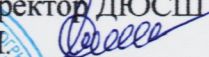


Ильинская ДЮСШ

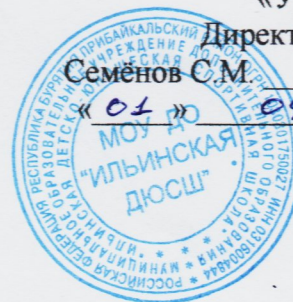
«Утверждаю»

Директор ДЮСШ

Семенов С.М.



2020 г.



**Дополнительная
общеразвивающая программа
по ОФП с направлением Дзюдо, Самбо.
Группа 3 года обучения**

Срок реализации 1 год

Составил
тренер-преподаватель Жарков Д.А.

с. Ильинка
2020 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Дзюдо для учебно-тренировочной группы 3-го года обучения» составлена на основе программы дополнительного образования «Дзюдо: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Акопян А.О. и др. - М.: Советский спорт, 2008».

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Учебная программа рассчитана на 1 год обучения в УТГ-3 года обучения.

Цель программы - физическое, нравственное и интеллектуальное развитие личности ребенка средствами дзюдо, укрепление здоровья, мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Основные задачи:

Совершенствование техники и тактики дзюдо.

Развитие специальных физических качеств.

Повышение уровня функциональной подготовленности.

Основание допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок.

Накопление соревновательного опыта.

В основу отбора и систематизации материала программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

Принцип *комплексности* выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовок, педагогического и медицинского контролей, восстановительных мероприятий.

Принцип *преемственности* прослеживается в последовательности изложения теоретического материала, в постепенном усложнении содержания тренировок, в единстве задач, средств и методов подготовки.

Принцип *вариативности* дает определенную свободу выбора средств и методов.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих виды подготовок: теоретическую, техническую, физическую, тактическую, морально-волевую и психологическую.

Программа рассчитана на **2/6** учебных часов и предусматривает теоретическую, специальную, физическую, техническую и психологическую подготовку юных дзюдоистов, участие во внутришкольных соревнованиях.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности воспитанников являются: овладение теоретическими знаниями и практическими умениями и навыками в соответствии с годом подготовки, выполнение контрольных нормативов по

общей физической и специальной подготовке и сдача квалификационной обязательной программы на соответствующую степень 3 «кю».

Комплектование УТГ 3-го года обучения.

В учебно-тренировочные группы 3-го года обучения зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, достигшие 12-летнего возраста, желающие заниматься дзюдо и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. Основанием для зачисления в группу является заявление родителей и справка о медицинском освидетельствовании.

Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы. Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года.

Перевод учащихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

Режим учебно-тренировочной работы в учебно-тренировочных группах 3-го года обучения, наполняемость учебных групп и требования по спортивной подготовке даны в таблице № 1.

Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной.

Таблица 1

Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

| Наименование группы | Период обучения | Минимальный возраст для зачисления | Минимальное число учащихся в группе | Максимальное кол-во учебных часов в неделю | Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года |
|----------------------------|------------------------|---|--|---|---|
| УТГ | 3-ый год | 12 | 10 | 16 | Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП - 3 «кю» (зеленый пояс) и выше |

Общие требования к организации учебно-тренировочной работы. Тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные и соревновательные 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 занимающихся и их физическим развитием.

3. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

4. С возрастом и степенью подготовленности постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается общий объем тренировочной нагрузки.

5. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Основная цель тренировки - утверждение в выборе спортивной специализации - борьбы дзюдо - и овладение основами техники.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; обучение технике борьбы дзюдо; повышение уровня физической подготовки на основе проведения многоборной подготовки; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий борьбой дзюдо.

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная и групповая работа в рамках учебно-тренировочного занятия, выполнение домашних заданий по теоретической и физической подготовке, участие в соревнованиях различного уровня, инструкторская и судейская практика, контрольно-переводные испытания.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- 1) недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- 2) возрастные особенности физического развития;
- 3) недостаточный общий объем двигательных умений.

Основные формы и средства:

- 1) теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке;
- 2) подвижные игры и игровые упражнения;
- 3) общеразвивающие упражнения;
- 4) элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);
- 5) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 6) метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
- 7) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);

8) гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;

9) школа техники борьбы дзюдо и изучение обязательной программы технико-тактических комплексов (ТТК);

10) комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

Виды и формы контроля: педагогический (контрольные испытания) и врачебный (медицинский осмотр – 2 раза в год).

Педагогический контроль на учебно-тренировочном этапе используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется как правило тренером по оценке выполнения обязательной программы при сдаче экзаменационных зачетов на соответствующий «кю».

Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Результаты контрольных испытаний фиксируются в протоколах сдачи контрольно-переводных нормативов. Результаты врачебного контроля отмечаются в личных картах спортсмена.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- 1) углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- 2) медицинское обследование перед соревнованиями;
- 3) врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;

4) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

5) контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

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

Участие в соревнованиях. Невозможно достигнуть высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На данном этапе тренировки значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество на данном этапе обучения отдается игровым соревновательным. На учебно-тренировочном этапе рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов на сдачу ступеней «кю». На этих этапах подготовки юные спортсмены должны начать соревноваться и в борьбе на татами. Так как учащиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт

соревновательной практики формируется при сдаче обязательной программы при проведении внутришкольных соревнований.

СОДЕРЖАНИЕ

Теоретическая подготовка

Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Закаливание организма. Основные средства спортивной тренировки.

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) для рук и плечевого пояса

— ОРУ для пальцев и кисти: сжимание пальцев в кулак и разжимание; разведение и сведение пальцев; движения из упоров стоя или лежа с опорой на кончики пальцев.

— ОРУ для увеличения подвижности в суставах: движение кистями с переплетенными пальцами (ладони на себя — ладони от себя, «волна» кистями в лицевой плоскости); руки вверх, упор ладонью о ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей; хлопки в ладоши в положении локти в стороны, пальцы вперед-вверх; в упорах лежа, лежа сзади, сидя сзади перенесение тяжести тела с руки на руку, меняя положение кистей: пальцы внутрь, наружу, вперед, назад; в упорах присев, сидя на пятках опора на тыльную сторону кисти пальцами к себе, опора на пальцы, с выгибанием кисти кверху.

— ОРУ для сгибателей и разгибателей предплечья: сгибания-разгибания рук в упорах лежа, сидя; переходы переступанием на руках из одних положений упоров в другие, прыжки на руках в упорах.

ОРУ для увеличения подвижности в плечевых суставах: рывковые движения прямыми или согнутыми руками в стороны, вверх, назад; то же в сочетании с наклонами, поворотами туловища; вращательные движения в плечевых суставах прямыми или согнутыми руками; пружинящие движения сгибая ноги из упора лежа сзади; пружинящие наклоны в упоре стоя на коленях, руки далеко вперед; прогибания в упоре лежа сзади ноги врозь с опорой на одну руку; мост.

— ОРУ на расслабление мышц рук и плечевого пояса: свободные дугообразные движения руками в сочетании с полуприседами, выпадами, полунаклонами; последовательное расслабление мышц рук после напряженного принятия определенного положения; размахивание свободно висящими руками путем поворота туловища; встряхивание кистями, предплечьями, плечами в различных исходных положениях; последовательные или одновременные движения руками с акцентом на расслабление в момент опускания.

– ОРУ для мышц бедра: приседание на двух и на одной ноге; ходьба в полуприседе; прыжки из полуприседов; наклоны с прямым туловищем из стойки на коленях; вставание на колени и с колен; сгибания-разгибания в коленных суставах в положении лежа на животе.

– ОРУ для мышц таза: поднимание таза из упора сидя; «ходьба» в седе; поднимание таза из положения лежа на спине.

– ОРУ для увеличения подвижности в тазобедренных суставах: вращения тазом в стойке ноги врозь; пружинящие покачивания в выпадах; махи ногами; приседания в стойке ноги врозь, ноги развернуты наружу; наклоны в положении села ноги вместе, седа ноги врозь; полушпагат, шпагат; пружинящие наклоны или движения ногами с захватом (помогая себе руками).

– ОРУ для расслабления мышц ног: свободные махи ногами; потряхивания ногами в упоре сидя углом или лежа на спине углом; поочередные сгибания и разгибания ног в упоре сидя скольжением по полу с акцентом на расслабление; свободные скрестные движения голенями, потряхивания стопами и голенями в положении лежа на животе; Чередование напряжений и расслаблений мышц ног в положениях сидя, лежа (ногу напряженно поднять, сгибая, расслабленно опустить).

Общеразвивающие упражнения для мышц ног, туловища и шеи

– ОРУ для стопы и голени: поднимание на носки, на пятки (в стойках, в упорах стоя); ходьба на носках, на пятках; подскоки на одной и двух ногах; движения стопой на себя — от себя в упражнениях связанных с движением ногами из исходного положения сидя, лежа.

– ОРУ для увеличения подвижности в суставах: сгибания, разгибания, вращения стопой в упоре сидя; то же, помогая себе руками; из упора на пятках пружинящие движения, отрывая таз от пола; в положении выпада пружинящие движения, постараться коснуться пола пяткой находящейся сзади ноги; в стойке ноги врозь перенесение тяж тела на внешнюю и внутреннюю части стопы (с ноги на ногу).

– ОРУ для мышц туловища: движения ногами в упорах сидя (сгибания – разгибания, поднимания – опускания разведения – сведения); поднимание туловища в сед из положения лежа на спине; поднимание ног в положении лежа на спине; одновременные движения ногами и туловищем из положения лежа на спине; поднимание туловища из положения лежа на животе; поднимание ног из положения лежа на животе; одновременное поднимание туловища и ног из этого же положения; из положения ноги врозь приседы с поворотами туловища и касанием руками пяток; из стойки на коленях ноги врозь повороты туловища с касанием пятки разноименной рукой; из седа ноги врозь повороты с опорой на одну руку в упор лежа боком; поднимание опускание таза в упоре лежа боком.

Планирование программного материала по этапам подготовки

| Для ГНП 3 года обучения (6 часов) | | | | | | | | | | |
|--|----------|-----------|-----------|-----------|----------|----------|----------|----------|----------|--------------|
| Месяцы | | | | | | | | | | |
| Разделы подготовки | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | Итого |
| ОФП | 9 | 9 | 8 | 8 | 5 | 8 | 8 | 5 | 7 | 67 |
| СФП | 7 | 7 | 7 | 7 | 6 | 7 | 7 | 9 | 8 | 65 |
| ТТМ | 9 | 9 | 8 | 8 | 6 | 8 | 8 | 9 | 9 | 74 |
| Теория | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 10 |
| Количество часов | 26 | 26 | 24 | 24 | 18 | 24 | 24 | 24 | 26 | 216 |

Годовой план-график

| № | Раздел подготовки | Этап подготовки 1 года обучения |
|---|-----------------------------------|---------------------------------|
| 1 | Общая физическая подготовка | 67 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 65 |
| 3 | Технико-тактическое мастерство | 74 |
| 4 | Теория | 10 |
| 5 | Всего часов: | 216 |

Годовой - план график рассчитан на 36 недель

Контрольно-переводные нормативы по ОФП

| № п/п | Физические | Контрольные упражнения | Возраст | УРОВЕНЬ | | | | | |
|-------|-------------------|------------------------------|---------|----------|---------|---------|---------|---------|---------|
| | | | | Мальчики | | | девочки | | |
| | | | | низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| 1 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 11 | 140 | 160-180 | 195 | 130 | 150-175 | 185 |
| | | | 12 | 145 | 165-180 | 200 | 135 | 155-175 | 190 |
| | | | 13 | 150 | 170-190 | 205 | 140 | 160-180 | 200 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3x10 м. с | 11 | 9,7 | 9,3-8,8 | 8,5 | 10,1 | 9,7-9,3 | 8,9 |
| | | | 12 | 9,3 | 9,0-8,6 | 8,3 | 10,0 | 9,6-9,1 | 8,8 |
| | | | 13 | 9,3 | 9,0-8,6 | 8,3 | 10,0 | 9,5-9,0 | 8,7 |
| 3 | Силовые | Подтягивание. количество раз | 11 | 1 | 4-5 | 6 | 4 | 10-14 | 19 |
| | | | 12 | 1 | 4-6 | 7 | 4 | 11-15 | 20 |
| | | | 13 | 1 | 5-6 | 8 | 5 | 12-15 | 19 |

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бойко В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 144 с.
2. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996. - 47 с.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
4. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 142 с.
5. Годик М.А. Совершенствование силовых качеств//Современная система спортивной тренировки. - М.: «СААМ», 1995.
6. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 135 с.
7. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 368 с.
8. Игуменов В.М., Подливаев Б. А. Спортивная борьба.-М.: Просвещение, 1993. - 128 с.
9. Каплин В.Н., Еганов А.В., Сиротин О.А. Оценка уровня специальной и общефизической подготовленности дзюдоистов-юниоров: Метод, рекомендации. - М.: Госкомспорт, 1990. - 22 с.
10. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 1999.- 320 с.
11. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. - ООО «Издательство АСТ», 2003. - 863 с.
12. Письменский И.А., Коблев Я.К., Сытник В.Н. Многолетняя подготовка дзюдоистов. - М.: ФиС, 1982. - 328 с.
13. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. - Физкультура и спорт, 1986. - 286 с.
14. Дзюдо: Примерная программа спортивной подготовки для детей детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Акопян А.О. и др. - М.: Советский спорт, 2008. - 96 с.
15. Родионов А.В. Влияние психических факторов на спортивный результат. - М.: ФиС, 1983. - 112 с.
16. Сиротин О. А. Психолого-педагогические основы индивидуализации спортивной подготовки дзюдоистов. - Челябинск, 1996. - 315 с.
17. Станков А.Г. Индивидуализация подготовки борцов. - М.: ФиС, 1995. - 241 с.
18. Тищенко И. И., Извеков В. В. Борьба в одежде: дзюдо и самбо для женщин. - М., 1998.-168 с.
19. Туманян Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 144 с.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575898

Владелец Семёнов Сергей Михайлович

Действителен с 31.03.2021 по 31.03.2022