государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

Самарской области средняя общеобразовательная школа

«Образовательный центр»

с. Алексеевка муниципального района Алексеевский

Самарской области

структурное подразделение

дополнительного образования детей - центр дополнительного образования детей «Развитие»

 **Методическая разработка**

 **«Программа проведения учебно-тренировочных сборов по дзюдо в летний период в оздоровительном лагере».**

 СОСТАВИЛ:

Антонян Э.А., тренер-преподаватель

 ЦДОД «Развитие»

с. Алексеевка,

2015 г.

**Содержание.**

1. Пояснительная записка.
2. Учебно-тематический план.
3. Содержание изучаемого курса.
4. Методическое обеспечение.
5. Список литературы.

 **Пояснительная записка.**

 Для успешного выполнения учебной программы по дзюдо и

выполнения за­четных требований необходимо постоянно воспитывать у учащихся стремление к ежедневным самостоятельным целенаправленным за­нятиям физической культурой: выполнение утренней гигиенической гимнастики, самостоятельные тренировки и активное участие в спортивно-массовых мероприятиях по различным видам спорта.

 Дополнительная образовательная программа по дзюдо предназначена для продолжения обучения учащимися спортивно-оздоровительной (СО) группы Центра дополнительного образования детей «Развитие», находящихся в лагере дневного пребывания

 Программа рассчитана на 42 часа.

 Срок действия программы - 13 дней.

 Участники обучения - дети с 8 до 11 лет.

***Цель***: Сохранение и укрепление здоровья учащихся.

***Задачи:***

* Формировать у учащихся сознательность, высокие мораль­ные, волевые качества;
* Содействовать всестороннему развитию и укреплению организма учащегося;
* Поддерживать высокую работоспособность;
* Воспитывать сообразительность, мышление, быстроту, вынос­ливость, ловкость и силу.

 Освоение учебного материала программы обеспечивает общее физическое развитие занимающихся, освоение и совершенствование техники различных упражнений, необходимые теоретические знания. Учебный материал подобран с учетом возрастных особенностей учащихся. Часть урока проводиться так, чтобы главное внимание было направлено на восполнение недостающих фи­зических качеств. Самостоятельные занятия также должны решать эту задачу.

 Актуальностьданной программы дополнительного образования заключается в непрерывности занятий дзюдо в летний период и воспитание убежденности в необходимости регулярных заня­тий физической культурой и спортом.

 **Учебно-тематический план для групп спортивно-**

 **оздоровительной подготовки.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Содержание занятий | Кол-во часов |
|  1. | Теоретические занятия | 3 |
| 2. |  Врачебный контроль | 1  |
| 3.  | Общая физическая подготовка  | 12  |
| 4. | Специальная физическая подготовка | 12 |
| 5. | Технико – тактическая подготовка   |  6 |
| 6. | Восстановительные мероприятия  |  6  |
| 7. | Зачетные требования |  2   |

Итого: 42

**Содержание изучаемого курса.**

 ***Теоретические занятия..***

***Физическая культура и спорт в России.*** Значение физической куль­туры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины.

***Краткий обзор развития спортивной борьбы***.История первых со­ревнований по борьбе. Развитие борьбы дзюдо в России.

***Краткие сведения о строении и функциях организма человека.*** Об­щие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат — костная и мышечная системы.

***Гигиенические знания и навыки закаливания, режим питания дзю­доиста.*** Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале борьбы дзюдо. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и зака­ливания.

 ***Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка дзюдоиста.*** Поведение российского спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного дзюдоиста.

***Правила соревнований.*** Весовые категории для юношей. Програм­ма соревнований. Правила проведения соревнований.

***Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка дзюдоиста.*** Правила ис­пользования оборудования и инвентаря. Правила поведения в спортив­ном зале и на спортивных площадках. Правила безопасности при за­нятиях в зале борьбы дзюдо.

 ***Общая физическая подготовка.***

***Основные строевые упражнения на месте и в движении***. Ходьба обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках, пятках, на наружной и внутренней сторонах стопы.

Ходьба в приседе и полуприседе, сочетание ходьбы с различны­ми движениями рук. Простейшие танцевальные шаги, элементы спортивной ходьбы.

Бег обычный, бег, высоко поднимая колени; забрасывая голени назад.

Сочетание ходьбы и бега с прыжками.

Ходьба и бег окрестными и приставными шагами с изменением направления и темпа ритма. Ходьба и бег по пересеченной местности.

Бег 30 метров.

***Прыжки в длину и высоту с места и с разбега.*** Прыжки через простые препятствия. Метания теннисных, баскетболь­ных и набивных мячей в цель и на дальность.
***Прикладные упражнения.*** Переноска партнера в парах; переноска партнера на спине; лазанье по гимнастической стенке, лестнице, канату, шесту.
***Упражнения с гимнастической палкой.*** Наклоны и повороты туло­вища с гимнастической палкой; маховые и круговые дви­жения руками, переворачивание и выкручивание; переносы ног через палку; подбрасывание и ловля палки; упражнения вдвоем с одной палкой (с сопротивлением).
***Упражнения с теннисным мячом.*** Броски и ловля из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель, ми­шень и на дальность.

***Упражнения с набивным мячом .*** Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетание движений ру­ками с движениями туловищем, маховые движения; броски вверх и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, лежа на груди) в различных направлениях, различными способами (тол­чком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, бросками двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); соревнования на дальность броска одной и двумя руками (впе­ред и назад).

 ***Упражнения на гимнастических снарядах.*** На канате и шесте — ла­занье с помощью и без помощи ног, раскачивание, прыжки с каната; на бревне — ходьба, быстрые повороты, прыжки и др.;

***Акробатические упражнения.*** Кувырки, перевороты, подъемы. Ку­вырки вперед и назад; кувырок — полет в длину (высоту) через препят­ствие (мешок, , стул, веревочку и др.); кувырок — одна нога впе­ред; кувырок через левое (правое) плечо; кувырок, скрестив голени; кувырок из стойки на кистях, из стойки на голове и руках. Переворот боком, переворот вперед.

 ***Специальная физическая подготовка.***

***Упражнения для укрепления моста.*** Движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом голо­вы, с различными положениями рук, стоя на двух ногах и одной ноге.

***Простейшие формы борьбы.*** Отталкивание руками, стоя друг про­тив друга на расстоянии одного шага.

Перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг к другу- Перетягивание из положения сидя ноги врозь, упираясь ступ­нями.
Выталкивание с ковра, сидя спиной друг к другу, упираясь ногами и руками. Выталкивание или вытеснение партнера за ковер в стойке.
Выведение из равновесия, стоя на одной ноге лицом друг к другу, без помощи рук.

Борьба за захват ноги, после захвата ноги противником, на коле­нях, ногами (лежа), на кушаках, за предмет (мяч, гимнастическую пал­ку), за площадь ковра в парах, за мяч между командами — стоя на ко­ленях с применением захватов, подножек и т.д.

***Упражнения в самостраховке и страховке партнера*.** Отталкивание руками от ковра из упора лежа; падение на ковер, стоя грудью (боком, спиной к нему, с приземлением на полусогнутые руки; напряженное падение на татами при проведении приемов; падение при проведении приемов, не выставляя руки (не упираясь руками в ковер).

***Футбол.*** Удары по мячу левой и правой ногой на месте и в движе­нии, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы.

***Подвижные игры и эстафеты.*** Различные подвижные игры, комби­нированные эстафеты с бегом, прыжками, метанием, с переноской, расстановкой и собиранием различных предметов, лазаньем, с преодолением препятствий.

 ***Технико-тактическая подготовка.***

***Начальные технические действия*.** Захваты: атакующие, вспомо­гательные, защитные. Захваты, применяемые для проведения приемов стоя и лежа:

1. Рукава и одноименного отворота.
2. Рукава и разноименного отворота.
3. Двух отворотов.
4. Рукавов снизу.
5. Рукава и ноги.
6. Рукава и пояса спереди.
7. Рукава и пояса сзади.
8. Рукава и туловища.
9. Одноименного рукава и шеи.
10. Разноименного рукава и шеи.
11. Одноименного отворота и шеи.
12. Разноименного отворота и шеи.
13. Руки под плечо.
14. Рукава и обратного разноименного отворота.
15. Одной руки двумя — правой изнутри за плечо, левой снаружи за предплечье.
16. Одной руки двумя — правой снаружи за плечо, левой изнутри за предплечье.

***Подготовка к броскам.*** Нарушение равновесия вперед — сбива­ние на носки, сбивание на одну ногу; нарушение равновесия в сторону — сгибание на одну ногу, нарушение равновесия назад — осаживание на пятки.
Нарушение равновесия вправо-вперед; нарушение равновесия влево-назад, вправо-назад, влево-вперед.
Нарушение равновесия, находясь лицом к партнеру: поворачива­ясь боком и поворачиваясь спиной к партнеру (учи-коми).

***Основные технические действия.***
Броски:

Бросок рывком вперед (выведение из равновесия — рывком) (УКЕ-ОТОШИ).

 Боковая подсечка (ДЕ-АСИ-БАРАИ).

Подсечка в колено (ХИДЗА-ГУРУМА).

Задняя подножка (ОСОТО-ГАРИ).

Боковая подножка (УКИ-ВАЗА).

Зацеп изнутри (УОТИ-ГАРИ).

Простейшие способы тактической подготовки для проведения при­емов — оковывание, маневрирование, выведение из равновесия и др.

***Восстановительные мероприятия.***

Плавание произвольным способом в бассейне.

***Зачётные требования по общей физической подготовке.***

|  |  |
| --- | --- |
| Виды упражнений | Возраст |
|  9 лет | 11 лет |
| хор. | удовл. | хор. | удовл. |
| Бег 30 м | 5,2 | 5,8 | 5,1 | 5,7 |
| Прыжок в длину, см |  160 |  150 |  170 |  160 |
| Прыжок в высоту, см | 105 | 95 | 110 | 100 |
| Метание теннисного мяча | 35 | 30 | 38 | 35 |
| Кросс(без учета времени) | 1000 | 500 | 1000 | 500 |
| Подтягивание на перекладине | 5 | 3 | 5 | 4 |

**Методическое обеспечение.**

Для проведения учебно-тренировочных занятий необходим спортивный инвентарь и спортивная форма:

 - маты;

 - кимано;

 - спортивный костюм;

 - скакалки;

 - мячи (футбольный, волейбольный, баскетбольный);

 - канат;

 - ракетки и мячи для настольного тенниса;

 - резиновый жгут;

 - насос;

- утяжелители для ног.

 **Список литературы:**

1. Дзюдо: Примерная программа спортивной подготовки для детско- юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ Акопян А.О. и др.-М.: Советский спорт, 2009.-96 с. Допущено Федеральным агентством по физической культуре и спорту в 2009 г.
2. Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации от 29.09.2006 № 061479.
3. Дзюдо: Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Авт. — сост. С. В. Ерегина и др. / Национальный союз дзюдо. — М.: Советский спорт, 2009. — 212 с.
4. *Семенов Л. А.*Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты. — М.: Советский спорт, 2005. — С. 133.
5. Столяров В.И. Концепция физической культуры и физкультурного воспитания / В.И. Столяров, И.М. Быховская, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 5. – С. 11-15.