

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ ШКОЛА
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «СПАРТА»**

Принята на педсовете
СДЮШОР «Спарта»
Протокол № 1 от 14.03.2016 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО
СДЮШОР «Спарта»
В.Ю. Елистратов



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ПО ДЗЮДО
«Гибкий путь»**

для групп начальной подготовки

г. Барнаул, 2016 г.

СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ

Введение	3
Основные направления деятельности	4
Условия реализации программы	4
Формы и методы обучения	5
Содержание разделов программы	6
Учебно-тематический план	6
План-график учебных часов для детей 1 года обучения	7
Требования по технике	8
Контрольные нормативы	8
План-график для детей 2года обучения	9
Требования по технике	10
Контрольные нормативы	10
Ожидаемые результаты реализации программы	11
Литература	12

Введение

Занятия борьбой эффективно способствуют формированию здорового образа жизни, включает в себя не только правильный режим двигательной активности, но и отказ от вредных привычек. Кроме того, в значительной степени закаливает волю спортсменов, повышает их учебно-профессиональную активность, а также воспитывает такие качества как выносливость, координацию, силу, смелость, решительность, качества, которые помогают постоять за себя в столкновении с посягательством на личную безопасность и позволяет уверенно прийти на помощь слабому.

В написании данной программы использован многолетний опыт работы тренеров-преподавателей спортивных школ и секций, их наблюдения, методы, литература по данной проблеме. Программа предназначена для детей, занимающихся в группах начальной подготовки. Срок реализации программы два года.

Цель программы:

1. Подготовить воспитанников к основному курсу специальной подготовки по борьбе дзюдо.
2. Овладение учениками основными движениями и базовыми приемами борьбы дзюдо.

Основные задачи программы :

1. Укрепление здоровья
2. Всестороннее физическое развитие с преимущественной направленностью на быстроту, координацию, равновесие.
3. Изучение как специальных, так и основных форм борьбы дзюдо.

Для решения поставленных задач:

- на подготовительном этапе предусмотрены учебно-тренировочные спарринги, матчевые, дружеские встречи;
- на основном этапе предусмотрены участие в матчевых, дружеских встречах, краевых турнирах и более крупных соревнованиях.

Основные направления деятельности

В работе с детьми в возрасте 10-13 лет важное место занимает общение с родителями для того, чтобы как можно лучше понять сильные и слабые стороны ребенка, узнать в какой среде он живет. В течении года организовать индивидуальные встречи с родителями, проводить беседы по вопросам оздоровления детей в летнем оздоровительном лагере. Приглашать родителей на соревнования для совместной психологической и моральной подготовки ребенка к непосредственной схватке и последующей поддержке его в случае неудачи.

Активное сотрудничество с врачом, с психологом, проведение лекций и тестов по спортивной психологии необходимо для отслеживания физиологического и психического состояния (тревожность, усталость, эмоциональное возбуждение, страх, апатия и т.д.), морального и волевого духа спортсменов, общей атмосферы в коллективе, взаимоотношения тренера и ученика.

Для оценки деятельности на этапах спортивной подготовки разработана *система критериев:*

на этапе начальной подготовки

- стабильность состава занимающихся детей
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся
- уровень освоения основ техники, навыки гигиены и самоконтроля.

Условия реализации программы

Данная программа будет реализована на базе СДЮСШОР "Спарта", в которой имеется необходимая материально-техническая база:

- спортивный зал
- борцовский ковер
- гимнастические скамейки
- шведская стенка
- турник

Формы и методы обучения

В тренировочном процессе используются такие методы обучения как:

- объяснения
- показ и непосредственная физическая помощь .

Основные задачи этих методов создать правильное представление, помочь овладеть движениями, научить проявлять физическую силу, использовать психологические знания в предсоревновательный период, указать ошибки и исправить их.

Словесные методы

Роль слова в обучении спортивной техники очень велика. Оно помогает осмыслить движения создать представление о нем, о его характере, направлениях, усилиях. Слово связывает между собой все средства, методы и приемы обучения. Главную роль играют объяснения, после которых делается то или иное движение во время практических занятий. В начале обучения делаются короткие четкие формулировки. По мере овладения техникой объяснения делаются все более глубокими.

Методы обеспечения наглядности

Важную и ведущую роль в обучении спортивной технике играет образцовый показ. Наблюдая за показом, воспитанники создают целостную картину спортивной техники владения приемами борьбы дзюдо.

Метод непосредственной помощи тренера

При обучении спортивной технике тренер-преподаватель помогает воспитаннику занять требуемое положение или сделать необходимые движения. При этом у обучающегося создается представление о технике на основе кинестетических ощущений, близких к тем, которые появляются при самостоятельном выполнении. Кинестетические ощущения мышц, связок позволяют лучше представить изучаемые движения, эффективней освоить элементы техники.

Содержание разделов программы.

Теоретические занятия

1-й год обучения

1. Понятие о физической культуре
4. История борьбы дзюдо
5. Врачебный контроль
6. Место занятий и инвентарь

2-й год обучения

Гигиена и врачебный контроль

1. Анатомия: сведения о строении тела и его функциях
2. Правила соревнований
3. Влияние физических упражнений на развитие организма.
4. Техники безопасности.

Учебно-тематический план по борьбе дзюдо

1-го года обучения

Задачи:

- ознакомить с избранным видом спорта
- сформировать общефизическую подготовленность ребенка
- развить гибкость, скорость, силу, выносливость
- научить выполнять упражнения, направленные на координацию, устойчивость и равновесие, а так же упражнения простых форм страховки и само страховки.

2-го года обучения

Задачи:

- развить способность тактического ведения схватки
- воспитать у учащихся дисциплину, решительность и настойчивость
- изучить и совершенствовать специальные упражнения и приемы
- изучить приемы болевого воздействия на суставы

ТРЕБОВАНИЯ ПО ТЕХНИКЕ

дзюдоистов 1 года обучения (V кю , желтый пояс)

Стоя

- Выведение из равновесия
- Бросок через голову с подбивом голенью
- Боковая подсечка
- Бросок через бедро захватом туловища
- Бросок захватом за подколенный сгиб изнутри
- Подсечка с падением

Лежа

- Удержание сбоку
- Удержание сбоку захватом рукава и отворота из-под руки
- Удержание сбоку захватом своей ноги за подколенный сгиб
- Удержание со стороны головы захватом пояса
- Обратное удержание сбоку
- Удержание со стороны головы захватом руки и пояса.

Контрольные нормативы

- | | |
|------------------------------------|------------|
| 1. Бег 30 метров (сек.) | - 5.4.-5.6 |
| 2. Подтягивание | 4-6 |
| 3. Сгибание рук в упоре | 20 |
| 4. Сгибание туловища
(за 20 с.) | 6 |

ТРЕБОВАНИЯ ПО ТЕХНИКЕ

дзюдоистов 2 года обучения (\ / кю, оранжевый пояс)

Стоя

1. Передняя подножка
2. Бросок через спину
3. Бросок через плечи
4. Отхват
5. Подхват
6. Бросок через голову
7. Бросок захватом двух ног

Лежа

1. Удержание поперек захватом дальнего бедра и отворота на шее
2. Удержание поперек захватом дальней руки
3. Удержание верхом
4. Болевой узел поперек
5. Перегибание локтя захватом руки между ногами
6. Перегибание локтя через бедро от удержания сбоку с помощью ноги

Контрольные нормативы

1. Бег 30 метров (сек) - 5.2-5.6
2. Подтягивание - 6-8
3. Сгибание рук в упоре - 12-16
4. Сгибание туловища - 10-12
(за 20 мин)

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

В течении 1-го года обучения ученики, по мере подготовленности участвуют в совместных спаррингах и первенствах школ, где тренером прослеживаются определенные ошибки и недочеты, допущенные в изучении приемов и движений в борьбе. На последующих тренировках эти ошибки исправляются и совершенствуется индивидуальная техника спортсмена.

На втором году обучения повышается плотность участия в соревнованиях, их ранг и статус. На данных соревнованиях тренеру необходимо замечать ошибки спортсмена в проведении приема, но и корректировать тактику ведения поединка, тем самым у борца начинает формироваться индивидуальный почерк ведения поединка.

Участие в соревнованиях является критерием оценки подготовленности спортсмена и дает подсказку для работы на последующих этапах его подготовки.