

**Содержание**

**1. Пояснительная записка ……………………………………………………………………3**

1.1. Основные задачи ……………………………………………..……………………………3

**2. Нормативная часть программы……………………………….…………………………..4**

2.1 Режим и наполняемость спортивно-оздоровительных групп…………………………….4

2.2 Тренировочный план………………………………………………………………………...4

**3. Методическая часть ………………………………………………………………………...5**

3.1. Организация тренировочного процесса …………………………………………………..5

3.2. Методика и специфика проведения в спортивно- оздоровительных группах………….5

3.3. Общая физическая подготовка …………………………………………………………….6

3.4.Специальная физическая подготовка………………………………………………………6

3.5. Теоретическая подготовка………………………………………………………………….7

3.6. Требования к технике безопасности…………………………………………………… 7-8

**4. Система контроля и зачетные требования…………………………………………….8-9**

# 1. ПОяснительная записка

Спортивно – оздоровительная программа по дзюдо для спортивных школ (СШ), разработана в соответствии с Концепцией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации и на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих деятельность спортивных школ.

Настоящая спортивно – оздоровительная программа предназначена для подготовки спортсменов по дзюдо в спортивно-оздоровительных (СО) группах, которые организуются в СШ.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями по дзюдо, обучение основам техники по виду спорта дзюдо.

**1.2. Основные задачи**

Спортивная школа является спортивным учреждением, и призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, психических и интеллектуальных способностей, нравственных качеств, достижению уровня спортивных результатов в соответствии со способностями.

Тренировочный план, рассчитан на 1-летнюю подготовку в спортивно-оздоровительных группах, предусматривает теоретическую, физическую, специальную подготовку.

**Основные задачи подготовки занимающихся в спортивно-оздоровительных группах.**

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и воспитательной работы, и предполагает решение следующих поэтапно задач:

- привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом;

- содействие всестороннему, гармоничному физическому и психическому развитию и укреплению здоровья детей средствами;

- постепенная подготовка к физическим нагрузкам;

- воспитание высоких морально-волевых, этических качеств;

- расширение арсенала двигательных навыков;

- формирование мотивации на ведение здорового образа жизни.

- отбор перспективных детей для дальнейших занятий по виду спорта дзюдо.

Настоящая спортивно-оздоровительная программа состоит из двух частей.

1. **Нормативная часть**, которая включает в себя количественные показатели по общефизической подготовке,
2. **Методическая часть**, которая включает тренировочный материал по основным видам подготовки, его распределение в течение тренировочного года, рекомендации по объему тренировочных нагрузок, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению оздоровительных занятий с занимающимися от 6 лет.

***Спортивно-оздоровительный*** ***этап*** (СОР): в группы зачисляются дети с 6 лет, имеющие разрешение врача на занятия дзюдо. На этом этапе тренировочный процесс строится по типу физкультурно-оздоровительной работы с занимающимися и направлен на разностороннее физическое развитие и знакомство с основными техниками по виду спорта дзюдо. Основной задачей этапа является расширение двигательных возможностей и компенсация дефицита двигательной активности, развитие основных физических качеств: быстрота, гибкость, ловкость, координация, укрепление опорно-двигательной системы. На данном этапе определяется физическая расположенность к выполнению упражнений и возможность участия в соревнованиях. На данном этапе проводится подготовка к углубленным тренировкам по дзюдо способных детей, выполняющих контрольные нормативы, и продолжению тренировочных занятий в специализированных школах в избранной дисциплине.

По мере выявления способных и одаренных детей на этапе спортивно-оздоровительной подготовки осуществляются рекомендации по переводу детей в группы начальной подготовки спортивных школ, имеющих возможности и многолетний опыт по реализации программ подготовки профессиональных спортсменов по дзюдо.

Зачисление в спортивную школу проходит с 6лет в спортивно-оздоровительные группы. Спортивно-оздоровительный этап рассчитан на 1 год подготовки.

При этом необходимо учитывать, что тренировочная нагрузка в течение дня и в недельном цикле не должна превышать допустимые нормы (табл.№1)

# 2. нормативная часть программы

В настоящей программе выделен один этап подготовки – оздоровительный.

Максимальный состав оздоровительных групп не должен превышать двух минимальных с учетом соблюдения правил техники безопасности на занятиях. Минимальный возраст занимающихся в оздоровительных группах 6 лет.

**2.1. Режим и наполняемость оздоровительных групп**

Таблица 1.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Период занятий** | **Минималь**  **ный возраст занимающихся для зачисления** | **Минималь**  **ное количество групп в школе** | **Минималь**  **ное количество занимающихся в группе** | **Максималь**  **ное количество тренировочных часов в неделю** | **Минималь**  **ные требования к спортивной подготовке** |
| **Спортивно-оздоровительные группы** | | | | | |
| Весь период | 6 лет | 1 | 15 | 6 | Выполнение нормативов по ОФП и СФП |

**2.2. Тренировочный план**

Тренировочный план рассчитан на 52 недели (3 тренировочных занятия в неделю. Продолжительность занятия 90 минут).

Таблица 2.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование материала** | **Оздоровительные группы** |
|
|  | ОФП | 143 |
|  | СФП | 137 |
|  | Теоретическая подготовка | 20 |
|  | Контрольные испытания (соревнования) | 12 |
| ***Общее количество часов*** | | ***312*** |

**3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**3.1. Организация тренировочного процесса**

Тренировочные занятия проводятся в течение всего календарного года, включая каникулярное время. Основными формами тренировочного процесса являются практические и теоретические групповые занятия, участие в контрольных соревнованиях, культурно-массовые мероприятия. На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического образования и решаются на каждом занятии.

Каждое занятие является звеном системы тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы.

Важнейшим требованием тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Расписание занятий в группах составляется инструктором по спорту, с учетом того, что они являются дополнительной нагрузкой к обязательной учебной работе детей и подростков в общеобразовательном учреждении.

**3.2. Методика и специфика проведения занятий в спортивно-оздоровительных группах**

При планировании и проведении занятий в спортивно-оздоровительных группах с детьми возрастом от 6 лет необходимо учитывать их возрастные особенности и строго нормировать физические нагрузки. В занятия следует включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки. Следует также уделять внимание знакомству с основами техники дзюдо, так как организм детей в этом возрасте вполне подготовлен к освоению элементарных форм движений тела.

**Типы физических занятий для** **спортивно-оздоровительных групп**

*Тренировочные занятия*.

Подразумевают формирование двигательных умений и навыков, развитие физических качеств, совершенствование умений и навыков, характерных для дзюдо. Такой тип занятий должен составлять не менее 50%.

*Комплексное занятие.*

Оно направлено на синтез различных видов деятельности. Решаются задачи физического, психического, умственного, нравственного развития.

*Игровое занятие*

Построено на основе разнообразных подвижных игр, игр – эстафет, развивающих творческую активность игр и т.д. Совершенствуются двигательные умения и навыки, развиваются физические качества, воспитывается интерес к занятиям, физическим упражнениям, двигательная самостоятельность и способности участвовать в коллективных играх, и т.д.

*Контрольное занятие.*

Проводится в конце каждого квартала (полугодия) и направлено на количественную и качественную оценку двигательной подготовленности и физического развития спортсменов.

На разных этапах подготовки сочетание типов тренировочных занятий различно.

# ****3.3. Общая физическая подготовка****

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей укрепление здоровья, общего физического развития занимающихся, укрепление мышц, несущих основную нагрузку, развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений. Средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех группах и во все периоды тренировки.

Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся и наличия материальной базы.

Общая физическая подготовка:

- Прыжки, бег метания;

- Строевые упражнения на месте, в движении, в перестроении;

- Прикладные упражнения;

- Упражнения с теннисным мячом. Метание теннисного мяча. Ловля мяча при броске в парах;

- Упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг);

- Упражнения с отягощениями (легкие гантели 0,5-1 кг, блины от штанги, вес которых не более 5 кг;

- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис и т.д. Подвижные игры, развивающие игры, эстафеты.

**3.4. Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка (СФП) – это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения упражнений конкретного вида спорта.

Методы организации занимающихся при разучивании действий новичков.

- Организация обучающихся без партнера на месте.

- Организация обучающихся без партнера в движении.

- Усвоение приема по заданию инструктора по спорту.

- Условный бой по заданию.

- Вольный бой.

- Методические приемы обучения основам техники. Изучение базовых стоек.

- Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки.

- Боевая стойка.

- В передвижении выполнение базовой программной техники.

- Боевые дистанции.

- Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов.

- Обучение ударам на месте.

- Обучение ударам в движении.

- Обучение приемам защиты на месте.

- Обучение приемам в движении.

- Выполнение приемов на более тяжелых партнерах.

- Проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.

- Проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять приемы длительное время (1-2 минуты).

- Проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.

- Выполнение вновь изученных приемов в условиях поединков.

- Подвижные игры.

# 3.5. Теоретическая подготовка

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятия** | **Содержание раздела** | **Количество часов** |
| 1. | Гигиена, закаливание спортсмена | Начальное понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений | 1 |
| 2. | Инструктаж по охране труда на спортивно - оздоровительных занятиях | Инструктаж по ОТ на занятиях по дзюдо | 2 |

**3.6.Требования к технике безопасности в процессе реализации программы**

**3.6.1. Общие требования безопасности**

К занятиям допускаются занимающиеся:

- прошедшие медицинский осмотр и имеющие допуск врача к занятиям;

- прошедшие инструктаж по охране труда;

- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Занимающийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;

- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения инструктора пол спорту;

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, и не использовать его не по назначению;

- знать, и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности занимающийся может быть не допущен или отстранен от занятия.

**3.6.2. Требования безопасности перед началом занятий**

Занимающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;

- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, браслеты, часы и т. д.);

- убрать из карманов спортивной формы, колющиеся и другие посторонние предметы;

- под руководством инструктора по спорту подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;

- по команде инструктора по спорту приступить к занятиям.

**3.6.3. Требования безопасности во время занятий**

Занимающийся должен:

- выполнять сложные элементы и упражнения со страховкой;

- при выполнении прыжков и соскоков приземляться мягко на носки ног, пружинисто приседая;

- при появлении во время занятия боли в руках, покраснения кожи, прекратить занятие и сообщить об этом инструктора по спорту;

- не стоять близко к партнёру при выполнении упражнения другим занимающимся, не отвлекаться, и не мешать ему.

**3.6.4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях**

Занимающийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность инструктора по спорту;

- с помощью инструктора по спорту оказать травмированному первую доврачебную помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;

- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством инструктора по спорту покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;

- по распоряжению инструктора по спорту - поставить в известность администрацию школы и сообщить о пожаре в пожарную часть.

**3.6.5. Требования безопасности по окончании занятий**

Занимающийся должен:

- под руководством инструктора по спорту убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

- организованно покинуть место проведения занятия;

- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;

вымыть с мылом руки.

**4. Система контроля и зачетные требования**

Контроль является составной частью подготовки дзюдоистов и одной из функций управления тренировочным процессом. Объективная информация о состоянии занимающихся в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет инструктору по спорту анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

В теории и практике спорта принято различать следующие виды контроля: этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль предназначен для оценки устойчивого состояния занимающегося и кумулятивного тренировочного эффекта. Проводятся в конце конкретного этапа.

В программу этапного контроля входят: 1) врачебные обследования; 2) антропометрические обследования; 3) тестирование уровня физической подготовленности; 4) расчет и анализ тренировочной нагрузки за прошедший этап; 5) анализ индивидуальных и групповых соревновательных действий.

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии занимающегося после серии занятий и соревнований для внесения соответствующих коррекций в тренировочную и соревновательную деятельность. В его программу входят оценки:

1) объема и эффективности соревновательной деятельности;

2) объема тренировочных нагрузок и качества выполнения тренировочных заданий. Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости тренировочных нагрузок и оценки срочного тренировочного эффекта конкретного упражнения или их серии. С этой целью проводятся педагогические наблюдения за ходом занятия с регистрацией ЧСС до выполнения упражнения и после него. В практике должны практиковаться все виды контроля. Однако наибольшее внимание следует уделять тренерскому контролю, как наиболее доступному и информативному.

Тренерский контроль по направленности и содержанию охватывает три основные раздела:

- Контроль уровня подготовленности дзюдоистов (оценка физической подготовленности и уровня технико-тактического мастерства).

- Контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективности тренировочной деятельности).

- Оценка и контроль текущего состояния занимающегося осуществляется врачами.

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| Координация | Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (не менее 10 с) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу  (пальцами рук коснуться пола) |
| Сила | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 90 см) |