



Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«РЯЗАНСКИЙ ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУДО «РГДДТ»

Т.Е. Пыжонкова

Приказ от 09.01.2025 № 1-Д

Протокол педагогического совета

№ 2 от 28.12.2024 года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Учебно-тренировочный сбор по дзюдо
учащихся МБУ ДО «СДЮСШОР «Комета»

Возраст обучающихся: 7 - 15 лет

г. Рязань, 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Учебно-тренировочный сбор по дзюдо учащихся МБУ ДО «СДЮСШОР «Комета» имеет *физкультурно-спортивную* направленность.

Программа составлена на основе федеральных, региональных и муниципальных нормативно-правовых документов

Срок реализации программы 6 недель (13, 19 занятий, в зависимости от длительности смены) в условиях городского или загородного лагеря.

Актуальность программы в том, что учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительном лагере в каникулярное время организуются для обеспечения круглогодичности учебного процесса и активного отдыха учащихся, укрепления здоровья, повышения общей и специальной физической подготовки, спортивного мастерства. Это наиболее эффективная форма подготовки к соревновательному периоду. Условия детского оздоровительного лагеря дают возможность детям не только продолжить учебно-тренировочный процесс по дзюдо, но и интересно отдохнуть, оздоровить и закалить свой организм.

Цель программы

Развитие разносторонней физической подготовленности, укрепление здоровья обучающихся.

Задачи:

образовательные:

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- активное знакомство с окружающей природой и социальной средой.

развивающие:

- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе.

воспитательные:

- формирование устойчивого интереса к занятиям дзюдо;
- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене;
- профилактика асоциального поведения.

оздоровительные:

- Охрана жизни и укрепления здоровья учащихся;
- Улучшение физического развития, функциональное совершенствование и повышение работоспособности организма учащихся;
- Закаливание.

Отличительная особенность программы

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Учебно-тренировочный сбор по дзюдо учащихся МБУ ДО «СДЮСШОР «Комета» в летне-оздоровительный период является дополнением к общеобразовательной программе МБУ ДО «СДЮСШОР «Комета».

Учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительном лагере в каникулярное время организуется для обеспечения круглогодичных учебно-тренировочных занятий и активного отдыха учащихся, укрепления здоровья, повышения общей и специальной физической подготовки, спортивного мастерства. Это наиболее эффективная форма подготовки к соревновательному периоду.

Специфика воспитательной работы в летне-оздоровительный период состоит в том, что весь процесс воспитания строится на тесном сотрудничестве тренера — преподавателя и спортсмена. Так же воспитательная работа направлена на создание условий для развития свободной и ответственной личности, условий, в которых мог сформироваться человек, ориентированный на добро и активное социальное взаимодействие.

Лагерь дает возможность достичь наилучших спортивных результатов.

Общеразвивающая программа рассчитана на **детей 7 - 15 лет.**

Сроки реализации программы: летний сезон, лагерная смена.

Ожидаемые результаты:

К концу лагерной смены будет выполнена успешная подготовка к соревновательному периоду.

Формы и методы реализации программы:

- учебно-тренировочные занятия;
- игровой метод;
- теоретические занятия;
- просмотр учебных кинофильмов;
- проведение спортивных праздников;
- медико-восстановительные мероприятия.

Организационно- методические указания.

Дополнительная образовательная программа по дзюдо в летне-оздоровительный период для учащихся 6-15 лет, рассчитана на 6 недель обучения. Занятия проводятся согласно учебному материалу программы. В содержание учебного материала входит: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка.

Программа составлена с учетом индивидуальных особенностей, физической подготовленности учащихся.

Учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительном лагере в каникулярное время организуется для обеспечения круглогодичных учебно-тренировочных занятий и активного отдыха учащихся, укрепления здоровья, повышения общей и специальной физической подготовки, спортивного мастерства. Это наиболее эффективная форма подготовки к соревновательному периоду.

Специфика воспитательной работы в летне-оздоровительный период состоит в том, что весь процесс воспитания строится на тесном сотрудничестве тренера — преподавателя и спортсмена. Так же воспитательная работа направлена на создание условий для развития свободной и ответственной личности, условий, в которых мог сформироваться человек, ориентированный на добро и активное социальное взаимодействие.

Восстановительные мероприятия

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

Восстановительные мероприятия делятся на 4 группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

1. Педагогические средства являются основными, так как при рациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются не эффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующее стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок.

2. Специальные психологические воздействия, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи.

3. Гигиенические средства восстановления это: требования к режиму дня, учебных занятий, отдыха, питания.

4. Медико-биологическая группа восстановительных мероприятий включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. В спортивной практике широко используются

различные виды ручного и инструментального массажа, души, ванны, сауны. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня ограничиваться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановленные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ

для учащихся группы общей физической подготовки с элементами дзюдо

Гимнастические упражнения:

- упоры (из положения присев, лежа, согнувшись, лежа сзади);
- седы (на пятках, углом, с наклоном);
- группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью партнера);
- перекаты назад из седа с группированием и обратно (с помощью партнера), из упора присев назад, боком.

Легкоатлетические упражнения:

- бег с высоким подниманием бедра;
- бег в различных направлениях;
- непрерывный бег 60-90 с;
- бег с ускорением с изменяющимся направлением движения, из разных положений;
- высокий старт с последующим стартовым ускорением;
- челночный бег 3 x 10м;
- прыжки на месте (на одной ноге);
- прыжки с продвижением вперед и назад;
- прыжки с поворотом на 90⁰ и 180⁰;
- прыжки через препятствие;

- прыжки в длину;
- броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя;
- метание малого мяча на дальность способом «из-за головы»;
- метание мяча в горизонтальную цель.

Подвижные игры:

- с ходьбой и бегом;
- с прыжками;
- с бросанием и ловлей мяча;
- на ориентирование в пространстве;
- баскетбол;
- футбол.

Элементарные технические действия:

- перемещение приставными шагами по диагонали;
- повороты на 180⁰ с крестным шагом;
- повороты на 180⁰ круговым шагом;
- «захваты рукав — отворот» в и.п. стоя на коленях;
- выведение из равновесия в и.п. стоя на коленях;
- мост из положения лежа на спине без касания татами головой;
- фрагменты боковой подсечки;
- фрагменты отхвата;
- фрагменты зацепа голенью изнутри;
- страховка и само страховка (через партнера);
- падения: на спину, на бок, вперед с кувырком;
- стойки и дистанции;
- выведение из равновесия;
- захват;
- страховка и само страховка после бросков.

Восстановительные мероприятия

Кислородный коктейль, солнечные ванны, закаливающие процедуры, витаминизация.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННО-ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературы

Нормативные документы

1. ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.12 г.

2. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта (по спортивным единоборствам) и к срокам обучения по этим программам;
3. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта дзюдо (Приказ от 19 сентября 2013г. № 231)
4. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (Приказ Минспорта от 27.12.13. № 1125)
5. Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта.

Учебно-методическая литература

6. Дзюдо: примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Акопян А.о. и др. – М. Советский спорт, 2003. – 96 с.
7. Спортивная борьба: Учебное пособие/ В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. - М.: Просвещение, 1993.
8. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.:ФиС, 1980
9. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник/- М.: Физическая культура, 2010 — 208 с.
10. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: Монография/. - М.: Физическая культура, 2010 — 240
11. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. - 2-е изд., перераб. И доп. - М: СпортАкадемПресс, Физкультура и спорт, 2006. - 312 с

Электронные ресурсы:

- | | |
|-------------------------------------|--|
| Министерство спорта РФ | www.minsport.gov.ru |
| Министерство образования и науки РФ | http://минобрнауки.рф/ |
| Федерация дзюдо | http://www.judo.ru/ |

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН-ГРАФИК
групп общей физической подготовки с элементами дзюдо

Содержание	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	5 неделя	6 неделя	Всего
Техническая подготовка	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	3
Игровая подготовка	1	1	1	1	1	1	6
Общая физическая подготовка	1	0,5	0,5	1	0,5	0,5	4
Специальная физическая подготовка	-	1	1	1	1	1	5
Итого	2,5	3	3	3,5	3	3	18

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН-ГРАФИК

групп начальной подготовки 1 года обучения

Содержание	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	5 неделя	6 неделя	Всего
Общая физическая подготовка	1	1	1	1	1	1	6
Специальная физическая подготовка	0,5	-	0,5	-	0,5	0,5	2
Техника дзюдо	1	1	1	1	1	1	6
Тактика дзюдо	1	-	-	2	-	1	4
Восстановительные мероприятия	Весь период						
Итого	3,5	2	2,5	4	2,5	3,5	18 часов

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН-ГРАФИК
 групп начальной подготовки свыше 1 года обучения

Содержание	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	5 неделя	6 неделя	Всего
Общая физическая подготовка	1	2	1	2	2	1	9
Специальная физическая подготовка	0,5	1	0,5	0,5	0,5	1	4
Техника дзюдо	1	1	1	1	1	1	6
Тактика дзюдо	-	1	1	1	1	1	5
Восстановительные мероприятия	Весь период						
Итого	2,5	5	3,5	4,5	4,5	4	24 часа

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН-ГРАФИК
учебно - тренировочных групп 1-2 года обучения

Содержание	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	5 неделя	6 неделя	Всего
Общая физическая подготовка	3	4	3	4	3	3	20
Специальная физическая подготовка	2	3	2	3	2	2	15
Техника дзюдо	4	4	4	4	4	4	24
Тактика дзюдо	2	2	2	2	3	2	13
Восстановительные мероприятия	Весь период						
Итого	12	13	11	13	12	11	72 часа

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН-ГРАФИК
учебно - тренировочных групп свыше 2 лет обучения

Содержание	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	5 неделя	6 неделя	Всего
Общая физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	30
Специальная физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	18
Техника дзюдо	7	7	7	7	7	7	42
Тактика дзюдо	3	3	3	3	3	3	18
Восстановительные мероприятия	Весь период						
Итого	18	18	18	18	18	18	108 часов

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН-ГРАФИК
 групп спортивного совершенствования 1 года обучения

Содержание	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	5 неделя	6 неделя	Всего
Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	48
Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	30
Техника дзюдо	7	7	7	7	7	7	42
Тактика дзюдо	4	4	4	4	4	4	24
Восстановительные мероприятия	Весь период						
Итого	24	24	24	24	24	24	144 часа

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН-ГРАФИК
 групп спортивного совершенствования свыше 1 года обучения

Содержание	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	5 неделя	6 неделя	Всего
Общая физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	54
Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	30
Техника дзюдо	8	8	8	8	8	8	48
Тактика дзюдо	6	6	6	6	6	6	36
Восстановительные мероприятия	Весь период						
Итого	28	28	28	28	28	28	168 часов