

муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
Детско-юношеская спортивная школа «Ливадия» г. Находка

Принята
на тренерском совете
МБУ ДО ДЮСШ «Ливадия»
Протокол № _____ от _____

«Утверждаю»
И.о. директора МБУ
ДО ДЮСШ «Ливадия»
_____ В.А. Кураш
« _____ » _____ 20__ г.

ДЗЮДО

дополнительная общеразвивающая образовательная программа для спортивно-оздоровительных групп

Возраст учащихся от 6 до 18 лет
Срок реализации программы:
Весь период
Разработал тренер-преподаватель
Высшей категории по дзюдо
Рыбалко Н.Н.

2018г.
Находка

СОДЕРЖАНИЕ:

Пояснительная записка.....	3
Нормативная часть.....	5
Организационно-методические указания	6
Учебный план	7
Педагогический и врачебный контроль	8
Система контроля и зачетные требования.....	9
Методическая часть программы	11
Воспитательная работа и психологическая работа спортсменов	15
Программный материал для практических занятий	16
Список литературы.....	17

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Борьба дзюдо - популярнейший вид спорта, имеющие огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение.

Занятия борьбой в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, привитие здорового образа жизни, обеспечение необходимых условий для личностного развития детей, нравственного воспитания, морально-волевых качеств, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков, создание условий для раскрытия физических и психологических способностей детей, привитие навыков личной и общественной гигиены. Дзюдо – это вид спортивной борьбы, культивируемый в большинстве стран мира. В России дзюдо является одним из популярных видов спорта. На сегодняшний день дзюдо является олимпийским видом спорта. Технический арсенал дзюдо включает в себя:

- бросковую технику;
- технику удержаний;

- - Занятия этим видом единоборства направлены на физическое и духовное совершенствование личности на основе совершенствования техники, тактики и философии дзюдо.

Абсолютная цель занятия дзюдо – изучить себя, чтобы принести больше пользы окружающему миру.

Актуальность программы заключается в том, что объём социального заказа на обучение в области физической культуры и спорта, в частности обучение дзюдо увеличился. Сегодня борьба дзюдо играет отнюдь не второстепенную роль в физическом развитии современных детей. Многообразие игровых упражнений и заданий позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей. Главной особенностью данной Программы является привитие детям понятия о культуре здорового образа жизни. Программа направлена на создание психологически комфортной обстановки, эмоционального благополучия ребёнка в игровых формах занятий.

Новизна программы в ее социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, не получившим ранее практики занятий каким-либо видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям по борьбе дзюдо и укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Педагогическая целесообразность Программы заключена в разумной достаточности меры педагогического вмешательства, предоставление обучающимся самостоятельности и возможностей для самовыражения. Она определена тем, что ориентирует обучающегося на приобщение не только к физической, но и к общечеловеческой культуре, на применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта.

Содержание данной Программы построено с учётом, как общепедагогических принципов обучения, так и основополагающих принципов спортивной подготовки обучающихся – системность, преемственность, вариативность. Обучение сложной технике дзюдо основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Программа предусматривает дифференцированный и лично ориентированный подход к обучению, что позволяет сформировать основные компоненты деятельности: умение видеть цель и способы ее достижения, умение контролировать и оценивать свои действия, реализовывать свои умения и навыки в практической деятельности.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки наиболее широко используется игровой и соревновательный метод организации тренировочных занятий, что позволяет детям незаметно для себя и без давления со стороны тренера-преподавателя в процессе игры осваивать сложные технические элементы, тактические взаимодействия. Важной особенностью здесь является принцип доступности и последовательности при подборе заданий и построении системы занятий. Нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе.

Спортивно-оздоровительный этап характеризуется тем, что обучающиеся учатся и осваивают навыки выполнения любых функций в команде, а не основываются на специализации по игровому амплуа, т.е. педагогические принципы направлены на воспитание личности и создание условий для реализации всех потенциальных возможностей ребенка.

Данная Программа предназначена для реализации в условиях Учреждения при наличии лицензии на право ведения образовательной деятельности, соответствует нормативным документам по реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта, а также, при написании Программы учитывались возрастные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях дзюдо. Срок реализации Программы – весь период. Программа открыта для внесения необходимых коррективов по ходу реализации, предусматривает постоянный анализ процесса ее выполнения и взаимосвязана в системе многолетней деятельности Учреждения по физическому воспитанию обучающихся с дополнительными предпрофессиональными программами в области физической культуры и спорта по избранному виду спорта.

Цель Программы – создание условий для физического воспитания личности, выявления одаренных обучающихся, получения ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

Задачи Программы: - формировать и развивать способности обучающихся в области физической культуры и спорта, в том числе и в избранном виде спорта; - удовлетворить индивидуальные потребности обучающихся в занятиях физической культурой и спортом, в том числе и избранным видом спорта; - создавать и обеспечивать необходимые условия для личностного развития и профессионального самоопределения обучающихся; - формировать общую культуру обучающихся.

В программе раскрывается содержание учебно-тренировочной и воспитательной работы, разработан план по разделам подготовки (технической и физической, соревновательной и пр.), учебный материал по видам подготовки, система контрольных нормативов по ОФП и способы ее оценки, календарный план.

Учебный материал изложен в соответствии с нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности и программ по видам спорта.

Условия реализации программы:

- выполнение в полном объеме учебно-тренировочных работ;
- выполнение в полном объеме воспитательной работы;
- систематическое посещение учебно-тренировочных занятий, участие в соревнованиях, рекреационных мероприятиях обучающимися;
- обеспечение учебно-тренировочного процесса соответствующей материально-технической базой, соответствующими условиями для проведения занятий.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

Задачи и преимущественная направленность в СОГ:

- содействие укреплению здоровья и нормальному физическому развитию;
- направленное развитие физических качеств занимающихся средствами дзюдо и других видов спорта;
- формирование потребности в здоровом образе жизни и систематических занятиях дзюдо;
- воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств, а также навыков бесконфликтного общения в коллективе;
- содействие самовоспитанию и повышению организованности у занимающихся;
- расширение гигиенических знаний и формирование основ самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

На конец этапа занимающиеся должны:

- овладеть знаниями об укреплении здоровья, закаливании организма, улучшении физической развития;
- обучиться комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по дзюдо;
- овладение теоретическими знаниями данного этапа;
- сформировать понятие физического и психического здоровья;
- развить физические качества;
- приобрести устойчивый интерес к занятиям;
- приобрести определенные положительные морально-волевые, нравственные качества;
- научиться самостоятельно работать.
- сдать итоговую аттестацию по выполнению нормативов по ОФП.

Способы определения результативности:

- тестирование по общей и специальной физической подготовке;
- тестирование физиометрических показателей;
- выступление на соревнованиях;

Формы подведения итогов реализации программы – промежуточная и итоговая аттестация.

Отличительная особенность данной программы:

Данная учебная программа предназначена, для занимающихся в спортивно-оздоровительных группах по дзюдо в МБУДО ДЮСШ «Ливадия» НГО

Сроки реализации программы – весь период.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: с 6 до 18 лет.

Условия набора детей: принимаются все дети, желающие заниматься дзюдо, не имеющие медицинских противопоказаний.

Наполняемость групп:

- спортивно-оздоровительная группа – минимум 15 максимум 30 человек;

Формы и режим занятий. Формы занятий:

- учебно-тренировочные;
- соревнования;
- спортивно-оздоровительные лагеря;
- медицинский контроль;
- работа по индивидуальным планам в летний период.

Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 46 учебных недель. Режим занятий в неделю:

- СО – 4 часа;

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся графика обучения их в общеобразовательных учреждениях.

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

МБУ ДО ДЮСШ Ливадия является муниципальным бюджетным образовательным учреждением дополнительного образования детей детской- юношеской спортивной школой, деятельность которого направлена на привлечение детей, подростков к

систематическим занятиям спортом, на обеспечение условий для личностного развития детей, укрепления их здоровья, развития морально-волевых качеств.

Программа по борьбе дзюдо для спортивно-оздоровительной группы разработана на основе нормативных документов:

- Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта дзюдо имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии с:
- - Законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- - Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- - приказами Министерства образования и науки Российской Федерации:
- от 26 июня 2012 г. № 504 «Об утверждении Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей»,
- от 29 августа 2013 года №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- - приказами Министерства спорта Российской Федерации:
- от 13 сентября 2013 г. № 730 «Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»,
- от 27 декабря 2013 года №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» и Постановления Правительства Российской Федерации
- от 28 октября 2013 года № 966 «О лицензировании образовательной деятельности». При разработке Программы учитывались Методические рекомендации Министерства спорта Российской Федерации
- от 12 мая 2014 года № ВМ–04–10/2554 «Организация спортивной подготовки в Российской Федерации»
- Устава МБУ ДО ДЮСШ «Ливадия» г. Находка
- ДЮСШ «Ливадия» устанавливает количество набора обучающихся в соответствии с муниципальным заданием, выданным на год.

Спортивно-оздоровительные группы формируются как из вновь зачисляемых обучающихся, а также обучающихся не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжить занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта, не имеющие медицинских противопоказаний и имеющие разрешение врача в возрасте от 6 до 18 лет.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Многолетняя подготовка спортсменов - единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

1. Строгая преемственность задач, средств, и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
2. Неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
3. Непрерывное совершенствование спортивной техники;
4. Неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;

5. Правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды физиологического развития и индивидуальных особенностей юных спортсменов;

6. Осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Анализ учебно-тренировочной работы школы показал, что:

1. Оптимальный возраст начала занятий для девушек 7-8 лет.

2. Оптимальный возраст начала занятий для юношей 8-9 лет.

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы.

Обучение двигательным действиям является важным и наиболее кропотливым разделом работы.

В процессе обучения необходимо применять средства и методы разносторонней физической и технической подготовки, сочетать традиционные методы физического упражнения с методами разъяснения и наглядности.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки используются подвижные и спортивные игры, упражнения направленные на развитие координационных способностей, скоростных качеств, выносливости и других качеств.

В начале обучения следует осторожно применять соревновательный момент. В технической подготовке необходимо использовать два методических подхода: целостное (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его фазами и элементами) и расчлененным (раздельное обучение фазам и элементам и их сочетание в одно движение).

Все эти особенности следует учитывать при планировании средств физической и технической подготовки в многолетнем тренировочном процессе.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план разрабатывается из расчёта 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и 8 недель в условиях спортивного лагеря для проведения сборов. Распределение времени на основные разделы подготовки в спортивно-оздоровительной группе осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

1. Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе подготовки:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития, закаливание;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий борьбой дзюдо;
- выявление задатков и способностей детей;
- воспитание черт спортивного характера;
- овладение необходимыми навыками безопасного падения на различных покрытиях (в том числе не только в условиях спортивного зала);
- обучение основам техники борьбы дзюдо, подготовка к действиям в различных ситуациях самозащиты;
- развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости);
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям борьбой дзюдо и к здоровому образу жизни;
- воспитание моральных и волевых качеств, воспитание черт спортивного характера.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

на 52 недели в спортивно-оздоровительной группе
в МБУ ДО ДЮСШ Ливадия

		Этап подготовки
--	--	-----------------

№	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный	
		Весь период	
1	Теоретическая подготовка	10	
2	Общая физическая подготовка	118	
3	Специальная физическая подготовка	60	
4	Тактико-техническая подготовка	-	
5	Участие в соревнованиях	4	
6	Медицинское обследование	4	
7	Восстановительные мероприятия	2	
8	Инструкторская и судейская практика	-	
9	Психологическая подготовка	4	
10	Контрольно- переводные нормативы	6	
11	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО	208	

Распределение годовой учебно-тренировочной нагрузки в спортивно-оздоровительной группе

Этап подготовки	Год обучения	Объем учебно - тренировочной работы, час. в неделю	Годовая учебно - тренировочная нагрузка
Спортивно-оздоровительный	Весь период	4	208

Распределение объемов основных средств в тренировке по месяцам обучения

Разделы подготовки	Для спортивно-оздоровительных групп (4 часов)												
	Месяцы												
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Итого
ОФП	15	10	10	10	9	9	9	10	12	15	-	9	118
СФП	5	6	6	6	5	6	6	5	5	5	-	5	60
Теория	2	1	1	1	1	1	1	1	1				10
Контрольные нормативы	3	-	-		-	-	-	-	-	3	-	-	6
Соревнования	-	-	2	-	-	-	2	-				-	4
Восстановительные мероприятия									2	2	-		2
Психологическая подготовка		2						2			-		4

Медицинское обследование		2 раза в год										4
ИТОГО												208

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Основными задачами врачебного обследования в спортивно-оздоровительных группах является контроль за состоянием здоровья учащихся, привитие гигиенических навыков и выполнение рекомендаций врача.

Врачебный контроль за обучающимися на спортивно-оздоровительном этапе и допуск к учебно-тренировочным занятиям осуществляется участковым врачом детской поликлиники.

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Критерии результативности и формы подведения итогов освоения программы. Основными критериями оценки результатов работы и подготовленности обучающихся для перехода в следующую группу, являются регулярность в посещении занятий, рост физической (по итогам тестовых заданий) и психологической подготовленности занимающихся, достижение положительных результатов в соревнованиях, позитивные отзывы обучающихся и их родителей (законных представителей) о процессе обучения, создание коллектива единомышленников среди обучающихся.

Критериями оценки достижений обучающегося является результативное участие в соревнованиях различного уровня. Оценка качества подготовленности обучающихся и уровня тренировочных занятий является сдача обучающимися нормативов по ОФП и достижениями в спортивных соревнованиях.

Одним из основных критериев оценки результатов занятий должны служить изменения в состоянии здоровья занимающихся - отсутствие или уменьшение по сравнению с предыдущим периодом занятий простудных заболеваний, исправление нарушений опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы (если таковы имелись) по результатам ежегодного всестороннего обследования в поликлинике по месту жительства.

Одним из наиболее существенных показателей в реализации Программы является высокий уровень сформированности у обучающихся основных двигательных навыков, необходимых в жизни (ходьба, бег, прыжки, лазание). По освоению Программы обучающиеся должны обладать элементарными знаниями из области анатомии, физиологии, гигиены, психологии, методики тренировки различных двигательных качеств и освоения техники борьбы дзюдо.

Подтверждением успешности освоения данной Программы служат следующие показатели:

- стабильный состав и минимальный уход занимающихся из группы;
- рост функциональных возможностей детей (по данным медицинских осмотров и специальных тестов);
- успешная сдача тестовых заданий и упражнений;
- успешные выступления на соревнованиях.

Результатом реализации Программы является формирование знаний, умений, навыков в избранном виде спорта и вовлечение обучающихся в систему регулярных занятий

Комплексы тестовых заданий и упражнений

Успешное освоение обучающимися содержания Программы во многом зависит от правильного контроля за их подготовленностью. Основным методом являются контрольные испытания и тесты (пробы), с помощью которых определяется состояние тренированности, уровень развития физических качеств и другие показатели.

КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ (по специальной физической подготовке).

Быстрота (общая):

- время - пробегание 30 м;
- время - челночного бега 10 м x 3;
- длина - прыжок в длину с места; Быстрота (специальная):

Ловкость (общая):

- на оценку - забегание вокруг головы на мосту;
- на оценку - выполнение акробатических упражнений.

Ловкость (специальная):

- умение выполнять варианты технических приемов из всех классификационных групп на оценку.

Выносливость (общая):

- время - бега 400 м;
- время - выполнения многократно выполняющихся упражнений;
- количество - отжиманий в упоре лежа;

Гибкость:

- на оценку - шпагат (прямой, правый, левый);
- на оценку - перевороты на мосту;
- на оценку - «гимнастический мостик»;
- на оценку - наклоны вперед.

Тестирование проводится 2 раза в год: в начале и в конце учебного года.

Педагогический контроль также включает в себя показатели тренировочной и соревновательной деятельности, исходный уровень состояния здоровья, физического развития, подготовленности.

Основными задачами педагогического контроля являются:

- оценка эффективности применяемых средств и методов тренировки;
- анализ различных сторон подготовленности;
- выявление динамики роста спортивных результатов;
- определение перспективности занимающихся.

Для достижения оптимального педагогического контроля используют следующие методы:

- метод педагогических наблюдений;
- метод анализа и обобщения;
- метод проверки знаний, умений и навыков, путем опроса, бесед.

Комплекс по ОФП для спортивно-оздоровительных групп

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	оценка					
	5	4	3	5	4	3
<i>Общая физическая подготовка</i>						
«Челночный бег» 3x10м, с	8,5	9,3	10,0	8,9	9,5	10,1
Подтягивания на высокой перекладине из виса (к/р)	6	4	3	-	-	-
Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (к/р)	-	-	-	15	10	8
Отжимания в упоре лежа (к/р.)	15	12	7	8	7	5
Упор углом на брусьях, с	4	3	2	-	-	-

Поднимание туловища из положения лежа на спине с фиксированными стопами (к/р)	-	-	-	11	8	5
Прыжок в длину с места, см	160	150	140	165	155	130
Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы с места, м	13,5	12,0	10,7	10,5	9,5	8,5
<i>Техническая подготовка</i>						
	5	4		3		
И.п.- «борцовский мост» забегание вокруг головы (по 5 раз в каждую сторону)	Выполнение в одном темпе в обе стороны без прыжков	Нарушение темпа, смещение головы и рук относительно И.п.		Выполнение в одну сторону, мелкие шаги значительное смещение головы и рук относительно И.п		
Владение техникой дзюдо во всех основных классификационных групп Аттестационные требования - 6-5-4КЮ	Демонстрация без ошибок с названием приемов	Демонстрация с некоторыми ошибками и названием приемов		Демонстрация с серьезными ошибками, неправильно назван прием		

Методическая часть программы

Содержание и методика работы по предметным областям Содержание образовательной деятельности с обучающимися определяется тремя факторами: спецификой борьбы дзюдо модельными требованиями подготовки обучающихся в избранном виде спорта, возрастными особенностями и возможностями обучающихся. Таким образом, тренировочные задания являются важнейшим начальным структурным компонентом тренировочного процесса и подразделяются на предметные области: теория и методика физической культуры и спорта; общая физическая подготовка; избранный вид спорта; специальная физическая подготовка. Тренировочные задания, в свою очередь, группируются в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности.

Каждое тренировочное задание имеет конкретные педагогические и воспитательные задачи; содержание занятия (комплекс упражнений и последовательность их выполнения); дозировку нагрузки и режим ее выполнения (интенсивность, количество повторений, серий, вес спортивных снарядов, длина дистанций); продолжительность и характер пауз отдыха и др.; методические указания (возможные ошибки при выполнении упражнения и способы их устранения); организационные указания (место проведения занятий, необходимый инвентарь и оборудование).

В основной части занятия концентрируются упражнения и задания конкретной преимущественной направленности. Данный этап подготовки обучающихся предусматривает воспитание у них интереса к спорту и приобщение к борьбе; начальное обучение технике и тактике, борьбы; развитие физических качеств в общем плане и с

учетом специфики избранного вида спорта, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры).

Выполнение задач, поставленных в Программе, предусматривает: проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебного плана и контрольных упражнений; регулярное участие в физкультурных мероприятиях; просмотр учебных кинофильмов, видеозаписей соревнований дзюдоистов; создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий; организацию воспитательной работы, привитие обучающимся навыков спортивной этики, организованности, дисциплины, любви и преданности своему коллективу; четкую организацию тренировочного процесса.

Обучение в рамках Программы осуществляется только на спортивно-оздоровительном этапе с обучающимися без ограничения возраста, желающими заниматься избранным видом спорта, при наличии медицинского заключения о состоянии здоровья и разрешения врача заниматься избранным видом спорта.

Обучающиеся, успешно освоившие содержание Программы, и, проявившие определенные способности в избранном виде спорта, могут быть переведены по их желанию и с разрешения врача заниматься избранным видом спорта в группы начальной подготовки по реализации дополнительных предпрофессиональных программ или программ по спортивной подготовке по избранному виду спорта.

Планирование годового цикла тренировочного процесса определяется задачами, которые поставлены на данном этапе, а также планом физкультурных мероприятий Учреждения. Периодизация тренировки отражает неразрывную связь всех видов подготовки, их непрерывное круглогодичное осуществление. Распределение времени в учебном плане на основные разделы тренировки осуществляется в соответствии с конкретными задачами этапа.

На спортивно-оздоровительном этапе ставятся задачи с учетом возраста обучающихся и их возможностей, требований подготовки. На спортивно-оздоровительном этапе периодизации годового цикла в общепринятом понимании нет. Основное внимание уделяется физической подготовке, обучению основам техники и тактики борьбы. Основное внимание уделяется детализации тренировочных воздействий в недельных циклах по объему и интенсивности нагрузки, направленности занятий, их продолжительности и чередованию тренировочных дней с днями отдыха.

В Программе содержится необходимый материал для планирования по предметным областям. Учитывая направленность тренировочного процесса, в занятия обязательно включается ранее освоенный материал для решения задачи всесторонней технико-тактической подготовки.

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся проводится на основании выполнения комплекса контрольных упражнений для оценки результатов.

Содержание предметных областей

Предметная область «Общая физическая подготовка»

Физическая подготовка - это педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья, развитие двигательных качеств, повышение общей работоспособности организма. Она позволяет быстрее овладеть техническими и тактическими приемами, приобрести необходимые прикладные навыки. Без достаточной физической подготовки невозможно успешно овладевать сложными техническими приемами в борьбе. Физическая подготовка условно делится на общую и специальную. Общая физическая подготовка - это начальная ступень подготовки обучающегося. Она направлена на всестороннее физическое воспитание и создание предпосылок для специализации в том или другом компоненте игровых действий, на достижение спортивного мастерства в избранном виде спорта. Для решения задач общей физической подготовки применяется широкий круг средств с учетом пола, возраста и специфики борьбы дзюдо.

Развитие физических качеств у занимающихся в СОГ происходит под влиянием двух факторов: возрастных изменений организма и режимов двигательной активности.

Развитие быстроты движений решает основные задачи: развивать способность быстро реагировать на сигнал; повышать темп движений. В процессе развития быстроты необходимо сначала осваивать выполняемые движения в медленном темпе; к концу выполнения упражнения скорость не должна снижаться. Длина дистанции у занимающихся 7-18 лет составляет 30-35 м; число повторений прыжков 10-12 раз; продолжительность непрерывного интенсивного бега до 30-35 сек. Для развития быстроты рекомендуется разнообразие применяемых упражнений, их необходимо повторять в различных условиях, усложняя или упрощая задание. Развить быстроту рекомендуется в начале основной части занятия.

Развитие ловкости помогает осваивать новые упражнения и повышает двигательную координацию занимающихся. При развитии ловкости основное внимание уделяется: освоению различных видов упражнений; развитию способности выполнять упражнения в различных условиях (упрощенных, стандартных, усложненных); решению конкретных двигательных задач при выполнении упражнений.

В процессе развития ловкости необходимо учитывать, что эти упражнения требуют напряженного внимания, что быстро вызывает утомление у занимающихся. Для повышения точности выполняемых движений такие упражнения проводят непродолжительное время в подготовительной части занятия или начале основной. Развивать ловкость необходимо, применяя необычные исходные положения, быструю смену различных положений; изменение скорости и темпа движений, различных сочетаний упражнений и последовательности элементов; смену способов выполнения упражнений; использование в упражнениях различных предметов (надутые мячи, волейбольные, футбольные); выполнение согласованных движений несколькими участниками (вдвоем: сидя, стоя); усложнять сочетания известных движений (бег змейкой, доставая в прыжке подвешенный предмет); усложнение условий подвижной игры. Челночный бег 3x10 м.

Развитие гибкости предусматривает решение основной задачи: улучшение подвижности суставов и эластичности мышц и связок. При развитии гибкости следует четко дозировать нагрузки и не стремиться к чрезмерному растягиванию мышц и связок. Следует использовать упражнения с широкой амплитудой движений. Перед выполнением упражнения на гибкость необходимо разогреть основные мышечные группы. При выполнении упражнений на увеличение подвижности позвоночного столба и плечевых суставов необходимо соблюдать осторожность. Они легко травмируются при неосторожных и резких движениях.

Развитие силы предусматривает: гармоничное укрепление всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата; развитие способности к рациональному проявлению мышечных усилий. При развитии силы применяют упражнения с внешним сопротивлением (бросание или толкание предметов) и упражнения с отягощением — весом собственного тела (ползание, прыжки). Дозировка упражнений, требующих значительных усилий (прыжки, бросание мяча) — 4—6 раз с большими интервалами отдыха; чем выше темп движений, тем больше пауза отдыха. Преимущественное воздействие необходимо оказывать на слабые (относительно остальных) мышечных группы. При выполнении силовых упражнений предпочтительно использовать их во второй половине спортивно-оздоровительного занятия.

При развитии выносливости основными задачами являются: содействие согласованной деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем, постепенное совершенствование их функциональных возможностей, приспособление к длительному выполнению упражнений умеренной интенсивности. Помощь воспитанию волевых качеств, выработка умения распределять свои силы во времени и пространстве.

Наблюдения показывают, что прекращение бега, требующего проявления выносливости, часто зависит не от функциональных возможностей организма занимающихся, а от их волевых качеств.

Средствами развития выносливости могут быть ходьба, бег, прыжки, подвижные игры.

При использовании циклических упражнений основной метод — непрерывный. Продолжительность выполнения упражнений до 2 минут, интенсивность 50—60% от максимальной. Применение подвижных игр для повышения выносливости заключается в соблюдении основных требований: многократное повторение действий, выполняемых продолжительное время, минимальные перерывы при смене водящего или при введении дополнительных заданий.

В спротивно-оздоровительных группах используют упражнения для развития общих физических качеств:

Упражнения для развития общих физических качеств Силы: гимнастика — подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

Быстроты: легкая атлетика — бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; гимнастика — подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

Гибкости: упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкости: легкая атлетика — челночный бег 3x10 м; гимнастика — кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры — футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры — эстафеты, игры в касания, в захваты.

Выносливости: легкая атлетика — кросс 800 м; плавание — 25 м.

Упражнения для комплексного развития качеств: поднятие и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет-кувырок; стойка на руках; переползания; лазанье по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения — выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые руки.

Предметная область «Теоретическая подготовка»

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке дзюдоиста. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия на татами как свои, так и соперника, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих дзюдоистов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией за действиями дзюдоистов, просматривать видеоматериал по дзюдо и спортивные репортажи. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Дзюдоист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

№ п/п	Название темы	Краткое содержание
1	Правила техники безопасности	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях борьбой дзюдо; Соблюдение правил техники безопасности в зале ОФП; Соблюдение правил техники безопасности при выезде на соревнования; УТС; Соблюдение правил техники безопасности во время классификационных соревнований «Открытый ковер».
2	История и сведения о борьбе дзюдо, история школы	Основание и развитие борьбы дзюдо; Выдающиеся спортсмены в этом виде спорта; Правила соревнований по борьбе дзюдо. Участие спортсменов школы в крупных соревнованиях; Ведущие спортсмены школы (ЗМС и МСМК).
3	Нормативные документы и символика государства	Знакомство с правилами внутреннего распорядка; Правила обучающихся; Знакомство с Уставом школы; Символы и атрибуты государства РФ
4	Предупреждение травматизма	Понятие о травмах и их причинах; Предотвращение травматизма, правильное выполнение технических действий, приемов страховки и само страховки, правильная экипировка спортсменов и т.д.; Оказание первой медицинской помощи и др.
5	Врачебный контроль. Самоконтроль	Значение врачебного контроля при занятиях борьбой; Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Его формы и содержания и др.
6	Гигиена	Соблюдение санитарно-гигиенических норм; Личная и общественная гигиена. Гигиенические требования к спортивной форме; Режим питания спортсмена; Соблюдение рационального режима дня с учетом занятий в МБУ ДО ДЮСШ и др.
7	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения; Подготовительные, общеразвивающие и специальные средства разносторонней тренировки.
8	Физическая подготовка	Понятие о физической подготовке; Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития; Закаливание организма.
9	Единая всероссийская спортивная классификация	Основные сведения о ЕВСК; Условия выполнения требований и норм ЕВСК.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ

Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет спортивная деятельность. Важным условием успешной работы с юными спортсменами является качество воспитательных воздействий, направленных на формирование личности.

Центральной фигурой, во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель. В целях эффективности воспитания тренеру-преподавателю необходимо организовать тренировочный процесс так, чтобы ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования.

Основа воспитательного воздействия - пример тренера-преподавателя.

Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

С первых дней занятий следует начинать воспитание дисциплинированности и спортивного трудолюбия.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения, поощрения (одобрения, похвалы), наказания (замечание, устные выговор, разбор поступка).

Спортивный коллектив - важный фактор нравственного формирования личности. В решении задач по сплочению коллектива целесообразно включать в работу проведение походов, вечеров отдыха, оформление стенгазет и другие формы работ.

Не менее важная задача в деятельности тренера - воспитание волевых качеств. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому одним из методов воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, также эффективным средством являются систематические занятия и участие в соревнованиях.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом.

Формирование установки на тренировочную деятельность.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

На спортивно-оздоровительном этапе важнейшей задачей является формирование спортивного интереса, дисциплины, образного мышления, психосенсорных процессов. Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных спортсменов уверенности в своих силах.

Поэтому важно, чтобы спортсмены заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Занятия на спортивно-оздоровительном этапе по борьбе могут быть различными по содержанию, в зависимости от задач, стоящих перед спортсменами, и периода и тренировочной работы.

Основными формами тренировочных занятий являются учебно-тренировочные, контрольные занятия.

Учебно-тренировочные занятия - наиболее распространенная форма спортивного урока. С учетом стоящих перед спортсменами задач подбираются и партнеры по тренировке.

Учебно-тренировочные занятия нередко начинаются с бесед по теории. Подготовительная часть занятий проводится обычно групповым методом.

Наиболее универсальным тренировочным средством для учащихся это - применение игрового метода в подготовке юных спортсменов способствует сохранению интереса к занятиям спортом и смягчению воздействия тренировочных нагрузок.

Учебно-тренировочные занятия должны выполнять основные задачи, которые ставятся на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

ПРИМЕРНАЯ СХЕМА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП

	Содержание	Дозировка	Методические указания
--	------------	-----------	-----------------------

		мин.	
Подготовительная часть 20 минут	Построение учащихся, постановка задач урока	4-5	Выполняется всей группой
	Беговые упражнения	5	
	Акробатические упражнения	4-5	
	Упражнения общеразвивающего характера	7	
	Специальные упражнения	5-6	
Основная часть 60 м	Обучение техническим действиям в партере	15	Борцы распределяются по парам по всей площади татами.
	Активный отдых	3	Указать характерные ошибки в выполнении.
	Специальные и имитационные упражнения с партнером	6	Выполняется всей группой
	Разучивание, обучение приемам техники борьбы в стойке с колен	15	Броски выполнять от центра к краю. Обратить внимание на страховку и самостраховку.
	Активный отдых	2-3	Устранение ошибок, допущенных при выполнении броска.
	Спортивные игры, эстафеты	15-20	Группа разбивается на команды.
Заключительная часть 10 минут	Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения	5-6	Выполняется всей группой
	Подведение итогов, разбор тренировки	4-5	Выполнение целей и задач, поставленных в начале УТЗ. Указать ошибки, отметить наиболее успевающих.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «О порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 года № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта (борьба дзюдо)

Приказ министерства спорта РФ об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по дзюдо, № 767 от 21 августа 2017

6. Программа по дзюдо, И.Д. Свищев, В.Э. Жердев, Москва, федерация дзюдо, 2007

г.

7. Спортивные игры и методика преподавания. Учебник для институтов физической культуры. М.: «Физкультура и спорт», 1986 г
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: ФиС, 1991
9. О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей. Письмо Минобнауки России от 11.12.2006, № 06-1844. Администратор образования № 5(306) март 2007.
10. Программа по дзюдо ГБОУДОД СДЮСШОР «по дзюдо и самбо», Закиров Р.М., Матвеева О.В., г. Пермь, 2013г.
11. Учебная программа по дзюдо для детей и подростков. Ерёгина С. В.
12. Программ спортивной подготовке для ДЮСШ и СДЮШОР. Федеральное агентство по физической культуре и спорту 2006г. г Москва.