	1
	3	Развитие гибкости. Содержание: динамические упражнения (махи) с максимальной амплитудой. Статические упражнения направленные на развитие гибкости.	1
		Основы передвижения в борьбе. Содержание: разминка в движении, разминка на месте, комплекс общеразвивающих упражнений, основы передвижения вперед-назад, вправо-влево.	1
		Основы передвижения в парах. Содержание: основные захваты, передвижения в парах вперед-назад.	1
		Основы передвижения в парах. Содержание: основные захваты, передвижения в парах приставными шагами.	1
7	1	Основы передвижения в борьбе. Содержание: разминка в движении, разминка на месте, комплекс общеразвивающих упражнений, основы передвижения вперед-назад, вправо-влево.	1
		Основы передвижения в парах. Содержание: основные захваты, передвижения в парах вперед-назад.	1
		Основы передвижения в парах. Содержание: основные захваты, передвижения в парах приставными шагами.	1

	2	Развитие ловкости и быстроты. Содержание: разминка в движении, разминка на месте, комплекс общеразвивающих упражнений. Челночный бег 30 м.	1
		Развитие силы. Содержание: подтягивания на перекладине с помощью резинового амортизатора. Отжимания в упоре лежа .	1
		Скручивание корпуса в положении лежа.	
		Развитие гибкости. Содержание: динамические упражнения (махи) с максимальной амплитудой. Статические упражнения направленные на развитие гибкости.	1
	3	Основы акробатики и самостраховки. Содержание: разминка в движении, разминка на месте, комплекс общеразвивающих упражнений. Основы акробатики кувырки через правое плечо, через левое плечо, кувырок вперед согнувшись, кувырок спиной вперед.	1
8		Основы самостраховки. Содержание: падение на правый бок, падение на левый бок, падение на живот, падение на спину.	1
		Основы самостраховки. Содержание: падение на живот «волной», переворот боком правым и левым «колесо», разворот выседом правая или левая нога вперед.	1
	1	Развитие ловкости и быстроты. Содержание: разминка в движении, разминка на месте, комплекс общеразвивающих упражнений. Челночный бег 30 м.	1
		Развитие силы. Содержание: подтягивания на перекладине с помощью резинового амортизатора. Отжимания в упоре лежа .	1
		Скручивание корпуса в положении лежа.	
		Развитие гибкости. Содержание: динамические упражнения (махи) с максимальной амплитудой. Статические упражнения направленные на развитие гибкости.	1
	2	Основы передвижения в борьбе. Содержание: разминка в движении, разминка на месте, комплекс общеразвивающих упражнений, основы передвижения вперед-назад, вправо-влево.	1
		Основы передвижения в парах. Содержание: основные захваты, передвижения в парах вперед-назад.	1
		Основы передвижения в парах. Содержание: основные захваты, передвижения в парах приставными шагами.	1
	3	Основы акробатики и самостраховки. Содержание: разминка в движении, разминка на месте, комплекс общеразвивающих упражнений. Основы акробатики кувырки через правое плечо, через левое плечо, кувырок вперед согнувшись, кувырок спиной вперед.	1
		Основы самостраховки. Содержание: падение на правый бок, падение на левый бок, падение на живот, падение на спину.	1
		Основы самостраховки. Содержание: падение на живот «волной», переворот боком правым и левым «колесо», разворот выседом правая или левая нога вперед.	1
9	1	Основы акробатики и самостраховки. Содержание: разминка в движении, разминка на месте, комплекс общеразвивающих упражнений. Основы акробатики кувырки через правое плечо, через левое плечо, кувырок вперед согнувшись, кувырок	1

	2	спиной вперед. Основы самостраховки. Содержание: падение на правый бок, падение на левый бок, падение на живот, падение на спину.	1
		Основы самостраховки. Содержание: падение на живот «волной», переворот боком правым и левым «колесо», разворот выседом правая или левая нога вперед.	1
		Развитие ловкости и быстроты. Содержание: разминка в движении, разминка на месте, комплекс общеразвивающих упражнений. Челночный бег 30 м.	1
		Развитие силы. Содержание: подтягивания на перекладине с помощью резинового амортизатора. Отжимания в упоре лежа .	1
		Скручивание корпуса в положении лежа.	1
		Развитие гибкости. Содержание: динамические упражнения (махи) с максимальной амплитудой. Статические упражнения направленные на развитие гибкости.	1
		3 Основы передвижения в борьбе. Содержание: разминка в движении, разминка на месте, комплекс общеразвивающих упражнений, основы передвижения вперед-назад, вправо-влево.	1
10	1	Основы передвижения в парах. Содержание: основные захваты, передвижения в парах вперед-назад.	1
		Основы передвижения в парах. Содержание: основные захваты, передвижения в парах приставными шагами.	1
			1
	2	Основы передвижения в борьбе. Содержание: разминка в движении, разминка на месте, комплекс общеразвивающих упражнений, основы передвижения вперед-назад, вправо-влево.	1
		Основы передвижения в парах. Содержание: основные захваты, передвижения в парах вперед-назад.	1
		Основы передвижения в парах. Содержание: основные захваты, передвижения в парах приставными шагами.	1
	3	Развитие ловкости и быстроты. Содержание: разминка в движении, разминка на месте, комплекс общеразвивающих упражнений. Челночный бег 30 м.	1
		Развитие силы. Содержание: подтягивания на перекладине с помощью резинового амортизатора. Отжимания в упоре лежа .	1
		Скручивание корпуса в положении лежа.	1
		Развитие гибкости. Содержание: динамические упражнения (махи) с максимальной амплитудой. Статические упражнения направленные на развитие гибкости.	1
		Основы акробатики и самостраховки. Содержание: разминка в движении, разминка на месте, комплекс общеразвивающих упражнений. Основы акробатики кувырки через правое плечо, через левое плечо, кувырок вперед согнувшись, кувырок спиной вперед.	1
		Основы самостраховки. Содержание: падение на правый бок, падение на левый бок, падение на живот, падение на спину.	1
		Основы самостраховки. Содержание: падение на живот «волной», переворот боком правым и левым «колесо», разворот выседом правая или левая нога вперед.	1
			1
11	1	Развитие ловкости и быстроты. Содержание: разминка в	1

	2	движении, разминка на месте, комплекс общеразвивающих упражнений. Челночный бег 30 м.	1
		Развитие силы. Содержание: подтягивания на перекладине с помощью резинового амортизатора. Отжимания в упоре лежа .	1
		Скручивание корпуса в положении лежа.	1
		Развитие гибкости. Содержание: динамические упражнения (махи) с максимальной амплитудой. Статические упражнения направленные на развитие гибкости.	1
		Основы передвижения в борьбе. Содержание: разминка в движении, разминка на месте, комплекс общеразвивающих упражнений, основы передвижения вперед-назад, вправо-влево.	1
		Основы передвижения в парах. Содержание: основные захваты, передвижения в парах вперед-назад.	1
		Основы передвижения в парах. Содержание: основные захваты, передвижения в парах приставными шагами.	1
		Основы акробатики и самостраховки. Содержание: разминка в движении, разминка на месте, комплекс общеразвивающих упражнений. Основы акробатики кувырки через правое плечо, через левое плечо, кувырок вперед согнувшись, кувырок спиной вперед.	1
		Основы самостраховки. Содержание: падение на правый бок, падение на левый бок, падение на живот, падение на спину.	1
		Основы самоаховки. Содержание: падение на живот «волной», переворот боком правым и левым «колесо», разворот выседом правая или левая нога вперед.	1
12	1	Основы акробатики и самостраховки. Содержание: разминка в движении, разминка на месте, комплекс общеразвивающих упражнений. Основы акробатики кувырки через правое плечо, через левое плечо, кувырок вперед согнувшись, кувырок спиной вперед.	1
		Основы самостраховки. Содержание: падение на правый бок, падение на левый бок, падение на живот, падение на спину.	1
		Основы самоаховки. Содержание: падение на живот «волной», переворот боком правым и левым «колесо», разворот выседом правая или левая нога вперед.	1
		Развитие ловкости и быстроты. Содержание: разминка в движении, разминка на месте, комплекс общеразвивающих упражнений. Челночный бег 30 м.	1
		Развитие силы. Содержание: подтягивания на перекладине с помощью резинового амортизатора. Отжимания в упоре лежа .	1
		Скручивание корпуса в положении лежа.	1
		Развитие гибкости. Содержание: динамические упражнения (махи) с максимальной амплитудой. Статические упражнения направленные на развитие гибкости.	1
		Основы передвижения в борьбе. Содержание: разминка в движении, разминка на месте, комплекс общеразвивающих упражнений, основы передвижения вперед-назад, вправо-влево.	1
		Основы передвижения в парах. Содержание: основные захваты, передвижения в парах вперед-назад.	1
		Основы передвижения в парах. Содержание: основные захваты, передвижения в парах приставными шагами.	1
	3	Основы акробатики и самостраховки. Содержание: разминка в движении, разминка на месте, комплекс общеразвивающих упражнений. Основы акробатики кувырки через правое плечо, через левое плечо, кувырок вперед согнувшись, кувырок спиной вперед.	1
		Основы самостраховки. Содержание: падение на правый бок, падение на левый бок, падение на живот, падение на спину.	1
		Основы самоаховки. Содержание: падение на живот «волной», переворот боком правым и левым «колесо», разворот выседом правая или левая нога вперед.	1
		Развитие ловкости и быстроты. Содержание: разминка в движении, разминка на месте, комплекс общеразвивающих упражнений. Челночный бег 30 м.	1
		Развитие силы. Содержание: подтягивания на перекладине с помощью резинового амортизатора. Отжимания в упоре лежа .	1
		Скручивание корпуса в положении лежа.	1
		Развитие гибкости. Содержание: динамические упражнения (махи) с максимальной амплитудой. Статические упражнения направленные на развитие гибкости.	1
		Основы передвижения в борьбе. Содержание: разминка в движении, разминка на месте, комплекс общеразвивающих упражнений, основы передвижения вперед-назад, вправо-влево.	1
		Основы передвижения в парах. Содержание: основные захваты, передвижения в парах вперед-назад.	1
		Основы передвижения в парах. Содержание: основные захваты, передвижения в парах приставными шагами.	1

		Основы передвижения в парах. Содержание: основные захваты, передвижения в парах приставными шагами.	1
13	1	Выведение из равновесия. Содержание: разминка в движении, разминка на месте, комплекс общеразвивающих упражнений. Выведение из равновесия шагом вперед вправо, вперед влево, шагом назад влево, шагом назад вправо.	1
		Выведение из равновесия в передвижении на партнера, в передвижении от партнера, приставным шагом вправо, приставным шагом влево.	1
		Выведение из равновесия и выполнение самостраховки партнером на правый и на левый бок	1
	2	Развитие ловкости и быстроты. Содержание: разминка в движении, разминка на месте, комплекс общеразвивающих упражнений. Челночный бег 30 м.	1
		Развитие силы. Содержание: подтягивания на перекладине с помощью резинового амортизатора. Отжимания в упоре лежа .	1
		Скручивание корпуса в положении лежа.	
		Развитие гибкости. Содержание: динамические упражнения (махи) с максимальной амплитудой. Статические упражнения направленные на развитие гибкости.	1
	3	Элементы борьбы в партере. Содержание: разминка в движении, разминка на месте, комплекс общеразвивающих упражнений. Основные положения в борьбе лежа: низкий партер, высокий партер. Основные технические действия в партере: перевороты и удержания.	1
14		Переворот рычагом, выход на удержание поперёк. Защита от данного технического действия.	1
		Переворот рывком двух рук на себя с выходом на удержание сбоку. Защита от данного технического действия.	1
	1	Развитие ловкости и быстроты. Содержание: разминка в движении, разминка на месте, комплекс общеразвивающих упражнений. Челночный бег 30 м.	1
		Развитие силы. Содержание: подтягивания на перекладине с помощью резинового амортизатора. Отжимания в упоре лежа .	1
		Скручивание корпуса в положении лежа.	
		Развитие гибкости. Содержание: динамические упражнения (махи) с максимальной амплитудой. Статические упражнения направленные на развитие гибкости.	1
	2	Основы передвижения в борьбе. Содержание: разминка в движении, разминка на месте, комплекс общеразвивающих упражнений, основы передвижения вперед-назад, вправо-влево.	1
		Основы передвижения в парах. Содержание: основные захваты, передвижения в парах вперед-назад.	1
		Основы передвижения в парах. Содержание: основные захваты, передвижения в парах приставными шагами.	1
	3	Основы акробатики и самостраховки. Содержание: разминка в движении, разминка на месте, комплекс общеразвивающих упражнений. Основы акробатики кувырки через правое плечо, через левое плечо, кувырок вперед согнувшись, кувырок спиной вперед.	1
		Основы самостраховки. Содержание: падение на правый бок,	

		падение на левый бок, падение на живот, падение на спину. Основы самостраховки. Содержание: падение на живот «волной», переворот боком правым и левым «колесо», разворот выседом правая или левая нога вперед.	1 1
15	1	Элементы борьбы в партере. Содержание: разминка в движении, разминка на месте, комплекс общеразвивающих упражнений. Основные положения в борьбе лежа: низкий партер, высокий партер. Основные технические действия в партере: перевороты и удержания. Переворот рычагом, выход на удержание поперёк. Защита от данного технического действия.	1 1
	2	Переворот рывком двух рук на себя с выходом на удержание сбоку. Защита от данного технического действия. Развитие ловкости и быстроты. Содержание: разминка в движении, разминка на месте, комплекс общеразвивающих упражнений. Челночный бег 30 м. Развитие силы. Содержание: подтягивания на перекладине с помощью резинового амортизатора. Отжимания в упоре лежа . Скручивание корпуса в положении лежа.	1 1 1
	3	Развитие гибкости. Содержание: динамические упражнения (махи) с максимальной амплитудой. Статические упражнения направленные на развитие гибкости. Основы акробатики и самостраховки. Содержание: разминка в движении, разминка на месте, комплекс общеразвивающих упражнений. Основы акробатики кувырки через правое плечо, через левое плечо, кувырок вперед согнувшись, кувырок спиной вперед. Основы самостраховки. Содержание: падение на правый бок, падение на левый бок, падение на живот, падение на спину. Основы самостраховки. Содержание: падение на живот «волной», переворот боком правым и левым «колесо», разворот выседом правая или левая нога вперед.	1 1 1 1
16	1	Выведение из равновесия. Содержание: разминка в движении, разминка на месте, комплекс общеразвивающих упражнений. Выведение из равновесия шагом вперед вправо, вперед влево, шагом назад влево, шагом назад вправо.	1
	2	Выведение из равновесия в передвижении на партнера, в передвижении от партнера, приставным шагом вправо, приставным шагом влево. Выведение из равновесия и выполнение самостраховки партнером на правый и на левый бок Основы передвижения в борьбе. Содержание: разминка в движении, разминка на месте, комплекс общеразвивающих упражнений, основы передвижения вперед-назад, вправо-влево. Основы передвижения в парах. Содержание: основные захваты, передвижения в парах вперед-назад. Основы передвижения в парах. Содержание: основные захваты, передвижения в парах приставными шагами.	1 1 1 1
	3	Элементы борьбы в партере. Содержание: разминка в движении, разминка на месте, комплекс общеразвивающих	1

		упражнений. Основные положения в борьбе лежа: низкий партер, высокий партер. Основные технические действия в партере: перевороты и удержания. Переворот рычагом, выход на удержание поперёк. Защита от данного технического действия. Переворот рывком двух рук на себя с выходом на удержание сбоку. Защита от данного технического действия.	1 1
17	1	Развитие ловкости и быстроты. Содержание: разминка в движении, разминка на месте, комплекс общеразвивающих упражнений. Челночный бег 30 м. Развитие силы. Содержание: подтягивания на перекладине с помощью резинового амортизатора. Отжимания в упоре лежа . Скручивание корпуса в положении лежа. Развитие гибкости. Содержание: динамические упражнения (махи) с максимальной амплитудой. Статические упражнения направленные на развитие гибкости.	1 1 1
	2	Основы передвижения в борьбе. Содержание: разминка в движении, разминка на месте, комплекс общеразвивающих упражнений, основы передвижения вперед-назад, вправо-влево. Основы передвижения в парах. Содержание: основные захваты, передвижения в парах вперед-назад.	1 1
	3	Основы передвижения в парах. Содержание: основные захваты, передвижения в парах приставными шагами. Основы акробатики и самостраховки. Содержание: разминка в движении, разминка на месте, комплекс общеразвивающих упражнений. Основы акробатики кувырки через правое плечо, через левое плечо, кувырок вперед согнувшись, кувырок спиной вперед. Основы самостраховки. Содержание: падение на правый бок, падение на левый бок, падение на живот, падение на спину. Основы самостраховки. Содержание: падение на живот «волной», переворот боком правым и левым «колесо», разворот выседом правая или левая нога вперед.	1 1 1 1
18	1	Элементы борьбы в партере. Содержание: разминка в движении, разминка на месте, комплекс общеразвивающих упражнений. Основные положения в борьбе лежа: низкий партер, высокий партер. Основные технические действия в партере: перевороты и удержания. Переворот рычагом, выход на удержание поперёк. Защита от данного технического действия. Переворот рывком двух рук на себя с выходом на удержание сбоку. Защита от данного технического действия.	1 1 1
	2	Развитие ловкости и быстроты. Содержание: разминка в движении, разминка на месте, комплекс общеразвивающих упражнений. Челночный бег 30 м. Развитие силы. Содержание: подтягивания на перекладине с помощью резинового амортизатора. Отжимания в упоре лежа . Скручивание корпуса в положении лежа. Развитие гибкости. Содержание: динамические упражнения	1 1 1

	3	(махи) с максимальной амплитудой. Статические упражнения направленные на развитие гибкости. Основы акробатики и самостраховки. Содержание: разминка в движении, разминка на месте, комплекс общеразвивающих упражнений. Основы акробатики кувырки через правое плечо, через левое плечо, кувырок вперед согнувшись, кувырок спиной вперед. Основы самостраховки. Содержание: падение на правый бок, падение на левый бок, падение на живот, падение на спину. Основы самостраховки. Содержание: падение на живот «волной», переворот боком правым и левым «колесо», разворот выседом правая или левая нога вперед.	1 1 1
19	1	Выведение из равновесия. Содержание: разминка в движении, разминка на месте, комплекс общеразвивающих упражнений. Выведение из равновесия шагом вперед вправо, вперед влево, шагом назад влево, шагом назад вправо. Выведение из равновесия в передвижении на партнера, в передвижении от партнера, приставным шагом вправо, приставным шагом влево. Выведение из равновесия и выполнение самостраховки партнером на правый и на левый бок	1 1 1
	2	Основы передвижения в борьбе. Содержание: разминка в движении, разминка на месте, комплекс общеразвивающих упражнений, основы передвижения вперед-назад, вправо-влево. Основы передвижения в парах. Содержание: основные захваты, передвижения в парах вперед-назад. Основы передвижения в парах. Содержание: основные захваты, передвижения в парах приставными шагами.	1 1 1
	3	Элементы борьбы в партере. Содержание: разминка в движении, разминка на месте, комплекс общеразвивающих упражнений. Основные положения в борьбе лежа: низкий партер, высокий партер. Основные технические действия в партере: перевороты и удержания. Переворот рычагом, выход на удержание поперёк. Защита от данного технического действия. Переворот рывком двух рук на себя с выходом на удержание сбоку. Защита от данного технического действия.	1 1 1
20	1	Выведение из равновесия. Содержание: разминка в движении, разминка на месте, комплекс общеразвивающих упражнений. Выведение из равновесия шагом вперед вправо, вперед влево, шагом назад влево, шагом назад вправо. Выведение из равновесия в передвижении на партнера, в передвижении от партнера, приставным шагом вправо, приставным шагом влево. Выведение из равновесия и выполнение самостраховки партнером на правый и на левый бок	1 1 1
	2	Развитие ловкости и быстроты. Содержание: разминка в движении, разминка на месте, комплекс общеразвивающих упражнений. Челночный бег 30 м. Развитие силы. Содержание: подтягивания на перекладине с	1 1 1

		помощью резинового амортизатора. Отжимания в упоре лежа . Скручивание корпуса в положении лежа. Развитие гибкости. Содержание: динамические упражнения (махи) с максимальной амплитудой. Статические упражнения направленные на развитие гибкости. Элементы борьбы в партере. Содержание: разминка в движении, разминка на месте, комплекс общеразвивающих упражнений. Основные положения в борьбе лежа: низкий партер, высокий партер. Основные технические действия в партере: перевороты и удержания. Переворот рычагом, выход на удержание поперёк. Защита от данного технического действия. Переворот рывком двух рук на себя с выходом на удержание сбоку. Защита от данного технического действия.	1 1 1 1
21	1	Элементы борьбы в партере. Содержание: разминка в движении, разминка на месте, комплекс общеразвивающих упражнений. Основные положения в борьбе лежа: низкий партер, высокий партер. Основные технические действия в партере: перевороты и удержания. Переворот рычагом, выход на удержание поперёк. Защита от данного технического действия. Переворот рывком двух рук на себя с выходом на удержание сбоку. Защита от данного технического действия.	1 1 1
	2	Развитие ловкости и быстроты. Содержание: разминка в движении, разминка на месте, комплекс общеразвивающих упражнений. Челночный бег 30 м. Развитие силы. Содержание: подтягивания на перекладине с помощью резинового амортизатора. Отжимания в упоре лежа . Скручивание корпуса в положении лежа. Развитие гибкости. Содержание: динамические упражнения (махи) с максимальной амплитудой. Статические упражнения направленные на развитие гибкости.	1 1 1
	3	Основы акробатики и самостраховки. Содержание: разминка в движении, разминка на месте, комплекс общеразвивающих упражнений. Основы акробатики кувырки через правое плечо, через левое плечо, кувырок вперед согнувшись, кувырок спиной вперед. Основы самостраховки. Содержание: падение на правый бок, падение на левый бок, падение на живот, падение на спину. Основы самостраховки. Содержание: падение на живот «волной», переворот боком правым и левым «колесо», разворот выседом правая или левая нога вперед.	1 1 1
22	1	Выведение из равновесия. Содержание: разминка в движении, разминка на месте, комплекс общеразвивающих упражнений. Выведение из равновесия шагом вперед вправо, вперед влево, шагом назад влево, шагом назад вправо. Выведение из равновесия в передвижении на партнера, в передвижении от партнера, приставным шагом вправо, приставным шагом влево. Выведение из равновесия и выполнение самостраховки партнером на правый и на левый бок	1 1 1
	2	Основы передвижения в борьбе. Содержание: разминка в	1

		движении, разминка на месте, комплекс общеразвивающих упражнений, основы передвижения вперед-назад, вправо-влево. Основы передвижения в парах. Содержание: основные захваты, передвижения в парах вперед-назад. Основы передвижения в парах. Содержание: основные захваты, передвижения в парах приставными шагами. Элементы борьбы в партере. Содержание: разминка в движении, разминка на месте, комплекс общеразвивающих упражнений. Основные положения в борьбе лежа: низкий партер, высокий партер. Основные технические действия в партере: перевороты и удержания. Переворот рычагом, выход на удержание поперёк. Защита от данного технического действия. Переворот рывком двух рук на себя с выходом на удержание сбоку. Защита от данного технического действия.	1 1 1 1 1
23	1 2 3	Элементы борьбы в партере. Содержание: разминка в движении, разминка на месте, комплекс общеразвивающих упражнений. Основные положения в борьбе лежа: низкий партер, высокий партер. Основные технические действия в партере: перевороты и удержания. Переворот рычагом, выход на удержание поперёк. Защита от данного технического действия. Переворот рывком двух рук на себя с выходом на удержание сбоку. Защита от данного технического действия. Развитие ловкости и быстроты. Содержание: разминка в движении, разминка на месте, комплекс общеразвивающих упражнений. Челночный бег 30 м. Развитие силы. Содержание: подтягивания на перекладине с помощью резинового амортизатора. Отжимания в упоре лежа . Скручивание корпуса в положении лежа. Развитие гибкости. Содержание: динамические упражнения (махи) с максимальной амплитудой. Статические упражнения направленные на развитие гибкости. Основы акробатики и самостраховки. Содержание: разминка в движении, разминка на месте, комплекс общеразвивающих упражнений. Основы акробатики кувырки через правое плечо, через левое плечо, кувырок вперед согнувшись, кувырок спиной вперед. Основы самостраховки. Содержание: падение на правый бок, падение на левый бок, падение на живот, падение на спину. Основы самостраховки. Содержание: падение на живот «волной», переворот боком правым и левым «колесо», разворот выседом правая или левая нога вперед.	1 1 1 1 1 1 1 1
24	1	Выведение из равновесия. Содержание: разминка в движении, разминка на месте, комплекс общеразвивающих упражнений. Выведение из равновесия шагом вперед вправо, вперед влево, шагом назад влево, шагом назад вправо. Выведение из равновесия в передвижении на партнера, в передвижении от партнера, приставным шагом вправо, приставным шагом влево.	1 1

	2	Выведение из равновесия и выполнение самостраховки партнером на правый и на левый бок	1
		Развитие ловкости и быстроты. Содержание: разминка в движении, разминка на месте, комплекс общеразвивающих упражнений. Челночный бег 30 м.	1
		Развитие силы. Содержание: подтягивания на перекладине с помощью резинового амортизатора. Отжимания в упоре лежа .	1
		Скручивание корпуса в положении лежа.	
	3	Развитие гибкости. Содержание: динамические упражнения (махи) с максимальной амплитудой. Статические упражнения направленные на развитие гибкости.	1
		Элементы борьбы в партере. Содержание: разминка в движении, разминка на месте, комплекс общеразвивающих упражнений. Основные положения в борьбе лежа: низкий партер, высокий партер. Основные технические действия в партере: перевороты и удержания.	1
25		Переворот рычагом, выход на удержание поперёк. Защита от данного технического действия.	1
		Переворот рывком двух рук на себя с выходом на удержание сбоку. Защита от данного технического действия.	1
	1	Основы акробатики и самостраховки. Содержание: разминка в движении, разминка на месте, комплекс общеразвивающих упражнений. Основы акробатики кувырки через правое плечо, через левое плечо, кувырок вперед согнувшись, кувырок спиной вперед.	1
		Основы самостраховки. Содержание: падение на правый бок, падение на левый бок, падение на живот, падение на спину.	1
		Основы самостраховки. Содержание: падение на живот «волной», переворот боком правым и левым «колесо», разворот выседом правая или левая нога вперед.	1
	2	Развитие ловкости и быстроты. Содержание: разминка в движении, разминка на месте, комплекс общеразвивающих упражнений. Челночный бег 30 м.	1
		Развитие силы. Содержание: подтягивания на перекладине с помощью резинового амортизатора. Отжимания в упоре лежа .	1
		Скручивание корпуса в положении лежа.	
		Развитие гибкости. Содержание: динамические упражнения (махи) с максимальной амплитудой. Статические упражнения направленные на развитие гибкости.	1
	3	Основы передвижения в борьбе. Содержание: разминка в движении, разминка на месте, комплекс общеразвивающих упражнений, основы передвижения вперед-назад, вправо-влево.	1
		Основы передвижения в парах. Содержание: основные захваты, передвижения в парах вперед-назад.	1
		Основы передвижения в парах. Содержание: основные захваты, передвижения в парах приставными шагами.	1
26	1	Элементы борьбы в партере. Содержание: разминка в движении, разминка на месте, комплекс общеразвивающих упражнений. Основные положения в борьбе лежа: низкий партер, высокий партер. Основные технические действия в партере: перевороты и удержания.	1

	2	Переворот рычагом, выход на удержание поперёк. Защита от данного технического действия.	1
		Переворот рывком двух рук на себя с выходом на удержание сбоку. Защита от данного технического действия.	1
		Развитие ловкости и быстроты. Содержание: разминка в движении, разминка на месте, комплекс общеразвивающих упражнений. Челночный бег 30 м.	1
	3	Развитие силы. Содержание: подтягивания на перекладине с помощью резинового амортизатора. Отжимания в упоре лежа . Скручивание корпуса в положении лежа.	1
		Развитие гибкости. Содержание: динамические упражнения (махи) с максимальной амплитудой. Статические упражнения направленные на развитие гибкости.	1
		Основы акробатики и самостраховки. Содержание: разминка в движении, разминка на месте, комплекс общеразвивающих упражнений. Основы акробатики кувырки через правое плечо, через левое плечо, кувырок вперед согнувшись, кувырок спиной вперед.	1
		Основы самостраховки. Содержание: падение на правый бок, падение на левый бок, падение на живот, падение на спину.	1
27	1	Основы самостраховки. Содержание: падение на живот «волной», переворот боком правым и левым «колесо», разворот выседом правая или левая нога вперед.	1
	2	Развитие ловкости и быстроты. Содержание: разминка в движении, разминка на месте, комплекс общеразвивающих упражнений. Челночный бег 30 м.	1
		Развитие силы. Содержание: подтягивания на перекладине с помощью резинового амортизатора. Отжимания в упоре лежа . Скручивание корпуса в положении лежа.	1
		Развитие гибкости. Содержание: динамические упражнения (махи) с максимальной амплитудой. Статические упражнения направленные на развитие гибкости.	1
	3	Основы передвижения в борьбе. Содержание: разминка в движении, разминка на месте, комплекс общеразвивающих упражнений, основы передвижения вперед-назад, вправо-влево.	1
		Основы передвижения в парах. Содержание: основные захваты, передвижения в парах вперед-назад.	1
		Основы передвижения в парах. Содержание: основные захваты, передвижения в парах приставными шагами.	1
		Основы акробатики и самостраховки. Содержание: разминка в движении, разминка на месте, комплекс общеразвивающих упражнений. Основы акробатики кувырки через правое плечо, через левое плечо, кувырок вперед согнувшись, кувырок спиной вперед.	1
		Основы самостраховки. Содержание: падение на правый бок, падение на левый бок, падение на живот, падение на спину.	1
		Основы самостраховки. Содержание: падение на живот «волной», переворот боком правым и левым «колесо», разворот выседом правая или левая нога вперед.	1
28	1		
		Выведение из равновесия. Содержание: разминка в движении,	1

	2	разминка на месте, комплекс общеразвивающих упражнений. Выведение из равновесия шагом вперед вправо, вперед влево, шагом назад влево, шагом назад вправо.	
		Выведение из равновесия в передвижении на партнера, в передвижении от партнера, приставным шагом вправо, приставным шагом влево.	1
		Выведение из равновесия и выполнение самостраховки партнером на правый и на левый бок	1
		Развитие ловкости и быстроты. Содержание: разминка в движении, разминка на месте, комплекс общеразвивающих упражнений. Челночный бег 30 м.	1
		Развитие силы. Содержание: подтягивания на перекладине с помощью резинового амортизатора. Отжимания в упоре лежа .	1
		Скручивание корпуса в положении лежа.	
		Развитие гибкости. Содержание: динамические упражнения (махи) с максимальной амплитудой. Статические упражнения направленные на развитие гибкости.	1
	3	Элементы борьбы в партере. Содержание: разминка в движении, разминка на месте, комплекс общеразвивающих упражнений. Основные положения в борьбе лежа: низкий партер, высокий партер. Основные технические действия в партере: перевороты и удержания.	1
		Переворот рычагом, выход на удержание поперёк. Защита от данного технического действия.	1
		Переворот рывком двух рук на себя с выходом на удержание сбоку. Защита от данного технического действия.	1
29	1	Элементы борьбы в партере. Содержание: разминка в движении, разминка на месте, комплекс общеразвивающих упражнений. Основные положения в борьбе лежа: низкий партер, высокий партер. Основные технические действия в партере: перевороты и удержания.	1
		Переворот рычагом, выход на удержание поперёк. Защита от данного технического действия.	1
		Переворот рывком двух рук на себя с выходом на удержание сбоку. Защита от данного технического действия.	1
	2	Развитие ловкости и быстроты. Содержание: разминка в движении, разминка на месте, комплекс общеразвивающих упражнений. Челночный бег 30 м.	1
		Развитие силы. Содержание: подтягивания на перекладине с помощью резинового амортизатора. Отжимания в упоре лежа .	1
		Скручивание корпуса в положении лежа.	
	3	Развитие гибкости. Содержание: динамические упражнения (махи) с максимальной амплитудой. Статические упражнения направленные на развитие гибкости.	1
		Основы акробатики и самостраховки. Содержание: разминка в движении, разминка на месте, комплекс общеразвивающих упражнений. Основы акробатики кувырки через правое плечо, через левое плечо, кувырок вперед согнувшись, кувырок спиной вперед.	1
		Основы самостраховки. Содержание: падение на правый бок, падение на левый бок, падение на живот, падение на спину.	1
		Основы самостажовки. Содержание: падение на живот	1

		«волной», переворот боком правым и левым «колесо», разворот выседом правая или левая нога вперед.	
30	1	Развитие ловкости и быстроты. Содержание: разминка в движении, разминка на месте, комплекс общеразвивающих упражнений. Челночный бег 30 м.	1
		Развитие силы. Содержание: подтягивания на перекладине с помощью резинового амортизатора. Отжимания в упоре лежа .	1
		Развитие гибкости. Содержание: динамические упражнения (махи) с максимальной амплитудой. Статические упражнения направленные на развитие гибкости.	1
	2	Элементы борьбы в партере. Содержание: разминка в движении, разминка на месте, комплекс общеразвивающих упражнений. Основные положения в борьбе лежа: низкий партер, высокий партер. Основные технические действия в партере: перевороты и удержания.	1
		Переворот рычагом, выход на удержание поперёк. Защита от данного технического действия.	1
		Переворот рывком двух рук на себя с выходом на удержание сбоку. Защита от данного технического действия	1
	3	Борьба в партере. Содержание: перевороты партнера и выходы на удержания сбоку и поперек с неполным сопротивлением при наличии захвата.	1
		Уходы с удержаний в полную силу при наличии захвата.	1
		Обоюдная борьба с полным сопротивлением на коленях.	1
31	1	Элементы борьбы в партере. Содержание: разминка в движении, разминка на месте, комплекс общеразвивающих упражнений. Основные положения в борьбе лежа: низкий партер, высокий партер. Основные технические действия в партере: перевороты и удержания.	1
		Переворот рычагом, выход на удержание поперёк. Защита от данного технического действия.	1
		Переворот рывком двух рук на себя с выходом на удержание сбоку. Защита от данного технического действия.	1
	2	Развитие ловкости и быстроты. Содержание: разминка в движении, разминка на месте, комплекс общеразвивающих упражнений. Челночный бег 30 м.	1
		Развитие силы. Содержание: подтягивания на перекладине с помощью резинового амортизатора. Отжимания в упоре лежа .	1
		Скручивание корпуса в положении лежа.	
		Развитие гибкости. Содержание: динамические упражнения (махи) с максимальной амплитудой. Статические упражнения направленные на развитие гибкости.	1
	3	Основы акробатики и самостраховки. Содержание: разминка в движении, разминка на месте, комплекс общеразвивающих упражнений. Основы акробатики кувырки через правое плечо, через левое плечо, кувырок вперед согнувшись, кувырок спиной вперед.	1
		Основы самостраховки. Содержание: падение на правый бок, падение на левый бок, падение на живот, падение на спину.	1
		Основы самостраховки. Содержание: падение на живот «волной», переворот боком правым и левым «колесо», разворот выседом правая или левая нога вперед.	1

32	1	Развитие ловкости и быстроты. Содержание: разминка в движении, разминка на месте, комплекс общеразвивающих упражнений. Челночный бег 30 м.	1
		Развитие силы. Содержание: подтягивания на перекладине с помощью резинового амортизатора. Отжимания в упоре лежа .	1
		Развитие гибкости. Содержание: динамические упражнения (махи) с максимальной амплитудой. Статические упражнения направленные на развитие гибкости.	1
	2	Элементы борьбы в партере. Содержание: разминка в движении, разминка на месте, комплекс общеразвивающих упражнений. Основные положения в борьбе лежа: низкий партер, высокий партер. Основные технические действия в партере: перевороты и удержания.	1
		Переворот рычагом, выход на удержание поперёк. Защита от данного технического действия.	1
		Переворот рывком двух рук на себя с выходом на удержание сбоку. Защита от данного технического действия	1
	3	Борьба в партере. Содержание: перевороты партнера и выходы на удержания сбоку и поперек с неполным сопротивлением при наличии захвата.	1
		Уходы с удержаний в полную силу при наличии захвата.	1
		Обоюдная борьба с полным сопротивлением на коленях.	1
33	1	Выведение из равновесия. Содержание: разминка в движении, разминка на месте, комплекс общеразвивающих упражнений. Выведение из равновесия шагом вперед вправо, вперед влево, шагом назад влево, шагом назад вправо.	1
		Выведение из равновесия в передвижении на партнера, в передвижении от партнера, приставным шагом вправо, приставным шагом влево.	1
		Выведение из равновесия и выполнение самостраховки партнером на правый и на левый бок	1
	2	Развитие ловкости и быстроты. Содержание: разминка в движении, разминка на месте, комплекс общеразвивающих упражнений. Челночный бег 30 м.	1
		Развитие силы. Содержание: подтягивания на перекладине с помощью резинового амортизатора. Отжимания в упоре лежа .	1
		Скручивание корпуса в положении лежа.	
		Развитие гибкости. Содержание: динамические упражнения (махи) с максимальной амплитудой. Статические упражнения направленные на развитие гибкости.	1
	3	Элементы борьбы в партере. Содержание: разминка в движении, разминка на месте, комплекс общеразвивающих упражнений. Основные положения в борьбе лежа: низкий партер, высокий партер. Основные технические действия в партере: перевороты и удержания.	1
		Переворот рычагом, выход на удержание поперёк. Защита от данного технического действия.	1
		Переворот рывком двух рук на себя с выходом на удержание сбоку. Защита от данного технического действия.	1

34	1	Развитие ловкости и быстроты. Содержание: разминка в движении, разминка на месте, комплекс общеразвивающих упражнений. Челночный бег 30 м.	1
		Развитие силы. Содержание: подтягивания на перекладине с помощью резинового амортизатора. Отжимания в упоре лежа .	1
		Развитие гибкости. Содержание: динамические упражнения (махи) с максимальной амплитудой. Статические упражнения направленные на развитие гибкости.	1
	2	Элементы борьбы в партере. Содержание: разминка в движении, разминка на месте, комплекс общеразвивающих упражнений. Основные положения в борьбе лежа: низкий партер, высокий партер. Основные технические действия в партере: перевороты и удержания.	1
		Переворот рычагом, выход на удержание поперёк. Защита от данного технического действия.	1
		Переворот рывком двух рук на себя с выходом на удержание сбоку. Защита от данного технического действия	1
35	3	Борьба в партере. Содержание: перевороты партнера и выходы на удержания сбоку и поперек с неполным сопротивлением при наличии захвата.	1
		Уходы с удержаний в полную силу при наличии захвата.	1
		Обоюдная борьба с полным сопротивлением на коленях.	1
	1	Элементы борьбы в партере. Содержание: разминка в движении, разминка на месте, комплекс общеразвивающих упражнений. Основные положения в борьбе лежа: низкий партер, высокий партер. Основные технические действия в партере: перевороты и удержания.	1
		Переворот рычагом, выход на удержание поперёк. Защита от данного технического действия.	1
		Переворот рывком двух рук на себя с выходом на удержание сбоку. Защита от данного технического действия.	1
	2	Развитие ловкости и быстроты. Содержание: разминка в движении, разминка на месте, комплекс общеразвивающих упражнений. Челночный бег 30 м.	1
		Развитие силы. Содержание: подтягивания на перекладине с помощью резинового амортизатора. Отжимания в упоре лежа .	1
		Скручивание корпуса в положении лежа.	
		Развитие гибкости. Содержание: динамические упражнения (махи) с максимальной амплитудой. Статические упражнения направленные на развитие гибкости.	1
	3	Основы акробатики и самостраховки. Содержание: разминка в движении, разминка на месте, комплекс общеразвивающих упражнений. Основы акробатики кувырки через правое плечо, через левое плечо, кувырок вперед согнувшись, кувырок спиной вперед.	1
		Основы самостраховки. Содержание: падение на правый бок, падение на левый бок, падение на живот, падение на спину.	1
		Основы самостраховки. Содержание: падение на живот «волной», переворот боком правым и левым «колесо», разворот выседом правая или левая нога вперед.	1
36	1	Выведение из равновесия. Содержание: разминка в движении, разминка на месте, комплекс общеразвивающих упражнений.	1

	2	Выведение из равновесия шагом вперед вправо, вперед влево, шагом назад влево, шагом назад вправо.	1
		Выведение из равновесия в передвижении на партнера, в передвижении от партнера, приставным шагом вправо, приставным шагом влево.	1
		Выведение из равновесия и выполнение самостраховки партнером на правый и на левый бок	1
		Развитие ловкости и быстроты. Содержание: разминка в движении, разминка на месте, комплекс общеразвивающих упражнений. Челночный бег 30 м.	1
		Развитие силы. Содержание: подтягивания на перекладине с помощью резинового амортизатора. Отжимания в упоре лежа .	1
		Скручивание корпуса в положении лежа.	1
		Развитие гибкости. Содержание: динамические упражнения (махи) с максимальной амплитудой. Статические упражнения направленные на развитие гибкости.	1
37	3	Элементы борьбы в партере. Содержание: разминка в движении, разминка на месте, комплекс общеразвивающих упражнений. Основные положения в борьбе лежа: низкий партер, высокий партер. Основные технические действия в партере: перевороты и удержания.	1
		Переворот рычагом, выход на удержание поперёк. Защита от данного технического действия.	1
		Переворот рывком двух рук на себя с выходом на удержание сбоку. Защита от данного технического действия.	1
			1
			1
			1
			1
37	1	Развитие ловкости и быстроты. Содержание: разминка в движении, разминка на месте, комплекс общеразвивающих упражнений. Челночный бег 30 м.	1
		Развитие силы. Содержание: подтягивания на перекладине с помощью резинового амортизатора. Отжимания в упоре лежа .	1
		Развитие гибкости. Содержание: динамические упражнения (махи) с максимальной амплитудой. Статические упражнения направленные на развитие гибкости.	1
			1
		Элементы борьбы в партере. Содержание: разминка в движении, разминка на месте, комплекс общеразвивающих упражнений. Основные положения в борьбе лежа: низкий партер, высокий партер. Основные технические действия в партере: перевороты и удержания.	1
		Переворот рычагом, выход на удержание поперёк. Защита от данного технического действия.	1
		Переворот рывком двух рук на себя с выходом на удержание сбоку. Защита от данного технического действия	1
		Борьба в партере. Содержание: перевороты партнера и выходы на удержания сбоку и поперек с неполным сопротивлением при наличии захвата.	1
		Уходы с удержаний в полную силу при наличии захвата.	1
		Обоюдная борьба с полным сопротивлением на коленях.	1
38	1		1
		Элементы борьбы в партере. Содержание: разминка в движении, разминка на месте, комплекс общеразвивающих упражнений. Основные положения в борьбе лежа: низкий партер, высокий партер. Основные технические действия в партере: перевороты и удержания.	1

	2	Переворот рычагом, выход на удержание поперёк. Защита от данного технического действия.	1
		Переворот рывком двух рук на себя с выходом на удержание сбоку. Защита от данного технического действия.	1
		Развитие ловкости и быстроты. Содержание: разминка в движении, разминка на месте, комплекс общеразвивающих упражнений. Челночный бег 30 м.	1
		Развитие силы. Содержание: подтягивания на перекладине с помощью резинового амортизатора. Отжимания в упоре лежа . Скручивание корпуса в положении лежа.	1
	3	Развитие гибкости. Содержание: динамические упражнения (махи) с максимальной амплитудой. Статические упражнения направленные на развитие гибкости.	1
		Основы акробатики и самостраховки. Содержание: разминка в движении, разминка на месте, комплекс общеразвивающих упражнений. Основы акробатики кувырки через правое плечо, через левое плечо, кувырок вперед согнувшись, кувырок спиной вперед.	1
		Основы самостраховки. Содержание: падение на правый бок, падение на левый бок, падение на живот, падение на спину.	1
		Основы самостраховки. Содержание: падение на живот «волной», переворот боком правым и левым «колесо», разворот выседом правая или левая нога вперед.	1

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Дзюдо: примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / Акопян А.О. и др. – М.: Советский спорт, 2003. – 96 с.
2. Здоровье и здоровый образ жизни: пособие / Л.В. Капилевич, В.И. Андреев. – Томск, 2008. – 102 с.
3. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика.- 2-е изд., перераб. И доп. – М.: СпортАкадемПресс, Физкультура и спорт, 2006. – 312 с.
4. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник/- М.:Физическая культура, 2010 – 208 с.;
5. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: Монография/- М.:Физическая культура, 2010 – 240 с.;
6. Поурочная программа «Бокс» для ДЮСШ и СДЮСШОР (для групп НП 1-й и 2-й годы обучения), Москва 1984 г.;
7. Проблемы отбора и ранней ориентации в каратэ//Тезисы докл. XV Всерос. Научно-практической конф. М.: Гос. комитет РФ по физической культуре и спорту, 1995.;
8. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений: пособие / А.Э.Беланов. – Воронеж, 2007. – 34 с.
9. Спортивная борьба: Учебное пособие/В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. – М.: Просвещение, 1993.;
10. Физиологическая характеристика силы, быстроты, выносливости. М.: Физкультура и спорт, 1956.;
11. Филимонов В.И. Бокс – педагогические основы обучения и совершенствования. М., 2001.;
12. Интернет-ресурс: karate.ru;
13. Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»