

Государственного учреждения дополнительного образования Тульской области «Областная спортивная школа олимпийского резерва по единоборствам»

ПРИНЯТА на заседании Педагогического совета ГУ ДО ТО «ОблСШОР по единоборствам»

УТВЕРЖДЕНА

Директор

ГУ ДО ТО «ОблСШОР по единоборствам»

/Д.А. Грызлов/



Протокол № 3
от «30» мая 2024 г.

Приказ № 165-ОМ
от «03» июня 2024 г.

Дополнительная общеразвивающая программа спортивно – оздоровительного этапа по видам спорта: «дзюдо», «самбо»

Срок реализации программы 1 год

Возраст: 7-10 лет

Разработчики программы: инструктор-методист Полякова Е. А.

Тула, 2024 год

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
1. Организация и планирование учебно-тренировочного процесса для спортивно-оздоровительных групп	
1.1. Учебный годовой план	8
1.2. Особенности формирования групп и определения нагрузки занимающихся.....	9
2. Рабочая программа спортивно-оздоровительного этапа по видам спорта «дзюдо».....	10
3. Рабочая программа спортивно-оздоровительного этапа по видам спорта «самбо».....	14
4. Система контроля и формы подведения итогов.....	18
Список литературы.....	20

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа реализуется на спортивно – оздоровительном этапе ГУ ДО ТО «ОблСШОР по единоборствам» на отделениях спортивных единоборств (дзюдо, самбо). Программа разработана на основе нормативно-правовых актов, регламентирующих деятельность образовательного учреждения и реализацию дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта:

- ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ФЗ от 30 апреля 2021 года № 127
- ФЗ «О внесении изменений в ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».

Направленность дополнительной общеразвивающей программы – физкультурно – спортивная.

Цель: создание условий для улучшения здоровья обучающихся, обеспечение нормального физического развития растущего организма и разносторонняя физическая подготовленность.

Актуальность:

Данная дополнительная общеразвивающая программа способствует:

- формированию и развитию спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся.

Характеристика видов спорта.

Вид спорта «дзюдо» - один из видов единоборств в одежде, родиной которого является Япония. Отличительные особенности дзюдо заключаются в том, что спортивные занятия и соревнования осуществляются в форме, называемой «дзюдоги», состоящей из куртки («дзюдоги»), штанов («дзюбон») и пояса («оби»), босиком на специальном синтетическом ковре («татами»), состоящем из отдельных матов размером 1м x 1м или 1м x 2 м и толщиной 5 см. Борьба проходит как в положении стоя («тачи ваза»), где выполняются броски, так и в положении лёжа («нэ ваза»), где можно выполнять сковывающие действия -

удержания («осазоми ваза»), удушающие приемы («шимэ ваза») и болевые приёмы на локтевой сустав («кансэцу ваза»). Дзюдо получило широкую популярность и распространение как во всём мире, так и у нас в стране. В настоящее время дзюдо развивается в форме двух направлений. Первая форма – это массовое дзюдо, к которому относятся все виды занятий дзюдо, как эффективного способа физического воспитания такие, как детские, ветеранские, клубные, тренировки и соревнования по ката-дзюдо. Вторая форма – профессионально-достиженческое дзюдо, как спорт высших достижений, занятия которым нацелены на достижение максимального спортивного результата на официальных соревнованиях всероссийского и международного уровней (чемпионаты и кубки России, кубки Европы и Мира, гран-при, гран-шлемы, чемпионаты Европы и Мира, Олимпийские Игры).

Самбо (самозащита без оружия) – вид единоборств представляет собой вид спортивной борьбы, в основе которого наиболее эффективные приёмы, применяемые в различных национальных видах борьбы. Самбо — это наука обороны, а не нападения, учит не только самозащите, но и дает богатый жизненный опыт, формирующий твердый мужской характер, стойкость и выносливость, которые необходимы в работе и общественной деятельности, формирует социальную опору общества, людей, способных постоять за себя, за свою семью, за Родину. Главная задача самбистов, вступивших в единоборство, - добиться чистой победы над противником, бросив его на спину, и остаться при этом стоять на ногах, либо использовать болевые приёмы, заставляющие противника признать себя побеждённым.

Педагогическая целесообразность программы.

Программа конкретизирует объем, содержание, планируемые результаты образовательной деятельности, характеризует организационно-педагогические условия и формы контроля. В программе реализуются технологии различных типов:

- здоровьесберегающие технологии. Их применение в процессе занятий обеспечивает создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей занимающихся при соблюдении гигиенических требований), а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям занимающихся;
- технологии обучения здоровью. Включают гигиеническое обучение, обучение жизненным навыкам в общении, осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек.
- технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья. Усиливают воспитание у занимающихся культуры здоровью, формируют представления о здоровье как ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье.
- оздоровительные технологии. Направлены на решение задач укрепления физического здоровья обучающихся. В программе представлены подходы к организации досуговой деятельности занимающихся.

Осуществляя работу по физической подготовке, тренер-преподаватель руководствуется основными методами и принципами обучения. В зависимости от задач предпочтение может быть отдано реализации того или иного принципа с учетом их органической взаимосвязи:

Принцип всестороннего гармонического развития личности, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической.

Принцип оздоровительной направленности обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность учащихся.

Принцип воспитывающего обучения подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях. Обстановка, в которой проводятся физкультурные мероприятия, должна вызывать положительные эмоции у детей.

Принцип сознательности и активности. Выполнение упражнения - должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу.

Принцип доступности. При подборе упражнений их необходимо - подбирать в зависимости от возраста, пола детей и состояния их здоровья.

Принцип систематичности и последовательности. В процессе занятий следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала, при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные навыки.

Принцип прочности. На занятиях учащиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны сохраниться в течение детского возраста и, доведенные до определенного уровня, становятся основой его общей работоспособности.

Принцип наглядности заключается в показе изучаемого упражнения. Для реализации этого принципа применяются словесные действия и имитационные упражнения.

Принцип постепенного повышения требований осуществляется на последующих годах обучения. В практике физического воспитания этот принцип реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.

Принцип комплексности - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (общефизической, технико - тактической, и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала. соответствия его требованиям нормативных документов учреждений дополнительного образования.

Вариативность - предусматривает, в зависимости от этапа общефизической подготовки, индивидуальных особенностей обучающегося, включение в работу с ним разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач физической подготовки. В планомерном физическом воспитании детей систематические занятия разнообразными физическими упражнениями должны сочетаться с правильным режимом учебы и отдыха и нормальными санитарно - гигиеническими условиями.

Адресат программы: дети 7-10 лет, желающие заниматься на отделениях спортивных единоборств (дзюдо, самбо).

В программе предусмотрено участие детей с особыми образовательными потребностями (одарённых детей).

Этап подготовки: спортивно – оздоровительный.

Особенности формирования спортивно – оздоровительных групп и определения объёма недельной учебно-тренировочной нагрузки обучающихся (в академических часах) представлены в таблице № 1. Максимальный состав определяется с учётом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Форма обучения: очная.

Организация тренировочного процесса при реализации общеразвивающей программы спортивно – оздоровительного этапа осуществляется по следующим формам:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой);
- участие в соревнованиях и иных мероприятиях;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотров и анализа видеофильмов, просмотра спортивных мероприятий);
- итоговая аттестация обучающихся.

Режим занятий: 2 занятия в неделю по 90 минут учебно-тренировочного занятия (академический час – 45 минут).

Особенностями организации тренировочного процесса при реализации общеразвивающей программы спортивно – оздоровительного этапа:

- обучение осуществляется на спортивно – оздоровительном этапе;
- тренируются обучающиеся – лица, зачисленные в образовательную организацию без предъявления требований к уровню их физического развития и подготовленности;
- прием на общеразвивающую программу спортивно – оздоровительного этапа, осуществляется при наличии медицинского заключения (справки), заявления о приеме в образовательную организацию, согласия на обработку персональных данных;
- индивидуальный отбор по приему на общеразвивающую программу спортивно – оздоровительного этапа не проводится;
- группы спортивно – оздоровительного этапа формируются как из вновь зачисляемых в ГУ ДО ТО «ОблСШОР по единоборствам» обучающихся, так из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности освоения образовательных программ спортивной подготовки (не прошли

индивидуальный отбор, не подходит график проведения учебно – тренировочных занятий и т.д.), но желающих заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача – педиатра;

- расписание учебно – тренировочных занятий составляется администрацией ГУ ДО ТО «ОблСШОР по единоборствам» по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима работы и отдыха обучающихся, обучение их в общеобразовательных и других учреждениях.

- после каждого года обучения обучающиеся вправе пройти индивидуальный отбор поступающих по нормативным требованиям для зачисления на образовательные программы спортивной подготовки по избранному виду спорта.

В качестве критериев оценки, анализа и корректировки деятельности общеразвивающей программы спортивно – оздоровительного этапа использует следующие показатели:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств, обучающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля;
- сдача контрольно-переводных нормативов по ОФП.

Особенности формирования общеразвивающей программы спортивно – оздоровительного этапа и определения объёма недельной тренировочной нагрузки обучающихся (в академических часах)

Таблица 1

Этап подготовки	Кол-во часов в неделю/год	Минимальное кол-во учащихся	Срок обучения	Возрастной состав	Формы организации
Спортивно-оздоровительный	4 (168) 42 недели	10	1 год	Одновозрастный разновозрастный переменный 7-10 лет	Групповые, подгрупповые

1. Организация и планирование учебно-тренировочного процесса для спортивно-оздоровительных групп

1.1. Учебный план общеразвивающей программы спортивно-оздоровительного этапа по видам спорта «дзюдо», «самбо».

Таблица 2

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов	Количество часов учебных занятий		Форма аттестации/контроля
			теория	практика	
I	Теоретическая подготовка	9	9		Собеседование
II	Физическая подготовка	100		100	тестирование
1	Общая физическая подготовка	72		72	Тестирование
2	Специальная физическая	28		28	тестирование
III	Вид спорта: - дзюдо - самбо	59		57	
1	Технико-тактическая подготовка	45		45	тестирование
2	Психологическая подготовка	4	2	2	Собеседование
3	Соревновательная подготовка	6		6	Результат
4	Промежуточная аттестация	4		4	Сдача контрольно-переводных нормативов по ОФП
Итого		168	11	157	

* За период реализации программы (168 часов) занимающийся выбирает один вид спорта по желанию.

Примерный план-график распределения учебных часов.

Таблица 3

№ п/п	Наименование разделов	месяц										всего
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V		
I	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
II	Физическая подготовка											100
1	Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	72
2	Специальная физическая	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	28
III	Вид спорта: - дзюдо - самбо											59
1	Технико-тактическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	45
2	Психологическая подготовка	1	-	1	-	-	1	-	1	-	-	4
3	Соревновательная подготовка	-	-	-	2	-	2	-	-	-	2	6
4	Промежуточная аттестация	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	4
Всего часов		18	17	18	19	17	20	17	18	24		168

1.2. Особенности формирования групп и определения нагрузки занимающихся

Процесс подготовки спортсменов по видам спорта «дзюдо» и «самбо» в спортивно-оздоровительных группах предполагает один год обучения.

Расписание режима учебно-тренировочных занятий утверждается приказом Учреждения. Режим работы Учреждения составляет 7 дней в неделю. Групповые учебные занятия начинаются¹ 1 сентября и заканчиваются 31 мая. Начало учебно-тренировочных занятий с 8:00, окончание – до 20:00. По заявлению родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся время занятий может быть изменено. Продолжительность одного занятия в группах спортивно-оздоровительной направленности не превышает одного академического часа и составляет 45 минут. Продолжительность перерывов после 45 минут проведения учебно-тренировочного занятия составляет 15 минут. Для формирования расписания тренер-преподаватель определяет объем недельной тренировочной нагрузки с учетом этапов (периодов) подготовки в академических часах. Ежегодно тренер-преподаватель разрабатывает годовой календарный учебный график, в котором предусматривает график (расписание) тренировочных занятий в течение недели из расчета 42 недели в условиях.

Тренировочный процесс по разделам обучения распределяется в соответствии с таблицей № 2.

¹ Санитарные правила и нормы СанПиН 2.4.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021

2. Рабочая программа спортивно-оздоровительного этапа по виду спорта «дзюдо»

Теоретическая подготовка (9 часов)

Формы занятий: теоретическое занятие.

Форма аттестации/контроля: собеседование.

Теоретические знания имеют определенную целевую направленность: вырабатывают у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. В данном разделе программы приводится примерный перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание.

Тема 1. Влияние занятий спортом на строение и функции организма спортсмена. Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.

Тема 2. Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена. Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена: рациональный распорядок дня, уход за телом, избавление от вредных привычек. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Основные элементы режима для их выполнения.

Тема 3. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в борьбе. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовленных и специально-подготовленных упражнений. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях.

Тема 4. Врачебный контроль. Самоконтроль. Спортивный массаж. Самоконтроль в процессе спорта. Дневник самоконтроля. Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития.

Тема 5. Основы техники и тактики избранного вида спорта. Понятие о спортивной технике. Роль технических действий. Элементы техники: основные положения борца, способы передвижения, захваты, блоки и упоры, приемы.

Тема 6. Моральная и психологическая подготовка. Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Умение терпеть как основное понятие воли. Правила поведения в спортивном коллективе.

Тема 7. Правила соревнований по избранному виду спорта. Планирование, организация и проведение соревнований. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований на первенство России, города, школы. Ознакомление с планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по виду спорта. Судейство соревнований. Судейская бригада. Весовые категории для спортивных единоборств.

Тема 8. Оборудование и инвентарь для занятий избранным видом спорта. Спортивная одежда и обувь, уход за ними. Спортивные снаряды и тренажеры, применяемые на занятиях. Устройство, правила эксплуатации и уход за ними.

Физическая подготовка (100 часов)

Общая физическая подготовка (72 часа)

Практика: упражнения на развитие силовых способностей. Упражнения на развитие различных групп мышц (поднимание ног из виса на гимнастической стенке, прыжки в высоту, прыжки в длину).

Формы занятий: практическое занятие.

Форма аттестации/контроля: комплекс упражнений на силу различных групп мышц.

Специальная физическая подготовка (28 часов)

Практика: упражнения для укрепления групп мышц, задействованных при выполнении базовых движений дзюдо.

Формы занятий: практическое занятие

Форма аттестации/контроля: базовые движения дзюдо без отягощения

Технико-тактическая подготовка (45 часов)

Теория: базовые элементы дзюдо.

Практика: отработка и многократное повторение базовых элементов Дзюдо - равновесий, прыжков, поворотов и бросков.

Формы занятий: практическое занятие

Форма аттестации/контроля: комплекс базовых элементов Дзюдо

Психологическая подготовка (4 часа)

Формы занятий: практическое занятие, теоретическое занятие

Форма аттестации/контроля: собеседование

На спортивно-оздоровительном этапе основной упор в занятиях спортивных групп делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (особенно трудолюбии в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважении к тренеру, требовательности к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

Соревновательная подготовка (6 часов)

Формы занятий: практическое занятие

Форма аттестации/контроля: результат

Участие в соревнованиях. Терминология и судейские жесты.

Промежуточная аттестация/контрольные испытания (4 часа)

Теория: подведение итогов за год.

Формы занятий: практическое занятие

Форма аттестации/контроля: сдача контрольно-переводных нормативов по ОФП.

Меры безопасности на занятиях

Общие требования безопасности. К занятиям борьбой ДЗЮДО допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. При проведении занятий по борьбе ДЗЮДО необходимо соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режим занятий и отдыха. При проведении занятий по борьбе ДЗЮДО возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при выполнении бросков, приёмов, без использования гимнастических матов, нарушение страховки и само страховки;
- травмы при нахождении в зоне броска другой пары;
- недостаточный интервал и дистанция между обучающимися при выполнении упражнений;
- посторонние предметы (цепочки, серьги, браслеты, часы и т. д.)

Занятия по ДЗЮДО должны проводиться в кимоно или спортивной одежде и спортивной обуви. В местах проведения занятий по ДЗЮДО должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных

средств для оказания первой помощи при травмах. Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и выходы экстренной эвакуации. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать правила борьбы, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены, соблюдать дисциплину, требования учителя физической культуры. Обучающимся запрещается употреблять спиртные напитки, наркотические и токсические вещества, курить. Лица, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего распорядка и при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

3. Рабочая программа спортивно-оздоровительного этапа по виду спорта «самбо»

Теоретическая подготовка (9 часов)

Формы занятий: теоретическое занятие.

Форма аттестации/контроля: собеседование.

Теоретические знания имеют определенную целевую направленность: вырабатывают у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. В данном разделе программы приводится примерный перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание.

Тема 1. Влияние занятий спортом на строение и функции организма спортсмена. Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.

Тема 2. Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена. Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена: рациональный распорядок дня, уход за телом, избавление от вредных привычек. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Основные элементы режима для их выполнения.

Тема 3. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в борьбе. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовленных и специально-подготовленных упражнений. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях.

Тема 4. Врачебный контроль. Самоконтроль. Спортивный массаж. Самоконтроль в процессе спорта. Дневник самоконтроля. Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития.

Тема 5. Основы техники и тактики избранного вида спорта. Понятие о спортивной технике. Роль технических действий. Элементы техники: основные положения борца, способы передвижения, захваты, блоки и упоры, приемы.

Тема 6. Моральная и психологическая подготовка. Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Умение терпеть как основное понятие воли. Правила поведения в спортивном коллективе.

Тема 7. Правила соревнований по избранному виду спорта. Планирование, организация и проведение соревнований. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований на первенство России, города, школы. Ознакомление с планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по виду спорта. Судейство соревнований. Судейская бригада. Весовые категории для спортивных единоборств.

Тема 8. Оборудование и инвентарь для занятий избранным видом спорта. Спортивная одежда и обувь, уход за ними. Спортивные снаряды и тренажеры, применяемые на занятиях. Устройство, правила эксплуатации и уход за ними.

Физическая подготовка (100 часов)

Общая физическая подготовка (72 часа)

Практика: упражнения на развитие силовых способностей. Упражнения на развитие различных групп мышц (поднимание ног из виса на гимнастической стенке, прыжки в высоту, прыжки в длину).

Формы занятий: практическое занятие.

Форма аттестации/контроля: комплекс упражнений на силу различных групп мышц.

Специальная физическая подготовка (28 часов)

Практика: упражнения для укрепления групп мышц, задействованных при выполнении базовых движений самбо.

Формы занятий: практическое занятие

Форма аттестации/контроля: базовые движения САМБО без отягощения

Технико-тактическая подготовка (45 часов)

Теория: базовые элементы самбо.

Практика: отработка и многократное повторение базовых элементов самбо - равновесий, прыжков, поворотов и бросков.

Формы занятий: практическое занятие

Форма аттестации/контроля: комплекс базовых элементов самбо

Психологическая подготовка (4 часа)

Формы занятий: практическое занятие, теоретическое занятие

Форма аттестации/контроля: собеседование

На спортивно-оздоровительном этапе основной упор в занятиях спортивных групп делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (особенно трудолюбии в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважении к тренеру, требовательности к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

Соревновательная подготовка (6 часов)

Формы занятий: практическое занятие

Форма аттестации/контроля: результат

Участие в соревнованиях. Терминология и судейские жесты.

Промежуточная аттестация/контрольные испытания (4 часа)

Теория: подведение итогов за год.

Формы занятий: практическое занятие.

Форма аттестации/контроля: сдача контрольно-переводных нормативов по ОФП.

Меры безопасности на занятиях

Общие требования безопасности. К занятиям борьбой САМБО допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. При проведении занятий по борьбе САМБО необходимо соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режим занятий и отдыха.

При проведении занятий по борьбе САМБО возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при выполнении бросков, приёмов, без использования гимнастических матов, нарушение страховки и самостраховки;
- травмы при нахождении в зоне броска другой пары;
- недостаточный интервал и дистанция между обучающимися при выполнении упражнений;
- посторонние предметы (цепочки, серьги, браслеты, часы и т. д.).

Занятия по САМБО должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви. В местах проведения занятий по САМБО должна быть медицинская

аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и выходы экстренной эвакуации.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает об этом администрации Учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать правила борьбы, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены, соблюдать дисциплину, требования тренера-преподавателя.

Обучающимся запрещается употреблять спиртные напитки, наркотические и токсические вещества, курить.

Лица, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего распорядка и при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

4. Система контроля и формы подведения итогов.

Основные критерии оценки работы тренера – стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств, уровень освоения основ гигиены и самоконтроля. В целях объективного определения уровня подготовки занимающихся и своевременного выявления пробелов в их подготовке регулярно проводится текущий контроль юных спортсменов, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как происходит овладение техническими и тактическими приемами. Одним из методов контроля эффективности тренировок является участие в турнирах и соревнованиях.

По окончании учебного года спортивно-оздоровительных групп проводятся контрольные испытания (сдача контрольно-переводных нормативов по ОФП).

Нормативы по ОФП для спортивно-оздоровительных групп «дзюдо», самбо» (мальчики)

Контрольные упражнения	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (раз)	Не менее 2	Не менее 3	Не менее 5	Не менее 7
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	4	6	8	10
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+1	+2	+3	+4
Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	3	-	-
Челночный бег 3x10 м (с)	11,0	10,6	10,4	10,2
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 сек)	Не менее 4	Не менее 6	Не менее 8	Не менее 10
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	60	70	80	95

Нормативы по ОФП для спортивно-оздоровительных групп «дзюдо», «самбо» (девочки)

Контрольные упражнения	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (раз)	Не менее 1	Не менее 3	Не менее 4	Не менее 6
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	3	5	7	9
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+2	+3	+4	+5
Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	1	2	-	-
Челночный бег 3x10 м (с)	11,4	11,2	11,0	10,8
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 сек)	Не менее 2	Не менее 4	Не менее 6	Не менее 8
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	50	60	70	85

Список литературы

1. А.О. Акопян, В.В. Кащавцев, Т.П. Клименко 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.
2. С.В. Ерегина, И.Д. Свищев, С.И. Соловейчик, В.А. Шишкин, Р.М. Дмитриев, Н.Л. Зорин, Д.С. Филиппов Дзюдо: программа спортивной подготовки для учреждений дополнительного образования и спортивных клубов Национального Союза дзюдо и Федерации дзюдо России. - М.: Советский спорт, 2005.
3. С.В. Ерегина, И.Д. Свищев, С.И. Соловейчик, В.А. Шишкин, Р.М. Дмитриев, Н.Л. Зорин, Д.С. Филиппов Дзюдо: программа спортивной подготовки для детскоюношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Национальный союз дзюдо. - М.: Советский спорт, 2006.
4. Приказ Минспорта России от 19.09.2012 N 231"Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по дзюдо" (Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2012 N 26156)